

Rozwój emocjonalny dzieci w przedszkolu

Ewelina Dąbrowska

1. Przyczyny powstawania emocji

W życiu każdego człowieka niezależnie od wieku emocje odgrywają istotną rolę. Określamy je jako, stosunek podmiotu do ludzi, rzeczy, zjawisk, a także do samego siebie. To wszystko, co nas otacza, a także nasze własne postępowanie jest nacechowane określoną emocją, która jest odpowiedzialna za relacje, jakie nas łączą ze światem zewnętrznym.¹

W ciągu dnia wszyscy doświadczamy różnych emocji: radości, szczęścia, smutku czy też gniewu, które są stałą częścią codziennego doświadczenia. Są one w szczególności związane z naszym życiem społecznym, relacjami oraz kontaktami z innymi ludźmi.²

Emocje mają wpływ na nasze decyzje oraz działania. Są stanami krótkotrwałymi i zamierzonymi. Zakładają istnienie związku pomiędzy osobą, a danym obiektem lub wydarzeniem.³

Od pierwszych dni swego istnienia, dziecko przeżywa wiele dodatnich oraz ujemnych emocji, które są związane z określoną sytuacją, w jakiej się znajduje.⁴

Reakcje emocjonalne dziecka są na początku bardzo silne, nieproporcjonalne do przyczyn, które je wywołały. Szybko powstają oraz szybko gasną. Łatwo zmieniają się, przechodząc z jednego stanu emocjonalnego w inny, często krańcowo różny. Dlatego niejednokrotnie możemy zaobserwować radosny śmiech, pomimo łez, które jeszcze nie obeschły.⁵

Świat uczuć u dziecka aktywnie rozwija się już w wieku trzech lat. Jego emocje mają wtedy zmienny oraz chwilowy charakter. Dziecko zaczyna powoli rozróżniać i rozumieć uczucia oraz emocje. Obserwuje i zapamiętuje reakcje innych osób w poszczególnych sytuacjach. Dzięki tej nauce, łatwiej jest mu potem rozpoznać źródła

¹ A. Kozłowska, *Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym*, Warszawa 1984, s. 10-11.

² W. Łosiak, *Psychologia emocji*, Warszawa 2007, s. 11.

³ S. Bednarczyk, Okiełznać emocje, W: „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2003, nr 6, s. 327.

⁴G. Sochaczewska, Właściwości rozwojowe okresu przedszkolnego, W: G. Sochaczewska, A. Kozłowska (red.), *Domowe przedszkole. Rozmowy z psychologiem*. Warszawa 1988, s. 67.

⁵ *Ibidem*, s. 67.

emocji i przewidywać reakcje swoje oraz innych. Dzieci w wieku przedszkolnym mówią o uczuciach, próbują je nazywać i uczą się ich wyrażania.⁶

Uczucia mają charakter długotrwały. Dziecko nabywa je w trakcie doświadczeń. Natomiast emocje to wrodzone reakcje na konkretne sytuacje. Przeważnie są one krótkotrwałe. Jednak terminy te często używane są zamiennie. Zarówno uczucia, jak i emocje, są złożonymi stanami psychicznymi człowieka. I dlatego w poniższej pracy oba te terminy będą używane zamiennie. Emocje nie dzielą się na pozytywne oraz negatywne, ani nie podlegają one ocenie moralnej. Ocenie może jedynie podlegać to, co robimy, a nie to co czujemy. Są one neutralne, mogą jedynie być przyjemne i nieprzyjemne, wygodne i niewygodne.⁷

W języku potocznym emocjami nazywamy doznania, które towarzyszą poznawczym odczuciom psychicznym, tj. myślenie oraz spostrzeżenie. Powodem emocji i uczuć jest obiektywnie istniejąca rzeczywistość. Człowiek odzwierciedlając, ustosunkowuje się do niej: kocha, cieszy się, smuci, gniewa. Procesy emocjonalne wpływają w zasadniczy sposób na aktywność człowieka. Czasami mobilizują do działania, a kiedy indziej działanie to utrudniają. Uczucia dziecka w wieku przedszkolnym cechuje zmienność. Jego życie emocjonalne uzewnętrznia się w gestach, ruchach, mimice i całym ekspresyjnym zachowaniu.

