

 **Emocje
w rodzinie**

ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECKA



Partnerzy projektu



 **Mazowiecki Szpital Wojewódzki**
im. św. Józefa Pastera II w Siedlcach Sp. z o.o.



 **takescare**

Zadanie dofinansowane ze środków
z budżetu Województwa Mazowieckiego.

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Tytuł: Rozwój emocjonalny dziecka

Autor: Aleksandra Tokarska

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-70-3

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023



Emocje w rodzinie

Od początku życia dziecko posiada pewne kompetencje związane z troszczeniem się o siebie, np. zaczyna marudzić, kiedy jest mu niewygodnie. Z kolei kiedy wszystkie aktualne potrzeby malucha są zaspokojone, zauważymy to po jego rozluźnionym ciele, i radosnej buzi.

Wszyscy ludzie, bez względu na wiek, przeżywają te same emocje. Są one ważnym i niezbędnym sygnałem pomagającym w rozpoznawaniu swoich potrzeb. W błyskawiczny sposób komunikują, co aktualnie dzieje się z daną osobą wewnątrz i na zewnątrz, czyli czy coś jest nie tak, czego jej brakuje, a także co człowiekowi pasuje i sprawia, że jest mu dobrze.

Jedną z właściwości emocji jest fakt, że nie poddają się łatwo tłumaczeniu. Nie są też wynikiem świadomej decyzji. Trudno jest przekonać kogoś do tego, że powinien czuć się bezpiecznie, jeżeli się tak nie jest lub namówić, żeby się cieszył.

Chcąc wprowadzić **podział emocji i uczuć**, to pierwszym byłby ten na **przyjemne i nieprzyjemne**, łatwe w przeżywaniu i trudne.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Emocje w rodzinie

Emocje mają ogromne znaczenie w komunikacji między ludźmi. Dzieci od urodzenia uczą się odczytywać stany innych osób. Mają wrodzone predyspozycje do treningu rozumienia ludzi. Nauka ta jest niezbędnym elementem rozwoju społecznego dziecka i przebiega najsukcesyjniej, kiedy maluch od początku ma szansę radzić sobie z emocjami, doświadczając **troskliwej opieki najbliższych.**

Dobre radzenie sobie z emocjami ma jeszcze jedną ważną zaletę – wspiera dziecko, a później dorosłego, w procesie samoregulacji.

Gdyby noworodek od razu po urodzeniu potrafił sam regulować swoje emocje, straciłby ważne narzędzie do komunikowania się z opiekunami. Dziecko nie potrafi jeszcze samo się uspokoić, zadbać o siebie, więc woła dorosłego. W tym okresie zauważymy też uśmiech, który nie jest jeszcze formą kontaktu, ale informuje o samopoczuciu maluszka. Ma swoją ulubioną pozycję i mimo swoich niewielkich możliwości próbuje narzucać własną wolę światu.



Samoregulacja

Samoregulacja to proces zachodzący w organizmie człowieka, którego część odbywa się poza naszą świadomością. Jest to pojęcie ściśle związane z utrzymywaniem równowagi pomiędzy rozpoznawaniem i zaspokajaniem swoich potrzeb.

Samokontrola zaś odbywa się dzięki świadomemu działaniu. Organem, który odgrywa kluczową rolę w tym procesie, jest kora mózgowia. Kontroluje ona pojawiające się różne impulsy (hamowanie). **Samokontrola** jest często zbyt trudna dla małych dzieci, a jej działanie zależy od umiejętności samoregulacji.

Dziecko może uczyć się samoregulacji, kiedy stworzymy mu ku temu odpowiednie warunki. **Bardzo ważna jest relacja z dorosłym.** Kolejna rzecz to sposób, w jaki bliscy, opiekunowie reagują na emocje dziecka – czy są one akceptowane czy wręcz przeciwnie. Rolą rodzica jest pomoc w rozumieniu stanów przeżywanych przez dziecko.

Dziecko najwięcej nauki czerpie z sytuacji, które są powtarzalne.



Wiek a rozwój emocji

Szesnastotygodniowe dziecko robi się dużo bardziej społeczne (w porównaniu z okresem noworodkowym). Przygląda się światu, lubi być podpierane do pozycji siedzącej – leżenie w łóżeczku już mu nie wystarcza. Malec nie potrafi jeszcze chwycić poszczególnych przedmiotów, ale ochoczo wyciąga ku nim rączki, jak również śledzi wzrokiem poruszające się objekty.

