

„JAK PORADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI  
EMOCJAMI”? -  
DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM



Przygotowała i opracowała :

Anna Piaskowska – nauczyciel mianowany

## Po co rozmawiać o emocjach?

Dla wszystkich dzieci są one zupełnie naturalnym składnikiem życia. Dużym odkryciem, czasami zaskoczeniem, dla malucha jest to, gdy orientuje się, że inni (najczęściej bliscy) rozpoznają, jak on się czuje, że wiedzą, kiedy jest smutny albo zawstydzony, i potrafią mu pomóc. Dzieci także umieją rozpoznać uczucia innych. To, czego im brakuje, to słownictwo do nazwania tego, co obserwują i przeżywają.

Małe dzieci, kierują się w swoim działaniu głównie emocjami. Pełnią one w życiu człowieka, zwłaszcza dziecka, funkcję obronną. Dzieci rodzą się wyposażone w zdolność przeżywania emocji przykrych – reagują krzykiem, gdy są głodne, jest im zimno, coś je boli itp. Dla nas, dorosłych, krzyk dziecka jest sygnałem, że potrzebuje ono pomocy. Emocji pozytywnych dziecko uczy się dopiero wtedy, gdy ma zaspokojone potrzeby biologiczne, jest zdrowe i czuje się bezpiecznie.

Gdy przeżywa lęk, spina się i ukierunkowuje się na obronę przed nim. Jak wygląda ta obrona? - Dziecko krzyczy i płacze, a jeżeli to nie pomaga, odreagowuje wzmożone napięcie reakcjami agresji skierowanej na ludzi, rzeczy, a także – na siebie (potrafi rzucić się na podłogę, bić się w głowę, kopać w drzwi tak, że sprawia sobie ból itp.). Dzieci poprzez namacalne doświadczanie i dzięki pomocy dorosłych uczą się znaczenia swych emocji i radzenia sobie z nimi.

Dziecko w wieku około 3 lat przeżywa specyficzne emocje związane z własnymi dokonaniem rozwojowymi. Posiada już pewne doświadczenia życiowe, jest w miarę samodzielne i po raz pierwszy uświadamia sobie swą odrębność – jest indywidualnością – odrębną osobą. Zaczyna mieć potrzebę sprawdzania tego toku myślenia i eksperymentuje ze swoim odkrytym „JA”. Mocno zaznacza to „ja”. „Ja chcę”, „ja nie chcę”, „ja sam” – te hasła są sygnałem opisywanego w literaturze okresu przekory, któremu towarzyszą bardzo silne, często przykre dziecięce emocje. Jest na to sposób: jeśli dziecko wszystko chce robić nam na przekór, to dając mu możliwość wyboru (ale może wybrać tylko jedno z dwóch – jest albo – albo) satysfakcjonujemy go. Malec samodzielnie dokonuje wyboru, czyli sam podejmuje decyzję i nie ma już powodu do złości i innych przykrych emocji (dziecko złości się i nie chce się ubrać, mówimy: Możesz włożyć tę bluzkę

lub tę i koniec negocjacji). Dawanie dziecku odpowiedniej swobody i samodzielności sprzyja rozwojowi i kształtowaniu się pozytywnych emocji. Emocje przykre – lęk i niepewność w nowych sytuacjach powodują zachowanie pełne rezerwy, ostrożności, uwagi itp. – łatwiej unika się wtedy niebezpieczeństw. Emocja lęku jest charakterystyczna dla wszystkich małych dzieci, ponieważ świat wokół nich jest obcy i nieznany. Inne przykre emocje typu złość, gniew itp., tak częste u dzieci, występują w sytuacjach, gdy dziecko napotyka na przeszkody w dążeniu do celu. Układ hormonalny we współpracy z układem nerwowym dostarczają w takich sytuacjach m.in. więcej adrenaliny do krwi – zmienia się napięcie mięśni, dziecko ma więcej siły, zmienia się mimika, napinają się mięśnie – jest siła do „walki lub ucieczki”.

