

**GDZIE POWSTAJĄ UCZUCIA?**

Wszystkie nasze uczucia, które wpływają na nasze zachowanie oraz na fizyczne zjawiska towarzyszące ich występowaniu powstają w układzie limbicznym (otacza on w formie pierścienia górną część pnia mózgowego). Zatem np. złość wywołuje skurcz żołądka (bo pień mózgu reguluje funkcje podtrzymujące życie) a strach może sparaliżować. Nasza pamięć emocjonalna znajduje się w ciałach migdałowych znajdujących się po prawej stronie obydwu dolnych półkul mózgowych i wiązkach nerwów połączonych bezpośrednio z narządami zmysłów.

Dzięki niemu wiele doświadczeń z dzieciństwa może w późniejszym życiu wywołać uczucia i działania, których przyczyn sobie nie uświadamiamy, a np. lęk przed odrzuceniem, szefem może być skutkiem nieprzyjemnego szkolnego doświadczenia w bardzo wczesnym dzieciństwie.

Ale aby kontrolować emocje, umieć je odróżniać i rozumieć – wszystko, co postrzegamy za pomocą zmysłów musi zostać uporządkowane w logiczną całość w naszej korze mózgowej zwanej też mózgiem myślącym i połączone z układem limbicznym.

Zatem emocje powstają w mózgu.

Zaangażowane są pień mózgu, układ limbiczny, ciało migdałowate i nowa kora mózgowa.

Obecnie nauka koncentruje się na zgłębianiu wzajemnego oddziaływania tych obszarów.

# Istota i czynniki wywołujące emocje

## Istota:

Emocje to zjawiska świadomości (obok obrazów i myśli) odczuwane przez przedmiot, u którego zachodzą (T. Tomaszewski „Psychologia”).

Emocje są bardzo zróżnicowane, a zdolność do wyraźnego przeżywania emocji stwarza to, co się nazywa urodą życia.

Rozróżniamy dwie wielkie grupy przeżyć emocjonalnych: jedne bliższe wrażeniom, takie jak przyjemność i przykrość, napięcie i ulga, złość i strach – drugie zaś bliższe raczej zjawiskom umysłowym, takie jak miłość i nienawiść, ciekawość i nuda, akceptacja i agresja. Podkreśla się też dwubiegunowy charakter przeżyć emocjonalnych wyróżniając przy tym dwa główne ich wymiary: znak dodatni lub ujemny, którym różnią się przyjemność i przykrość oraz napięcie, którym wyróżniają się stany aktywności i zahamowanie spokoju i niepokoju.

# Czynniki wywołujące emocje

Mamy trzy kategorie czynników wywołujących emocje:

1. Czynniki naturalne, tj. te, które wywołują emocje dzięki wrodzonym właściwościom organizmu (pierwotne bodźce emocjonalne)
2. Czynniki, które zostały z nimi związane przez doświadczenie (wtórne bodźce emocjonalne)
3. Czynniki, których emocjonalnogenne właściwości opierają się na relacji między oczekiwaniami podmiotu, a informacjami z jakimi się styka (tzw. zmienne zestawieniowe)

# **CHARAKTERYSTYCZNE CECHY EMOCJI DZIECIĘCYCH**

## **Emocje dziecka są intensywne**

Małe dzieci reagują jednakowo silnie zarówno na błahe wydarzenia, jak i na poważne sytuacje. Nawet młodzież w okresie wczesnej adolescencji reaguje bardzo silnymi uczuciami na sytuacje, które dorośli traktują jako drobne frustracje.

## **Emocje pojawiają się często**

Dzieci manifestują swoje uczucia z dużą częstotliwością. W miarę dorastania uczą się przystosowywać do sytuacji wyzwających emocje, gdyż przekonują się, że wybuchy emocji często prowadzą do nagany lub kary. Starają się zatem powstrzymać się od wybuchów lub reagują w bardziej akceptowany sposób.