Półroczne dziecko ma chęć poznać i dotknąć wszystkiego. Wzorce zachowań i emocje (te podstawowe) są dobrze zestrojone. Dziecko dłużej bawi się samodzielnie.

Wraz z dalszym rozwojem (8 miesięcy) pojawiają się nowe umiejętności, co jest związane z zaobserwowaniem nowych reakcji. Dziecko na widok obcych reaguje lękiem, a nawet płaczem. Wynika to z odróżniania znanego od nieznanego. Wiele dzieci w wieku 9-ciu miesięcy odpowie nam już „papa”.

Rok to koniec okresu niemowlęcego. Dziecko doskonale radzi już sobie z rozpoznawaniem aprobaty innych, stąd potrafi powtarzać zachowania, które budzą radość. Następuje rozwój społeczny i emocjonalny.



Emocje w rodzinie

Emocjonalne życie **dwulatka** staje się łatwiejsze. Dzięki postępującemu rozwojowi mowy dziecko czuje się lepiej rozumiane, bo wiele swoich stanów może wyrazić werbalnie. Zdolność czekania lub znoszenia niewygody wzrasta, co przekłada się na to, że **trzylatek** pięknie radzi sobie w zawieraniu przyjaźni oraz chętniej podzieli się zabawką. Znika, tzw. „upór dwulatka” i częściej usłyszymy „tak”. Dziecko 3-letnie potrafi się podporządkować prostym regułom, a także lepiej radzi sobie w różnych sytuacjach społecznych.

W **wieku 4 lat** następuje okres pewnej nierównowagi. Doświadczymy przenikania się radości, smutku i złości. Pojawiają się też nowe, nieznane uczucia, takie jak wstyd. Czterolatek zaskoczy nas również swoją odpowiedzialnością. Nie powinny nas też dziwić prośby dziecka, iż wszystko chciałoby zrobić samo. Jest to bowiem okres, kiedy wyraźnie czuje się ono niezależną jednostką. Związana jest z tym wielka chęć sprawdzenia się w różnych sytuacjach.

Po „mieszance” emocji w wieku 4 lat przychodzi czas równowagi i ponownego dobrego zestrojenia emocjonalnego u **pięciolatka**. Dziecko zazwyczaj jawi się jako spokojne, zgodne, bardziej adekwatne. Jest to czas rozwoju umiejętności związanych z teorią umysłu. Dzięki niej ludzie mogą przyjmować czyjąś perspektywę i rozumieć intencje innych ludzi. Procesy zachodzące w umyśle innego człowieka nie są oberwowalne, można więc o nich wnioskować tylko na podstawie mimiki, gestykulacji, wypowiedzi, zachowania oraz doświadczeń wynikających z kontaktów społecznych. Opanowanie umiejętności z zakresu teorii umysłu jest podstawą nabycia przystosowawczych zachowań społecznych, ponieważ pozwala to na rozumienie i przewidywanie zachowań innych. Dzięki teorii umysłu możliwe jest podejmowanie działań zależnie od kontekstu i oczekiwań innych, rozumienie i dostosowywanie się do panujących norm społecznych, a także rozumienie puenty w dowcipach.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Emocje w rodzinie

Dziecko w wieku 6 lat podlega gwałtownym emocjom. Podobnie jak we wcześniejszych etapach rozwoju często trudno domyślić się, skąd wzięła się dana reakcja. Dzieci 6-letnie stawiają siebie zazwyczaj na pierwszym miejscu, co wynika z etapu myślenia, na jakim się znajdują. Wszystkie postulowane przez nie kwestie są traktowane bardzo poważnie, dlatego nietrudno urazić 6-latka lub sprawić, by śmiertelnie się na nas obraził.

Rodziców nie powinno dziwić „kocham Cię” wypowiedziane chwilę po „nie-
nawidzę Cię”. Taka labilność emocjonalna jest zupełnie naturalna. Sześciolatek taknie stymulacji, chce eksplorować świat wszystkimi zmysłami. Monogość pytań, opowieści z przedszkola i z podwórka domagają się uważnego wysłuchania. Nie zapominajmy, że dziecięca pamięć rzadko zawodzi. Dostępność emocjonalna opiekunów w tym momencie rozwoju jest nie do przecenienia.