Wszystkie emocje u dzieci są bardzo silne, krótkotrwałe i zmienne. Siła emocji w małym stopniu zależy od rodzaju bodźca, w dużej mierze natomiast zależy od poziomu rozwinięcia układu nerwowego malca. Niektóre dzieci przeżywając przykre emocje, są głośne, złością się, krzyczą itp. Inne z kolei w trudnych dla siebie sytuacjach – po prostu kamienieją i nie są w stanie rozładować napięcia .

Podstawowe emocje małych dzieci związane są:

- ze swoim „Ja” – ze swoim imieniem, ze swoją aktywnością ruchową, z zabawą, zaspokojeniem ciekawości;
- z różnymi lękami: przed ciemnością, przed obcymi, przed – ogólnie –nieznanym;
- ze swoimi bliskimi – rodzicami (opiekunami) – boją się rozstań i lęk separacyjny jest jednym z najsilniejszych przykrych emocji.

Wszystkie te sytuacje mogą być zarówno źródłem emocji pozytywnych, przyjemnych, jak i przykrych.

Czterolatek boi się hałasu i ciemności. Pięciolatek nadal często nie lubi zasypiać w ciemnym pokoju. Przede wszystkim ma coraz większą wiedzę o otaczającym go świecie, a w związku z tym odczuwa strach przed realnymi (mniej lub bardziej) zagrożeniami. Pięciolatek może czuć obawę, że się skaleczy albo że ktoś zachowa się głośno – przeraża go hałaśliwy sąsiad (lub jego szczekający pies).

Boi się „niedobrych ludzi” częściej niż „baby jagi”. Mimo że wiedza o sobie i świecie staje się bardziej rozległa, to wyobraźnia nadal potęguje lęki.

Pięciolatek zastanawia się nad otaczającym go światem. Im bliżej szóstych urodzin, tym bardziej różnicuje siebie od innych. Wie, że osoba, która zmieniła strój, to nadal ten sam człowiek. Dobiera znajomych nie tylko ze względu na to, że są akurat potrzebni do zabawy, ale także z uwagi na podobieństwo zainteresowań. Zaczyna interesować się tematem śmierci i narodzin, pyta o to, dlaczego w czasie burzy grzmi i czy piorun nie zrobi krzywdy jemu i jego rodzinie. W parze z rozwojem poznawczym rozwijają się lęki. Okazuje się bowiem, że świat nie jest tylko bezpieczny i przyjazny, ale też pełen niebezpieczeństw.

O tym, że wirtualny świat jest nieprawdziwy, pięcio-sześciolatek usłyszał już nie raz. Jednak jego rosnąca z dnia na dzień wiedza o świecie nie stanowi dostatecznej przeciwwagi dla emocji, które pojawiają się, gdy ulubiona postać z gry rozsypuje się w pył. Emocje są jak najbardziej prawdziwe.

Gdy więc na ekranie dzieje się coś niepokojącego, dziecko się boi. Zabezpieczeniem takich sytuacji jest obecność dorosłego, który może wytłumaczyć i pocieszyć, a także pilnowanie, by dziecko oglądało programy dostosowane do jego wieku.

Gdy nasze dziecko czegoś się przestraszy, w pierwszym odruchu mówimy: Nie ma się czego bać, co tak naprawdę w tym wieku nie jest zgodne z prawdą. Pies może ugryźć, a nawet jeśli nie, to odczuwa lęk, gdy tak głośno szczeka, a gdy rodzice gaszą światło, to wyobraźnia podsuwa stresujące obrazy. Wielu dzieciom pomaga, gdy dorosły zachowa spokój i jednocześnie uzna uczucia malucha.

Lepiej powiedzieć: Widzę, że się przestraszyłaś i chowasz się za mną, to ci pomaga?, albo :naprawdę głośno zaszczekał ten pies, chyba się nas przestraszył i woła „To mój domek!”. Gdy dziecko mówi o swoich lękach, mamy szansę mu pomóc. Możemy nazwać, co się dzieje, i wspólnie poszukać sposobów na uspokojenie się.

Radzenie sobie z lękiem wymaga nie tylko wysiłku ze strony dziecka, ale także wsparcia dorosłego.