## **Emocje mają charakter przejściowy**

Małe dziecko szybko przechodzi od śmiechu do łez, od złości do uśmiechu, od zazdrości do czułości, co przypisuje się trzem czynnikom: oczyszczaniu się systemu zablokowanych uczuć przez ich ekspresję; brakowi pełnego zrozumienia sytuacji z powodu niedojrzałości intelektualnej i niewielkiego doświadczenia; wreszcie krótkotrwałości uwagi, co sprawia, że łatwo ją rozproszyć. U starszych dzieci uczucia stają się coraz trwalsze.

## **Reakcje ukazują indywidualność dziecka**

Wszystkie noworodki reagują w podobny sposób. Stopniowo pod wpływem uczenia się i oddziaływania środowiska, różnicuje się zachowanie towarzyszące różnym emocjom. Pod wpływem strachu niektóre dzieci uciekają z pokoju, inne krzyczą, a jeszcze inne chowają się za meble lub spódnicę matki.



## **Zmienia się nasilenie uczuć**

Uczucia, które są bardzo silne w pewnych okresach, słabną wraz z dorastaniem dziecka, podczas gdy inne uczucia, początkowo słabe, stają się później silniejsze. Różnice te są częściowo wynikiem zmian siły popędu, częściowo rezultatem rozwoju intelektualnego, a częściowo są spowodowane zmianami w zainteresowaniach i wartościach.

## **Uczucia uzewnętrzniają się w zachowaniach**

Dzieci nie zawsze ujawniają bezpośrednio swoje reakcje emocjonalne. Mogą je wyrażać pośrednio w postaci niepokoju, marzeń sennych, krzyku, trudności w wymowie oraz takich przejawów nerwowości, jak obgryzanie paznokci i ssanie kciuka.

**METODY UCZENIA SIĘ  
WYSTĘPUJĄCE  
W PROCESIE ROZWOJU  
EMOCJONALNEGO**

## **Uczenie się metodą prób i błędów**

Uczenie się metodą prób i błędów dotyczy głównie reakcji emocjonalnych. Dzieci uczą się drogą przypadkowych prób i błędów wyrażać swoje emocje w takich formach zachowania, które dają im najwięcej satysfakcji, a unikają tych form, które nie dostarczają wcale zadowolenia lub tylko w minimalnym stopniu. Ten rodzaj uczenia się jest najbardziej typowy dla wczesnego dzieciństwa, lecz nigdy później nie zostaje całkowicie zarzucony.

## **Uczenie się przez naśladownictwo**

Uczenie się przez naśladownictwo dotyczy zarówno aspektu bodźca, jak i reakcji emocjonalnych. Obserwując, co wzbudza określone emocje u innych ludzi, dzieci reagują podobnymi emocjami i podobnie je przejawiają jak osoba lub osoby obserwowane. Na przykład dziecko nieopanowane może rozzłościć się z powodu nagany otrzymanej od nauczyciela. Jeśli jest ono popularne wśród kolegów, prawdopodobnie i oni będą się gniewać na tego nauczyciela.

## **Uczenie się przez identyfikację**

Uczenie się przez identyfikację jest zbliżone do uczenia się przez naśladownictwo, ponieważ dziecko kopiuje reakcje emocjonalne drugiej osoby i jest pobudzone emocjonalnie przez bodziec podobny do tego, który wytworzył emocje u osoby naśladowanej. Pod dwoma względami identyfikacja różni się od naśladownictwa: po pierwsze, dzieci naśladowują jedynie te osoby, które podziwiają i są do nich silnie przywiązane emocjonalnie; po drugie, motywacja do kopiowania zachowania osoby podziwianej jest silniejsza od motywacji do naśladowania osoby przypadkowej.

# Warunkowanie

*METODY UCZENIA SIĘ  
WYSTĘPUJĄCE W PROCESIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO*

Warunkowanie oznacza uczenie się przez kojarzenie.