Osiągnięcia dziecka przedszkolnego w zakresie tworzenia **teorii umysłu** są podstawą do konstruowania bardziej dojrzałych teorii (dotyczących umysłu) w wieku szkolnym. Następuje rozwój moralny, dzieci potrafią ukrywać swoje stany emocjonalne, coraz lepiej rozumieją i respektują granice drugiej osoby.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Emocje w rodzinie

Rozwijająca się wraz z wiekiem wrażliwość i pojawiający się samokrytycyzm mają swoje odzwierciedlenie w momentach rywalizacji. Dzieciom trudno przychodzi znieść porażkę (przegrana w grze), więcej konkurują. Mogą pojawić się konflikty rówieśnicze, co jest naturalną konsekwencją narastających w dzieciach emocji.

U starszych kilkulatków (7 – 10 lat) pojawiające się wybuchy płaczu mogą wzbudzić u opiekunów obawy. Jednak płacz jest adekwatną reakcją na trudną sytuację w każdym wieku.

Towarzyszenie to akceptowanie tego, co właśnie przeżywa dziecko. Jest ono kluczem do jego prawidłowego rozwoju od pierwszych dni życia. Bycie blisko dziecka i jego emocji nie tylko wytworzy między opiekunem a maluszkiem bezpieczne przywiązanie, ale również spowoduje, że w przyszłości dziecko lepiej poradzi sobie z separacją i regulacją swoich emocji. Dzięki temu nastolatek chętniej opowie nam o swoich trudnościach, bo nie będzie miał przemożnej potrzeby zaspokajania swoich potrzeb i odreagowywania emocji w uzależnieniach lub zachowaniach ryzykownych.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Podsumowanie

Potrzebujemy przeżywać wszystkie emocje i uczucia, a ich identyfikowanie i rozumienie zmienia się w ciągu życia. Cechami emocji są ich zmienność i nietrwałość. Dzięki nim możliwe jest przejście od rozważania “za i przeciw” do działania. Emocje pełnią też funkcję mobilizacyjną. Zawdzięczamy im, m.in., że jesteśmy w stanie zareagować w sytuacji zagrożenia.

Bardzo ważnym aspektem w rozwoju emocjonalnym człowieka jest samoregulacja, czyli zachowanie równowagi pomiędzy odczytywaniem a zaspokajaniem własnych potrzeb. Aby samoregulacja zachodziła skutecznie, potrzebujemy zaufanych osób, które będą zainteresowane tym, co czujemy oraz okażą nam wsparcie. To dzięki trosce innym uczymy się radzić sobie w różnych sytuacjach. Poznajemy siebie, swoje reakcje oraz sposoby pokonywania trudności. Na bazie samoregulacji rozwija się samokontrola, czyli zdolność do kontrolowania swoich emocji i zachowań. Przedszkolaki nie mają jeszcze takiej władzy nad sobą. Dzieci różnią się poziomem wrażliwości i przeżywają sytuacje w odmienny sposób, stąd tak naprawdę nie da się określić, co będzie dla dziecka zbyt dużym stresem.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Emocje w rodzinie



Mimo trudności w ustaleniu poziomu stresu, czy namierzeniu źródła samopoczucia dziecka dobrze być blisko i przytulić te emocje do siebie. Sama obecność i wysłuchanie są czynnikami kojącymi, które grają ogromną rolę w procesie “wracania do siebie”. Są to również swoiste lekcje dla dzieci, pokazujące co im pomaga i jak okazać wsparcie innym.

Aby być wsparciem dla drugiej osoby, warto również przyjrzeć się własnym emocjom,. Życie stawia przed nami wiele wyzwań. Każdy z nas wyrabia sobie własny sposób reagowania na nie i radzenia sobie z nimi. Im więcej wiemy o sobie, tym lepiej radzimy sobie w różnych sytuacjach życiowych. Im łatwiej jest nam rozumieć swoje uczucia, tym lepszymi “pomagaczami” się stajemy.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Bibliografia

1. Frances L. ILG, "Rozwój psychiczny dziecka" Sopot, 2022
2. Stein A., "Dziecko z bliska" Warszawa, 2012, 2019

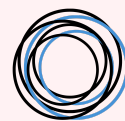
O autorze

Aleksandra Tokarska

Ukończyła psychologię kliniczną na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę. Jest terapeutką w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną oraz psychologiem w jednym z mokatowskich przedszkoli. Długie spacery i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.

W Fundacji zajmuje się koordynowaniem projektu „Emocje w rodzinie”.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt *Emocje w rodzinie*. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji *Nie Widać Po Mnie* skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego