

Emocje są nieodłączną częścią naszego doświadczenia, wpływają na nasze myśli, zachowania i relacje z innymi. Wiedza o emocjach ułatwia życie, szczególnie o tych własnych. Zagadnienie rodzi zresztą szereg pytań. Czy potrafimy panować nad emocjami, kiedy ich siła jest ogromna? Czy blokujemy się, chowamy swoje emocje? Praca z emocjami ma znaczenie dla rozwoju uczniów. Warto zatem poznać praktyczne metody i techniki wspierające rozwój emocjonalny dzieci i młodzieży.

Emocje w życiu człowieka są niezwykle ważne, są stałym, powszechnym elementem codziennego doświadczenia rzeczywistości. Wraz z rozwojem nabywamy zdolności rozpoznawania i wyrażania emocji, przewidywania ich przyczyn i konsekwencji. Człowiek również nabywa zdolności do samoskuteczności emocjonalnej, czyli poczucia kontroli wewnętrznej oraz akceptacji własnych stanów emocjonalnych.

Emocje to więc bardzo uniwersalny język, którym ludzie porozumiewają się między sobą. Dla emocji nie ma granic i nie ma barier – mogą być manifestowane za pomocą słów, ale i przez język ciała – ruchy, gesty, ekspresje twarzy, nawet mikroskurcze wokół ust czy oczu. Obserwując czyjeś emocje, człowiek jest w stanie, choćby w przybliżeniu, dowiedzieć się, co się dzieje z daną osobą. Dzięki temu porządkujemy wiedzę o drugim człowieku.

Emocje możemy zdefiniować jako „uczuciowy aspekt świadomości, charakteryzujący się pobudzeniem fizycznym, określonym zachowaniem ujawniającym emocje światu zewnętrznemu i wewnętrzną świadomością uczucia. Człowiek ukazuje emocje przez mimikę, mowę ciała i gestykulację.

Ciekawostka

Charles Darwin wysnuł teorię o tym, że emocje są produktem ewolucji, w związku z czym są uniwersalne. Człowiek – niezależnie od kultury, miejsca zamieszkania – wyraża emocje za pomocą takiej samej mimiki, ponieważ mięśnie twarzy wyewoluowały w celu przekazywania obserwatorom określonych informacji. Behawioryści natomiast upatrywali przyczyn zachowania w środowisku, jeszcze inni – jak np. Paul Ekman – odkryli dowody wskazujące, że siedem podstawowych emocji ma uniwersalną naturę. Inaczej mówiąc: odkryli, że ludzie pochodzący z różnych kultur zgodnie rozpoznają przynajmniej siedem wyrazów twarzy: gniew, strach, odrazę, radość, zaskoczenie, smutek i pogardę. Uczucie jest uniwersalne, podobnie jak sposób wyrażania, jednak to, czy zostanie ono wyrażone, czy nie, zależy od wyuczonych kulturowych reguł okazywania emocji.

Rozwój emocjonalny

Różne emocje pojawiają się w różnych momentach w ciągu pierwszych dwóch lat życia dziecka. Maluchy zaraz po urodzeniu wykazują zainteresowanie, niepokój, obrzydzenie i zadowolenie. Do ukończenia drugiego miesiąca życia u dzieci pojawia się uśmiech społeczny. Między drugim a siódmym miesiącem życia pojawiają się złość, smutek, radość, zaskoczenie i strach. Po drugim roku życia pojawiają się emocje złożone, takie jak: zakłopotanie, wstyd, poczucie winy, zazdrość czy duma. Około trzeciego roku życia, gdy dzieci rozwijają zdolność do oceny własnych działań jako dobrych lub złych, wskazują oznaki dumy, wstydu. Dzieci w wieku przedszkolnym okazują m.in. zakłopotanie.

Należy w tym miejscu podkreślić ogromne znaczenie rodzica. Istnieje bowiem zależność między oznakami dumy z sukcesu i wstydu z powodu porażki dzieci – a reakcjami ich dorosłych na te wyniki. Dzieci są skłonne do odczuwania wstydu, gdy rodzice je deprecjonują. Są skłonne również do odczuwania winy, a nie wstydu, jeśli rodzice krytykują je za nieodpowiednie zachowanie, np. poprzez podkreślanie, dlaczego zachowanie było złe i jak mogło skrzywdzić innych, a jednocześnie zachęcanie dziecka do zrobienia wszystkiego w celu naprawienia wyrządzonej szkody.

Nabywanie dojrzałości emocjonalnej jest procesem długotrwałym i nie zawsze pomyślnie

zakończonym. Wraz z rozwojem emocjonalnym pojawia się umiejętność kontrolowania uczuć i przystosowania sposobu ich wyrażania do zasad danej kultury społecznej. Dziecko nabywa wtedy refleksji nad własnymi i cudzymi doświadczeniami emocjonalnymi, jest zdolne dostrzec kontekst sytuacyjny.

Kompetencje emocjonalne

Opanowanie kompetencji emocjonalnych staje się podstawą rozwoju inteligencji emocjonalnej. Ta zaś wpływa na interakcje społeczne. Zdaniem Davida R. Schaffera do najważniejszych składników kompetencji emocjonalnych zaliczamy:

- świadomość własnego stanu emocjonalnego,
- zdolność do rozpoznawania emocji innych osób,
- umiejętność opisanie emocji,
- empatię,
- zdawanie sobie sprawy, że wewnętrzny stan emocjonalny nie musi odpowiadać zewnętrznemu wyrazowi,
- umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi lub awersyjnymi emocjami,
- świadomość, że relacje między ludźmi w dużej mierze określają sposób komunikowania emocji oraz odwzajemnienia emocji w ramach relacji,
- poczucie emocjonalnej skuteczności (poczucie kontroli nad własnymi przeżyciami emocjonalnymi i ich akceptację).

Emocje dzieci młodszych i starszych

Między emocjami dzieci młodszych i starszych istnieje duża różnica. Emocje dziecięce mają bowiem bardzo charakterystyczne cechy:

- są intensywne (dzieci reagują w taki sam sposób na rzeczy istotne, jak i błahe),
- pojawiają się często (dzieci uczą się dopiero przystosowywać do sytuacji wyzwalających emocje),
- mają charakter przejściowy,
- ukazują indywidualność dziecka,
- mają zmienne nasilenie,
- uzewnętrzniają się w zachowaniu.

Ważne!

Gdy dzieci uczą się nazywać emocje, będą w stanie „stanąć obok nich”, przemyśleć i ocenić, co się dzieje w ich wnętrzu. Dzięki temu, że nazwą emocje, będą umiały o nich rozmawiać, a przez to nabeżdżą umiejętności radzenia sobie z nimi.

Dzieci starsze, które już chodzą do szkoły podstawowej, zwykle zaczynają być coraz bardziej świadome społecznie ukształtowanych reguł okazywania emocji, uczą się coraz więcej na temat tego, które emocje należy okazywać, a które maskować w danych sytuacjach społecznych.

Dalsza regulacja emocji rozwija się w okresie dorastania. Badania Alberta Bandury w tym zakresie dowodzą, że u starszych nastolatków autopercepcja własnych zdolności kontrolowania emocji ma znaczący wpływ na ich dalsze dorosłe funkcjonowanie. Przykładowo, gdy nastolatki uważają, że są dobre w kontrolowaniu ekspresji emocji publicznie, są bardziej prospołeczne, zdolne w większym stopniu do opierania się presji rówieśników i bardziej w stosunku do nich empatyczne. Nastolatki, które opanowały reguły postępowania z emocjami, są też postrzegane jako sympatyczniejsze i bardziej kompetentne.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.platformamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**