Podczas warunkowania przedmioty i sytuacje, które początkowo nie wywołały reakcji emocjonalnych, później je wywołują w wyniku kojarzenia. Warunkowaniu podlega bodziec, a nie reakcja, którą on wzbudza. Rycina 8.1 pokazuje, jak może powstać reakcja strachu przed zwierzątkiem, które poprzednio nie wzbudzało strachu przed zwierzątkiem, które poprzednio nie wzbudzało strachu. Zauważ, jak ważną rolę odgrywa kojarzenie. Z biegiem czasu reakcje wyuczone dzięki procesowi warunkowania mogą rozszerzyć się na przedmioty i sytuacje podobne do tej, która pierwotnie warunkowała daną reakcję emocjonalną. Ilustruje to obrazek 4 na ryc. 8.1. Warunkowanie zachodzi łatwo i szybko we wczesnych latach życia, gdyż małe dzieci nie mają jeszcze rozwiniętych zdolności rozumowania, ani też nie posiadają doświadczenia potrzebnego do krytycznej oceny sytuacji i do stwierdzenia, że wiele ich własnych reakcji emocjonalnych ma charakter irracjonalny. Po okresie wczesnego dzieciństwa warunkowanie jest w znacznym stopniu ograniczone do sfery rozwoju upodobań i awersji.

## **Trening**

Trening, czyli uczenie się pod kierunkiem lub nadzorem, ogranicza się do warunkowania reakcji emocjonalnych. W sytuacji, kiedy nastąpiło określone pobudzenie emocjonalne, dzieci uczą się aprobowanego sposobu reagowania. Przez ćwiczenie dzieci są stymulowane do reagowania na bodźce, które zwykle wyzwalały przyjemne emocje, a zniechęcane do reagowania emocjonalnego na bodźce wywołujące emocje negatywne. Dochodzi do tego dzięki kontroli nad otoczeniem, o ile tylko jest ona możliwa.

**CZYNNIKI  
WPŁYWAJĄCE NA  
PRZEWAGĘ OKREŚLONYCH  
EMOCJI**

## **Stan zdrowia**

Dobry stan zdrowia sprzyja dominacji emocji przyjemnych, natomiast słabe zdrowie powoduje przewagę emocji nieprzyjemnych.

## **Atmosfera w domu**

Jeśli dziecko wzrasta w środowisku domowym, w którym panuje pogodny nastrój, a tarcia, zazdrość, niechęci i inne negatywne emocje należą do rzadkości, prawdopodobnie wyrośnie na człowieka szczęśliwego.

## **Styl wychowawczy**

Autokratyczny styl wychowania, w którym stosuje się metodę karania, aby zmusić dziecko do bezwzględnego posłuszeństwa, wyzwała przewagę emocji nieprzyjemnych, natomiast styl demokratyczny bądź permissywny stwarza atmosferę pełną odprężenia, która sprzyja przejawianiu emocji przyjemnych.



## **Wzajemne stosunki z członkami rodziny**

Konfliktowe stosunki z rodzicami lub rodzeństwem wzbudzają wiele gniewu i zazdrości, co może doprowadzić do przewagi tych emocji w życiu rodzinnym dziecka.

## **Stosunki z rówieśnikami**

Dziecko akceptowane przez grupę rówieśniczą będzie przeżywać wiele emocji przyjemnych, gdy jest natomiast odrzucone lub ignorowane, doświadcza przeważnie uczuć negatywnych.

## **Nadmierna opiekuńczość**

Rodzice nadmiernie ochraniający, którzy widzą wszędzie potencjalne niebezpieczeństwo, rozwijają u dziecka dominujące uczucie strachu.

## **Aspiracje rodziców**

Jeśli rodzice mają zbyt wysokie aspiracje w stosunku do dziecka, wówczas staje się ono speszone i zawstydzone oraz ma poczucie winy, gdy z krytycznych uwag dowiaduje się, że nie spełnia pokładanych w nim nadziei. Powtarzające się doświadczenia tego typu mogą w niedługim czasie doprowadzić do przewagi emocji nieprzyjemnych w życiu dziecka.

## **Kierowanie wychowawcze**

Pouczenie, w trakcie których wyjaśnia się dziecku, dlaczego pewne frustracje są konieczne, mogą prowadzić do zmniejszenia znaczenia uczuć gniewu i złości. W przeciwnym razie emocje te mogą stać się dominującymi, zwłaszcza gdy dziecku wydaje się, że frustracje niesłusznie są jego udziałem.

**CZYNNIKI  
PRZYCZYNIAJĄCE SIĘ  
DO WZMOŻONEJ POBUDLIWOŚCI  
EMOCJONALNEJ**

## Czynniki fizyczne

Ilekcroć następuje zaburzenie homeostazy, czy to na skutek zmęczenia, złego stanu zdrowia czy zmian rozwojowych, dzieci są w stanie podwyższonej pobudliwości emocjonalnej.

- Słabe zdrowie na skutek złego odżywiania się, zaburzeń w trawieniu lub choroby.
- Czynnik podrażniający, taki jak pokrzywka lub egzema.
- Choroby przewlekłe, jak astma lub cukrzyca.
- Zmiany w funkcjonowaniu gruczołów wydzielania wewnętrznego, szczególnie w okresie pokwitania. Zaburzenie układu wewnątrzwydzielniczego mogą mieć również swoje źródło w długotrwałych stresach emocjonalnych, np. w lęku o nieustalonej przyczynie.

## Czynniki psychologiczne

Do ważnych czynników psychologicznych należy poziom inteligencji, poziom aspiracji oraz lękliwość.

- Niski poziom inteligencji. Dzieci o niższym poziomie inteligencji wykazują na ogół słabszą kontrolę emocji niż ich zdolniejsi rówieśnicy.
- Niepowodzenia w realizowaniu aspiracji. Powtarzające się niepowodzenia mogą prowadzić do mniej lub bardziej trwałego stanu lęku.
- Lęk pojawiający się po szczególnie silnym przeżyciu emocjonalnym. Na przykład w następstwie przeżycia silnego strachu może rozwinąć się skłonność do bania się w każdej sytuacji, w której dziecko czuje się zagrożone.

## Czynniki środowiskowe

Stałe napięcie, przeciążony rozkład dnia oraz zbyt wiele podniecających przeżyć dostarczają dziecku nadmiernej stymulacji.

- Napięcie spowodowane stałymi sprzeczkami i kłótniami.
- Nadmierna ilość restrykcji, podobnie jak w wychowaniu autorytarnym.
- Postawy rodzicielskie, nadopiekuńcze i przesadnie lękliwe.
- Autorytarna atmosfera panująca w szkole. Nadmiernie wymagający nauczyciel lub niedostosowane do zdolności dzieci zadania szkolne przyczyniają się do antagonizmów w klasie i złego humoru po powrocie ze szkoły.

# **NAJCZĘSTSZE SKUTKI WZMOŻONEJ EMOCJONALNOŚCI**

- Silne, częste lub utrzymujące się stany pobudzenia emocjonalnego zakłócają homeostazę i utrudniają normalne funkcjonowanie organizmu.
- Kiedy emocje zakłócają homeostazę, zachowanie dziecka nie jest tak dobrze zorganizowane, jak w stanie normalnym i bardziej jest zbliżone do zachowania małego dziecka.
- Zakłócenie homeostazy przyczynia się do zmniejszenia wydolności umysłowej, szczególnie pamięci, koncentracji uwagi i rozumowania.
- Na skutek napięcia emocjonalnego obniża się poziom pracy szkolnej dziecka. Trudności w czytaniu występują szczególnie często u dzieci emocjonalnie nadpobudliwych.
- Wzmożona pobudliwość emocjonalna wpływa *bezpośrednio* na społeczne przystosowanie dziecka, ponieważ otoczenie kształtuje swoje oceny na podstawie zachowania dziecka oraz *pośrednio*, poprzez wpływ tych ocen społecznych na postawy dziecka wobec ludzi i na ich traktowanie.
- Wzmożona emocjonalność ma ujemny wpływ na rozwój osobowości, gdyż zachodzi ścisły związek między przystosowaniem społecznym dziecka a jego pojęciem własnego „ja”.