## Co jeszcze oprócz spokojnej rozmowy rodzic może zrobić, a czego robić nie powinien?

Przede wszystkim pozwólmy się dziecku bać. Zamiast ciągłego powtarzania: Nie bój się, lepiej uznać, że każdy się czegoś boi i nie ma w tym nic złego ani wstydliwego. Nie musi to też oznaczać, że mama lub tata robią coś nie tak, skoro dziecko się boi. Lęk (szczególnie ten rozwojowy) zazwyczaj nie wynika ani z rodzicielskich zaniedbań, ani nie jest wymysłem dziecka, jest czymś naturalnym wpisanym w rozwój dziecka.

### Radzenie sobie ze stratą

Czasem jednak zdarza się, że w naszym świecie dzieją się rzeczy smutne i nieodwracalne. Umiera zwierzątko, które było w domu od miesięcy czy lat i wszyscy traktowali je jak domownika. Dziadek zaczyna ciężko chorować, nie ma już tyle czasu dla wnuka, a czasami nie ma go dłużej w domu, bo jest w szpitalu. Podczas ostatniej z wakacyjnych wypraw doszło do wypadku samochodowego i choć cała rodzina fizycznie wyszła bez szwanku, do dziś śnią się dziecku koszmary.

#### **Jak pomóc pięcio-sześciolatкови w poradzeniu sobie ze stratą?**

Gdy zwierzątko domowe, przebywające w domu, w często też w pokoju dziecka umiera, dorośli często ulegają pokusie zaczarowania rzeczywistości – w klatce pojawia się nowy Tuptuś, a dziecko nie dowiaduje się o śmierci stworzonka, „żeby nie cierpiało”. Zazwyczaj jednak wyczuwa, że coś jest nie tak – jeśli nie w zachowaniu zwierzątka, to w reakcjach rodziców. Maluch wie, że coś się dzieje, ale tego nie rozumie, a w związku z tym nie umie sobie z tym dziwnym uczuciem poradzić.

Niektórzy rodzice zasłaniają i wypierają emocję - smutku, kiedy mówią dziecku o śmierci zwierzątka, natychmiast dodają np: Nie martw się, kupimy ci nowego kotka / pieska / chomiczka. Smutek dziecka jest dla dorosłych tak trudny do zniesienia, że próbują wypełnić puste miejsce. Tymczasem dziecko ma okazję nauczyć się ważnej rzeczy – że doświadczanie smutku, strachu, złości w sytuacji straty jest czymś naturalnym. Że w pożegnaniach jest coś trudnego, ale potwierdzają

one też znaczenie i ważność utraconej relacji. Z pięcio-sześcioletkiem można już powspominać miłe chwile spędzone ze zwierzątkiem, pooglądać zdjęcia, przygotować miejsce, gdzie będzie można pomyśleć o pupilu –np. zdjęcie w ramce postawione w dziecięcym pokoiku. Dziecko będzie mogło też nazwać swoje uczucia. Być może rodzic usłyszy, że według dziecka: „Chomik umarł, bo źle się nim zajmowałem”. To okazja, aby wytłumaczyć maluchowi, że śmierć zwierzątka nie jest jego ani niczyją winą. Z czasem smutek zostanie zastąpiony przez wspomnienia, z pewnością w dużej mierze pogodne.

### Odeszła czy umarła?

O ile ze śmiercią zwierzątka potrafimy uporać się w miarę szybko, to sytuacja, gdy umiera ktoś bliski, wymaga długiego czasu na przejście żałoby. Na ile dopuszcza pięcio-sześcioletka do spraw związanych z umieraniem? Każdy rodzic będzie miał swoją odpowiedź, każdy pięcio-sześcioletek będzie też na co innego gotowy.

To, co jest pewne – nie należy okłamywać dziecka. Jeśli babcia umarła, to nie mówmy, że odeszła – dziecko może zrozumieć to dosłownie i czekać, aż babcia wróci. Lepiej powiedzieć w prostych słowach – że babcia nie żyje, to znaczy, że jej życie na ziemi się skończyło, że będzie pogrzeb. Jeśli rodzina jest wierząca, przekazuje dziecku informację o tym, co dzieje się z człowiekiem po śmierci.

Czy pięcio-sześcioletek powinien brać udział w pogrzebie? Nie ma jednej odpowiedzi. Jeśli dziecko chce pójść i jeśli w czasie pogrzebu może otrzymać wsparcie od osoby bliskiej (rodzica, ciotki, dziadków), pogrzeb może być dobrym doświadczeniem pożegnania. Jeśli jednak dziecko stanowczo odmawia albo miałyby być świadkiem ogromnej rozpaczli rodzica i rodziny, gdy nie ma osoby, która wytłumaczyłaby, co się dzieje, a w razie potrzeby oddaliła się z dzieckiem – można pomyśleć o innej formie pożegnania ze zmarłym bliskim. Lepiej nie tworzyć sytuacji, w której dziecko musiałoby radzić sobie nie tylko ze stratą bliskiej osoby, ale także z niemożliwą do ogarnięcia rozpaczli rodzica. Można wtedy pójść z dzieckiem na cmentarz następnego dnia, zachęcić do przygotowania rysunku, wspólnie zapalić znicz, porozmawiać.

## Czy smucić się przy dziecku?

Każdy inaczej przechodzi przez smutne wydarzenia. Jedni dość szybko wracają do codziennego funkcjonowania, inni potrzebują czasu. Z dziećmi jest podobnie. Czasem zaraz po pogrzebie bawią się z kuzynami w berka, co nie znaczy, że nie przeżywają tego, co się wydarzyło. Po prostu tyle emocji (nie więcej) były w stanie pomieścić, a teraz potrzebują odpoczynku. Ważne, aby z uwagą obserwować zachowanie dziecka, a na jego pytania odpowiadać uczciwie. Żałoba przynosi różne uczucia: od niedowierzania i przerażenia przez smutek i złość po uspokojenie. To normalne, że uczucia te przeżywają zarówno dzieci, jak i dorośli. Jeśli więc mama czuje się smutna, to nie ma sensu, aby udawała entuzjazm i radość w obecności dziecka. Dzieci zazwyczaj przyjmują uczciwe odpowiedzi, dobrze jednak, gdy wiedzą, że smutek nie jest wieczny. Ważne też, aby uświadomić sobie to, iż dzięki smutkowi wiemy, że osoba, której już nie ma, była ważna.

Bywa, że mimo cierpliwości i wsparcia ze strony najbliższych, lęki i negatywne emocje dziecka nie mijają, a nawet się nasilają. Gdy widzimy, że paraliżują one malucha, powodują, że nie chce wychodzić z domu, zamyka się w sobie, kurczowo trzyma się dorosłego, lub przejawia zachowania agresywne i autoagresywne, gdy nie pomaga rozmowa i trudno jest dociec przyczyny, to takie reakcje dziecka, warto skonsultować z psychologiem. Także wtedy, gdy rodzina przeżywa trudne chwile i duże zmiany (takie jak choroba lub śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, przeprowadzka, wyjazd jednego z rodziców za granicę), które widocznie wpływają na nasilenie lęku u dziecka, warto skorzystać ze wsparcia bliskiej osoby lub porady specjalisty.

Lęki przedszkolaka odnoszą się do realności, choć czasem powiększa je wyobraźnia. Strach może pomagać dziecku w uzyskaniu pomocy, wycofaniu się z niebezpiecznej sytuacji czy zatrzymaniu w porę przed niebezpieczeństwem. Dziecko tym skuteczniej poradzi sobie ze swymi obawami, im lepiej rodzic poradzi sobie z lękiem dziecka – przez wspieranie malucha, tłumaczenie mu rzeczywistości i zachowanie spokoju.

## Bibliografia :

### Na podstawie artykułów :

- „Groźny pies i włamywacze- czyli o lękach pięcio-sześciolatka ” - Aleksandra Ksokowska-Robak, Katarzyna Zeh - WSIP
- „Porozmawiajmy o... emocjach” - Aleksandra Ksokowska-Robak, Katarzyna Zeh - WSIP
- „Emocje przedszkolnych maluchów” - Bożena Janiszewska -WSIP
- „Radzenie sobie ze stratą” - Aleksandra Ksokowska-Robak, Katarzyna Zeh- WSIP