# **SPOSOBY UKRYWANIA LĘKU W DZIECIŃSTWIE**

- Zachowanie hałaśliwe i popisywanie się. Dzieci lękliwe usiłują poprzez popisywanie się przekonać siebie i otoczenie o swoich umiejętnościach.
- Nuda. Lęk wywołuje u dzieci stan znudzenia, zniecierpliwienia, utrudnia im zainteresowanie się czymkolwiek przez dłuższy czas.
- Skrepowanie. Dzieci lękliwe czują się niepewnie zarówno wtedy, gdy przebywają samotnie, jak i w otoczeniu; ich lęk przejawia się w postaci odruchów nerwowych i zaburzeń mowy.
- Unikanie sytuacji zwiastujących zagrożenie. Dzieci unikają sytuacji zagrożenia kładąc się spać nawet wówczas, gdy nie są zmęczone, lub bawiąc się tak intensywnie, że nie mają czasu na rozmyślanie, albo też uciekając w świat fantazji.
- Charakterystyczne reakcje. Dzieci lękliwe reagują na bodźce nadmiernie silnie lub zbyt słabo. Jakaś drobna uwaga krytyczna może spowodować wybuch gniewu, a z kolei złośliwy atak może zostać przyjęty z wyraźnym spokojem bez irytacji.

- Zachowanie nietypowe dla dziecka. Przyjaźnie usposobione dziecko może przejawiać cechy okrucieństwa, kiedy przeżywa lęk, a dziecko zwykle uprzejme może popełnić czyn brutalny.
- Objadanie się. Dzieci lękliwe prawie zawsze stają się łase na słodczyce i w rezultacie mają nadwagę.
- Nadużywanie środków masowego przekazu. Dzieci lękliwe znacznie częściej niż ich rówieśnicy korzystają z telewizji i innych środków masowego przekazu. W ten sposób chwilowo unikają sytuacji mogących przynieść zagrożenie.
- Nadużywanie mechanizmów obronnych. Jakkolwiek wszystkie dzieci posługują się mechanizmami obronnymi, zwłaszcza projekcją, to jednak dzieci lękliwe zbyt często przerzucają winę na innych, w nadziei uwolnienia się od nieokreślonego niepokoju spowodowanego poczuciem winy i nieadekwatności.

**JAKIE EMOCJE WPŁYWAJĄ  
NA PRZYSTOSOWANIE  
PSYCHICZNE I SPOŁECZNE DZIECI?**

## **Emocje przyjemnie zabarwiają codzienne przeżycia**

Nawet takie emocje, jak gniew czy strach, zabarwiają przyjemnie życie, dostarczają dzieciom pewnego podniecenia. Radość dzieci pochodzi głównie z przyjemnych następstw emocji.

## **Emocje przygotowują organizm do działania**

Im bardziej intensywna jest dana emocja, tym bardziej zakłóca homeostazę, przygotowując w ten sposób organizm do działania. Jeśli stan gotowości do działania okaże się zbędny, dziecko będzie napięte i zdenerwowane.

## **Napięcie emocjonalne zakłóca sprawności motoryczne**

Przygotowanie organizmu do działania dezorganizuje sprawności motoryczne, powodując, że dziecko staje się niezgrabne i niezręczne lub prowadząc do zaburzeń mowy, takich jak jąkanie.

## **Emocje służą jako forma komunikowania się**

Zmiany w wyrazie mimicznym twarzy i w zachowaniu, towarzyszące emocjom, stanowią formę doinformowania otoczenia o uczuciach dziecka i określają rodzaj uczuć płynących od innych osób do dziecka.

## **Emocje zakłócają czynności umysłowe**

Silne emocje mają znaczny wpływ na koncentrację, uwagi, pamięć, zdolność rozumowania i inne czynności umysłowe, toteż dzieci w stanie podniecenia emocjonalnego działają na poziomie niższym, niż wskazywałyby ich możliwości intelektualne.

## **Emocje dostarczają podstaw do oceny społecznej i samooceny**

Dorośli oceniają dzieci zarówno pod względem rodzaju dominujących emocji, jak i sposobu ich uzewnętrzniania. To, jak traktują dzieci, jest ściśle związane z posiadanymi o nich opiniami, a dzieciom służy za podstawę do samooceny.

## **Emocje zabarwiają dziecięce spojrzenie na życie**

Rolą, jaką wyznacza sobie dziecko w życiu i jego pozycja w grupie społecznej zależą w dużym stopniu od tego, czy jest ono nieśmiałe, bojaźliwe, agresywne, ciekawe czy pełne radości.

## **Emocje wpływają na interakcje społeczne**

Wszelkie emocje, przyjemne i nieprzyjemne, sprzyjają interakcjom społecznym. Dzięki nim dzieci uczą się modyfikować swoje zachowanie, tak aby było ono zgodne ze społecznymi oczekiwaniami i standardami.

## **Emocje mają wpływ na wyraz twarzy**

Emocje przyjemne upiększają wygląd zewnętrzny dziecka, natomiast emocje nieprzyjemne szpecą twarz i zmniejszają atrakcyjność urody. Emocje odgrywają ważną rolę w procesie akceptacji społecznej, ponieważ uwidaczniają się wyrazie mimicznym twarzy, nadając jej przyjemny lub odpychający wygląd.

## **Emocje wpływają na klimat psychiczny**

W domu, w szkole, w środowisku sąsiedzkim lub w grupie zabawowej emocje dziecka wpływają na klimat psychiczny panujący w danym otoczeniu, a ten z kolei oddziałuje zwrotnie na dziecko. Dziecięce wybuchy złego humoru drażnią i denerwują otoczenie, przepełniając klimat emocjonalny gniewem i złością. W efekcie dzieci czują się na niekochane i niechciane.

## **Często powtarzające się reakcje emocjonalne przekształcają się w nawyki**

Wszelkie reakcje emocjonalne, które dostarczają dziecku zadowolenia, są zwykle powtarzane i z czasem przekształcają się w nawyki. Gdy w miarę dorastania dziecko przekona się, że jego reakcje emocjonalne wzbudzają negatywne reakcje społeczne, będzie mu bardzo trudno zmienić dany nawyk, jeśli to w ogóle będzie możliwe.



**WSKAZÓWKI DO PRACY  
Z DZIECKIEM  
Z ZABURZENIAMI ZACHOWANIA**

Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi wymagają wzmożonej uwagi nauczyciela. Usuwanie przyczyn trudnych zachowań jest możliwe poprzez niwelowanie sytuacji powodujących wzrost napięcia. W tym celu należy więc:

1. Wprowadzić odpowiednie zasady życia szkoły jako całości:

- jasno określić prawa i obowiązki uczniów i nauczycieli
- zapewnić poczucie ładu i porządku
- dotrzymywać umów zawartych z uczniami
- zapewnić atmosferę życzliwości i akceptacji
- uczeń powinien wiedzieć, czego się od niego oczekuje, na co może liczyć i co może się wydarzyć

## 2. Wprowadzić odpowiednie działania każdego nauczyciela w stosunku do uczniów:

- interpretować zachowanie ucznia jako problem do rozwiązania a nie jako akt jego złej woli
- zainicjować kontakt z uczniem
- bazować na jego dobrych stronach
- zapewnić dziecku dyskrecję
- nie wygłaszać potępiających uwag, stosować techniki aktywnego słuchania
- współpracować z rodzicami, nie obwiniać ich, nie krytykować, nie obciążać problemami ucznia
- dać możliwość znalezienia bezpiecznego azylu
- doceniać i wzmacniać pozytywne zachowania, drobne sukcesy, a nawet sam wysiłek dziecka

### 3. Poprawiać zdolność koncentrowania uwagi poprzez:

- podawanie krótkich, jasnych, zwięzłych i konkretnych instrukcji
- powtarzanie ich
- upewnianie się, że uczeń dobrze zrozumiał instrukcję  
podawanie informacji, że coś jest ważne /musisz teraz  
dobrze się zastanowić.../