Dziecko ulega nastrojom, gdzie emocje przykre szybko ustępują przyjemnym. Łatwo wpada w gniew i radość, niepokój lub zachwyty. Na ogół w stanach uczuciowych, w pierwszych dwóch fazach (od trzeciego do piątego roku) mówi się, że dziecko wykazuje brak opanowania, ulegając gwałtownym i krańcowym uczuciom, tj. agresji, gniewu, czułości, radości lub zazdrości. Cechy uczuciowości dziecka zmieniają się w miarę, jak ono rośnie. Sfera emocjonalno-społeczna dojrzewa stopniowo, a kształtowanie się uczuć polega na opanowywaniu niepohamowanych emocji i rozwoju, tzw. uczuć wyższych.⁸

Same emocje inicjują wielorakie reakcje. Przyczyny, jak i konsekwencje danej emocji determinują jej charakter, jakość. Emocje stają się rezultatem działania takich czynników jak, np. nowa nieznana sytuacja, niepowodzenie lub przeciwnie - osiągnięcie sukcesu. Nierzadko ukierunkowują one określone reakcje, np. ciekawość może stać się początkiem czynności badawczych, strach często prowadzi do ucieczki, bądź zahamowania, znieruchomienia, gniew (złość, wściekłość) pobudzają do ataku fizycznego lub słownego, wstręt skłania do odsuwania

⁶ <http://www.uczdziecko.pl/starszy-uczen/artykuly/artykul/zobacz/uczucia.html>

⁷ <http://www.uczdziecko.pl/starszy-uczen/artykuly/artykul/zobacz/uczucia.html>

⁸ <http://www.publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=350>

od siebie lub utrzymywania dystansu, nadzieja wywołuje zachowania, które przybliżają jej spełnienie.⁹

Zazwyczaj emocje nie pojawiają się natychmiast. Z reguły mają własną przyczynę, później przechodzą w pewien proces, a następnie wytwarzają się pewne konsekwencje.¹⁰

Genezą dziecięcych emocji są potrzeby fizjologiczne, poznawcze oraz społeczne. Wraz z wiekiem coraz większą rolę zaczynają odgrywać wewnętrzne źródła przeżyć. Dziecko działa pod wpływem emocji. Na początku wieku przedszkolnego, dziecko jeszcze nie potrafi maskować, ani tłumić swoich przeżyć. Niewielki i nieistotny powód może stać się przyczyną nagłych emocji. Znajdują one szybko ujście w zachowaniu fizycznym (gesty, ruchy) oraz werbalnym (krzyki, słowa). Łatwo jest je wzniecić i zgasić. Łatwość ekspresji, pobudliwość oraz reakcje nieproporcjonalne do przyczyny, sprawiają stan labilności emocjonalnej, specyficzny dla dzieci w tym wieku. Dopiero dzieci starsze potrafią lepiej panować nad swoimi emocjami i impulsami, dzięki nabyciu umiejętności przewidywania skutków swojego działania. W miarę ustosunkowywania się uczucia do otoczenia, zachodzących zdarzeń oraz wyobrażeń, dziecko powoli przechodzi od stanu nieuświadomionych, chwilowych emocji, do bardzo stałego i dogłębnego ukierunkowania uczuciowego.¹¹

Pierwszą emocją, która sprawia dużo przyjemności jest radość. Jej łagodniejsze formy precyzuje się, jako szczęście, bądź zadowolenie. Pomiędzy dziećmi zachodzą różnice pod względem intensywności radości. Rozmiary oraz sposób jej przejawiania można do pewnego stopnia przewidzieć. Można tu wskazać tendencje związane z wiekiem: małe dzieci bardziej uzewnętrzniają swoją radość, niż dzieci starsze. Dzieci w wieku przedszkolnym reagują na inne, bardziej różnorodne bodźce niż niemowlęta. Uczucia miłe przejawiają się przede wszystkim w wykonywanych czynnościach, w których uczestniczą inne osoby.¹²

Najczęstsze motywy radości dzieci to przede wszystkim: otrzymywanie prezentów, zabawa z kolegami, szczególnie na dworze, a także uczestniczenie

⁹ <http://www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=sloownik&op=spis&id=756>

¹⁰ K. O. Jennifer, M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, Warszawa 2003, s. 98.

¹¹ A. Kulik, *Rozwój psychiczny dziecka*, W: T. Wolańczyka, J. Komender (red.), *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*, Warszawa 2005, s. 30.

¹² E. B. Hurlock, *Rozwój emocjonalny*, Warszawa 1985, s. 398-399.

w interesujących wydarzeniach: pójście na wycieczkę, do kina oraz udział w spotkaniach rodzinnych.¹³

Dzieci odczuwają radość i zadowolenie ze spotkań z rówieśnikami, i dorosłymi. Uszczęśliwia je samodzielne pokonywanie trudności. Są zadowolone, kiedy ich działania zakończone są sukcesem. Dzieci okazują radość, gdy wygrywają w różnych grach planszowych czy też sportowych. Śmieją się i radują, także podczas różnych sytuacji wesołych, bądź też śmiesznych.¹⁴

Drugą dodatnią emocją występującą najczęściej u dzieci w tym wieku jest miłość. Jest ona związana z serdecznym stosunkiem do obiektu uczuć, a także pragnieniem przebywania w jego towarzystwie. Dzieci obdarzają miłymi uczuciami te osoby, które są im przyjazne i otaczają je miłością. Aby miłość stanowiła wartość dodatnią, powinna być obustronna. Dlatego zdarza się, że dzieci, które nie znajdują akceptacji u ludzi dorosłych przelewają swoje uczucia na ukochaną zabawkę lub zwierzę. Im młodsze dziecko, tym bardziej ekspresywnie wyraża swą miłość. Dzieci starsze stają się bardziej cierpliwe. Sądzą, że przytulanie się do rodziców czy publiczne czułości są czymś dziecinnym oraz krępującym.¹⁵

Miłość jest reakcją emocjonalną ukierunkowaną na osobę, przedmiot bądź zwierzę. Wyraża ona serdeczność, miły stosunek do drugiej osoby, wzajemne zrozumienie, a także chęć niesienia pomocy. Proces uczenia się odgrywa ważną rolę w dobieraniu poszczególnych osób bądź przedmiotów, które dziecko obdarza swoim uczuciem. Dzieci mają tendencję do obdarzania dużym uczuciem tych osób, które okazują im dobroć. Ich uczucie obejmuje ludzi, zaś zwierzęta lub „ukochane przedmioty” mają za zadanie zastąpić ukochane osoby.¹⁶

Aby miłość stała się uczuciem przyjaznym i pomogła w dobrym dostosowaniu się, musi być odwzajemniona. Powinny zachodzić więzi uczuciowe pomiędzy dzieckiem, a ludźmi, którzy ogrywają istotną rolę w jego życiu.¹⁷ Miłość, jaką żywi dziecko do innych osób, zależy od rodzaju wspólnych stosunków między nimi. Jest więc jasne, że miłość dziecka do poszczególnych członków rodziny jest różna. Przeważnie małe dziecko jest bardziej przywiązane do matki niż ojca, albowiem ciągle ona mu towarzyszy i z zasady nie

¹³ S. Guz, Emocje dzieci w percepcji dzieci, W: J. Bałachowicz, S. Fryciego (red.), *Język-Literatura-wychowanie*, Warszawa 2006, s. 150.

¹⁴ G. Makiełło-Jarża, Rozwój emocjonalny, W: M. Przetacznik-Gierkowska, G. Makiełło-Jarża (red.), *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992, s. 172.

¹⁵ Ibidem, s. 172.

¹⁶ E. B. Hurlock, *Rozwój ...* op. cit., s. 400.

¹⁷ Ibidem, s. 400.

jest tak wymagająca, jak ojciec. Dziecko wyraża więcej miłości temu z rodzeństwa, kto odwzajemnia to uczucie oraz nie krytykuje dziecka, nie ignoruje i nie dokucza mu.¹⁸

Poza domem rodzinnym pojawia się ta sama właściwość. Dziecko przejawia więcej miłości w stosunku do nauczycieli, kolegów lub innych osób dorosłych, gdy jest przez nich lubiane oraz gdy dają tego dowody w opiniach i postępowaniu. Wychowawcy, którzy dają odczuć dziecku zainteresowanie oraz pragnienie udzielenia mu pomocy, szybko zdobywają jego uczucia. Spośród grupy rówieśniczej dziecko wybiera sobie na przyjaciół tych, którzy mu okazują swoją sympatię.¹⁹

Inną emocją jest smutek, który jest przeciwieństwem radości. Jest to emocja, która powstaje na skutek utraty celu albo roli społecznej, kiedy już wiadomo, że nie może być przywrócony. W porównaniu ze strachem, który wiąże się z przyszłością, smutek jest zwrócony ku przeszłości. W porównaniu z gniewem, występuje tu rezygnacja w odniesieniu do wydarzenia, które było przyczyną tej emocji, a nie buntowanie się przeciw niemu. Smutek jest spokrewniony z żalem, depresją oraz skrucą. W smutku przystępuje się do koncentracji na sobie oraz dokonywaniu zmian oceny samego siebie w związku z tym, co się wydarzyło.²⁰

Źródłem smutku dzieci są przede wszystkim źle układające się kontakty z rówieśnikami i doznawane przykrości ze strony innych osób. Dzieci odczuwają też smutek z powodu kar oraz upomnień rodziców. Przyczyną smutku niektórych dzieci są także: czyjaś choroba, śmierć, sprzeczki rodziców, ich wyjazdy, czy niedotrzymywanie słowa. Czynnikiem, które mogą również wywołać smutek są: zła pogoda, zrobienie sobie krzywdy lub też nieotrzymanie prezentu.²¹

W charakterystyce smutku zwraca się przede wszystkim uwagę na to, że jest odpowiedzią jednostki na stratę czegoś ważnego bądź nieosiągnięcie zamierzonego celu. Smutek jest odpowiedzią na zdarzenie, które już zaszło. Wiele obserwacji wskazuje na to, że doświadczeniu zasmucenia często towarzyszy odczuwanie innych emocji, przede wszystkim gniewu, jak i lęku.²²

Wszystkie dzieci czasami są smutne. Zarazem dziewczynki, jak i chłopcy płaczą. Wówczas budzą współczucie u osób dorosłych. Bywa czasami tak, że rodzice reagują złością: „Przestań już rozpaczać, ponieważ nie mogę już tego słuchać”, albo: „Nie ma czym się martwić, a ty mażesz się jak dzidzia”. Niekiedy też rodzice uważają, że o ile dziewczynkom

¹⁸ Ibidem, s. 401.

¹⁹ Ibidem, s. 401.

²⁰ K. O. Jennifer, M. Jenkins, *Zrozumieć ...*, op. cit., s. 256.

²¹ S. Guz, *Emocje dzieci w percepcji dzieci*, W: J. Bałachowicz, S. Fryciego (red.), *Język ...*, op. cit., s. 150.

²² W. Łosiak, *Psychologia ...*, op. cit., s. 56.

płacz nie szkodzi, to chłopcom nie wypada. Tylko, że z dzieci tłumiących każdą oznakę smutku, wyrastają dorośli, którzy zamiast uzewnętrzniać uczucia, będą je skrywać w sobie.²³

Kolejną emocją jest złość, która jest częstą reakcją okazywania uczuć przez dzieci. W otoczeniu dziecka jest więcej przyczyn, które wywołują złość niż np. strach. Dzieci wcześniej odkrywają, że złość jest skutecznym sposobem zwrócenia na siebie uwagi albo pozyskanie tego, czego zapragną. Z wiekiem powiększa się liczba sytuacji wywołujących złość dzieci oraz coraz częściej okazują swoją złość. Intensywność i częstotliwość ataków złości jest różna u poszczególnych dzieci. Niektóre dzieci są bardziej odporne na czynniki, które wywołują złość. Z kolei, u tego samego dziecka odporność na te bodźce zmienia się w zależności od potrzeb, które zostają zablokowane oraz od stanu emocjonalnego i fizycznego w danym okresie, a także od sytuacji, w której pojawia się dany bodziec. Jedne dzieci mogą reagować niedużym podenerwowaniem, inne wybuchem złości, a jeszcze inne wycofaniem się, wyrażającym głębokie rozczarowanie.²⁴

Źródła złości dzieci, to utrudnianie w działaniu (zabieranie czy zniszczenie czegoś) i zachowania agresywne innych. Dzieci złością się także, kiedy nauczycielka wydaje im polecenie, którego wykonanie związane jest z zakończeniem zabawy lub gdy inne dzieci zabierają im zabawkę. Inne czynniki złości to: odmowa spełnienia prośby, zmuszanie do czegoś, wyjawianie tajemnic, brak pomocy, a także zazdrość.²⁵

Kiedy maluch tupie nogami, kopie, rzuca przedmiotami, to najczęściej wtedy rodzice mówią: „Uspokój się, nie wolno się tak zachowywać”. Większość dorosłych, nie umie poradzić sobie z tymi emocjami i dlatego są bezsilni wobec gniewu dziecka. Nie wyrażona złość, która nie odnalazła swojego ujścia, nie znika, tylko jest nadal w dziecku. Często ta nie wyrażona złość przekształca się w agresję, np. kiedy dziecko wyjdzie z domu i za chwilę uderzy kolegę na placu zabaw lub połamie huśtawkę. Dobrze jest powiedzieć, np.: „Wiem, że Pani w przedszkolu postąpiła niesprawiedliwie, jeśli chcesz jutro to wyjaśnię, ale nie wolno bić siostry. Idź lepiej się pobawić. Złość jest częścią życia i każdy człowiek, nawet ten najmłodszy ma prawo do tego, aby się złościć.”²⁶

²³[http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje,wid,11274637,wiadomosc.html?P\[page\]=2](http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje,wid,11274637,wiadomosc.html?P[page]=2)

²⁴ E. B. Hurlock, *Rozwój ...*, op. cit., s. 390.

²⁵ S. Guz, *Emocje dzieci w percepcji dzieci*, W: J. Bałachowicz, S. Fryciego (red.), *Język ...*, op. cit., s. 152.

²⁶[http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje,wid,11274637,wiadomosc.html?P\[page\]=2](http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje,wid,11274637,wiadomosc.html?P[page]=2)

U dzieci w wieku przedszkolnym zwiększa się też okazja przeżywania emocji, jaką jest gniew. Jest to emocja związana z podkreśleniem swojej przewagi. Jest ona spowodowana uniemożliwieniem zrobienia czegoś, co staramy się wykonać, a ktoś nam w tym przeszkadza.²⁷

Dzieci są bardzo wrażliwe na ukrywany gniew. Szczególnie małe dzieci potrafią odczytać to, że wokoło dorosłych jest coś nie w porządku. Poczucie zaniepokojenia zawsze im towarzyszy, nigdy z niego nie wyrastają.²⁸

Gniew jest reakcją, która występuje już w okresie wczesnoniemowlęcym w wyniku pojawienia się przeszkody, która utrudnia poruszanie się, a w dalszych okresach życia jest to działanie. Najstarsze dzieci w grupie przedszkolnej ulegają emocji gniewu, gdy ktoś odnosi się do nich niesprawiedliwie, gdy są przez kogoś oszukane, gdy są bite, czy też są karane za przewinienia, których nie popełniły.²⁹

Duża liczba sytuacji, w których dzieci reagują gniewem, pochodzi stąd, że w tym okresie mają one głębsze niż dotąd więzi emocjonalne z rówieśnikami, dorosłymi, a nawet z niektórymi przedmiotami. Poza tym więzi te są bardziej silniejsze niż w poprzednim okresie rozwoju. Z tejże przyczyny dzieci stawiają sobie coraz liczniejsze cele, na których osiągnięciu bardzo im zależy. Dlatego przeszkody w realizacji takich intencji budzą w nich gniew. W związku z tym, że dzieci w tym wieku są przez dorosłych uważane za „starsze”, rodzice zwiększają wymagania, stawiane im w codziennym życiu. Konsekwentniej niż do tej pory domagają się poprawnego wypełniania obowiązków oraz wykonywania zadań. Czasami zdarza się, że niektóre te wymagania są zawyżone w stosunku do możliwości dziecka albo jest ich o wiele więcej i nie jest ono w stanie im podołać. Im bardziej stanowczo i nieustępliwie są one stawiane, tym łatwiej dziecko wybucha gniewem. Z inicjatywy środowiska, dziecko musi zbyt często dążyć do celów, któremu są mu obce. Ponieważ coraz bardziej staje się samodzielne oraz pragnie zdobyć to, na czym mu najbardziej zależy, zarysowuje się spór, powodujący atak gniewu. Grozi to w szczególności dzieciom, które rozwijają się szybko i dobrze. Odznaczają się one szczególnym zamysłem oraz potrzebują dużo samodzielności w codziennych sytuacjach.³⁰

Źródłem gniewu są także przeszkody, które udaremniają skuteczne działanie w samym dziecku, w jego sprawnościach fizycznych oraz psychicznych. Ambicje dziecka bywają

²⁷ K. O. Jennifer, M. Jenkins, *Zrozumieć ...*, op. cit., s. 256.

²⁸ S. D. Annamalai, *Inteligencja emocjonalna u dzieci. 12-dniowy kurs dla rodziców*, Warszawa 2005, s. 12.

²⁹ G. Makiełło-Jarża, *Rozwój emocjonalny*, W: M. Przetacznik-Gierkowska, G. Makiełło-Jarża (red.), *Psychologia ...*, op. cit., s. 171.

³⁰ *Ibidem*, s. 172.

często większe, niż ich możliwości realizacji. Podmiotowe warunki działania nie wystarczają do zapewnienia sukcesu. Należy tu, np. brak wiedzy, wytrwałości czy też niedosyt sprawności fizycznej. Dziecko przeżywa rozczarowanie, smutek oraz gniew, ponieważ albo uzyskało mniej niż planowało, albo całkowicie nie zrealizowało postawionego sobie celu.³¹

Podobnie jak przeżycia strachu mogą także utrwalić się reakcje gniewu. Dziecko może często się gniewać oraz gwałtownie reagować w tych sytuacjach, w których gniew przynosi mu jakieś pozytywne skutki. Dzieje się tak, gdy rozczarowaniem żąda ono zaspokojenia swoich pragnień, ustępstwa, unieważnienia nakazu lub zakazu.³²

Dzieci młodsze częściej reagują gniewem na fizyczne przeszkody, które powstrzymują ich aktywność. Natomiast u starszych dzieci, gniew najczęściej jest kierowany na ludzi, którzy przeszkadzają im w dążeniu do realizacji ważnych celów. Dzieje się tak, ponieważ dziecko przyzwyczało się już w młodszym wieku, że pewne jego zachowania były akceptowane. Wskutek zmiany trybu życia oraz wymogów w stosunku do starszego dziecka, niektóre z tych zachowań są już nie chciane. Gdy się występuje przeciw nim, wywołuje się w nim reakcję gniewu. Można więc wywnioskować, że źródło gniewu kryje się często w postępowaniu dorosłych oraz rówieśników z niewłaściwymi nawykami dziecka.³³

Albowiem otoczenie musi występować przeciw niesprzyjającym dla rozwoju osobowości dziecka przyzwyczajeniom, z których „się wyrasta”. Musi także przeciwstawiać się emocjonalnie uwarunkowanym oraz nierealnym oczekiwaniom dzieci. Powinno się bowiem usuwać niektóre przyzwyczajenia, które zazwyczaj powstają wskutek popełnionych błędów wychowawczych oraz zaniedbań. Oprócz tego na tym poziomie rozwoju może pojawić się silny, niekontrolowany wychowawczo wpływ środowiska. Dziecko przez dobrowolne naśladowanie innych osób, przede wszystkim rówieśników, uczy się niekorzystnych sposobów postępowania. Walka z nimi bywa również jedną z przyczyn, która wywołuje przeżycia gniewu. Powszechny błąd wychowawczy polega na tym, że w rodzinie, rzadziej w przedszkolu, toleruje się określenie „na razie”, jako niektóre błędne formy zachowania dziecka, odkładając na potem ich poprawę. W ten sposób powstają źródła przyszłych konfliktów oraz okazje do wywoływania przeżyć gniewu.³⁴

³¹ S. Gerstmann, *Rozwój uczuć*, Warszawa 1986, s. 116.

³² Ibidem, s. 116.

³³ Ibidem, s. 117-118.

³⁴ Ibidem, s. 118.

Podatność na reagowanie gniewem wywołują takie same sytuacje, jak te, które zwiększają wrażliwość na przeżywanie strachu. Należy tu zatem zaliczyć każde zmęczenie, obniżenie fizycznej sprawności organizmu, a także nieprzychylnie oraz poniżające traktowanie dziecka w obecności innych osób. Wiele sytuacji sprzyjających atakom gniewu stwarzają nieopanowani i pobudliwi emocjonalnie rodzice, którzy nie potrafią zapanować nad sobą w kontaktach z dzieckiem.³⁵

Inne sytuacje, które sprzyjają występowaniu u dziecka w wieku przedszkolnym częstych oraz intensywnych przeżyć gniewu to dni, w których gromadzą się niesprzyjające warunki, w zwiększonej liczbie niż w normalnym trybie jego życia. Przeżywa ono np. więcej niż zwykle przykrości, niepowodzeń, kłopotów czy zmartwień. Niekiedy takie zdarzenia układają się w pasmo przyczyn oraz skutków, które doprowadzają do silnego obniżenia wytrzymałości dziecka i wywołują w nim stan zniechęcenia, ułatwiający reagowanie ostrymi dużymi napadami gniewu. Wówczas każde ograniczenie swobody działania, sprzeciw, drobna krytyczna uwaga wypowiedziana pod jego adresem, jest przyczyną reakcji gniewu.³⁶

Inną grupą powodów gniewu są: podejrzenie dziecka, zarzucanie mu i oskarżanie o uczynki, których nie wyrządziło, bądź też, które inaczej interpretuje aniżeli osoba dorosła. I tak np. gniew wywołuje: posądzanie o kłamstwo czy próby ukarania za działania impulsywne, motywowane silnymi przeżyciami emocjonalnymi.³⁷

W wieku przedszkolnym obserwuje się również tzw. przemieszczanie się gniewu. Chodzi o przesterowanie zachowań agresywnych motywowanych gniewem na osoby i przedmioty, które nie są powodem gniewu. Zazwyczaj powoduje to strach, który powstrzymuje dziecko od napastliwości wymierzonej ku osobom, mogącym odpowiedzieć i wyrządzić przykrość dziecku. Są to przede wszystkim dorośli, których reakcje dziecko już zna z doświadczenia oraz rówieśnicy i starsze dzieci, które są silniejsze od niego i przez to budzą w nim lęk przed rewanzem.³⁸

W omawianym okresie dziecka, zwraca się uwagę na informacyjne znaczenie emocji gniewu. Może to być znakiem dla opiekunów i wychowawców, że dziecko napotyka na jakieś problemy, których samo nie może przezwyciężyć. Konieczna okazuje się zmiana w organizacji trybu jego życia oraz codziennych warunków

³⁵ Ibidem, s. 118.

³⁶ M. Przetacznikowa, *Wiek przedszkolny*, W: M. Żebrowska (red.), *Psychologia dzieci i młodzieży*, Warszawa 1984, s. 491.

³⁷ Ibidem, s. 491.

³⁸ <http://www.superkid.pl/rozwoj-emocjonalny-w-rodzynie/rozwoj-emocjonalny-w-rodzynie-artykuly/uczucie-gniewu>

w rodzinie albo w przedszkolu. Należy zatem prześledzić warunki, w jakich dziecko reaguje gniewem. Następnie zastanowić się, czy nie ogranicza się zbyt często jego swobody. Okazać się może, że tylko trzeba odpowiednich poprawek, aby usunąć niekorzystne, agresywne jego postępowanie. Wobec tego dziecko rozgniewane potrzebuje w takich sytuacjach głównie życzliwej pomocy.³⁹

Następną emocją, którą można już zaobserwować w tym wieku jest zazdrość. Pojawia się ona w różnych sytuacjach społecznych, ale tylko w stosunku do niektórych osób.⁴⁰

Dziecko jest zazdrosne przede wszystkim o ludzi, których kocha, nieważne czy to będzie środowisko rodzinne czy też przedszkolne. Podstawę zazdrości stanowi obawa, że osoby te w jakimś odczuciu utraci, na rzecz kogoś innego. Staje się to jednoznaczne z tym, że taka ważna życiowo osoba akceptuje kogoś innego (najczęściej dziecko, choć może to być dorosły) z nierealną, nieprawdziwą lub rzeczywistą szkodą dla zazdrosnego malucha. Są to osoby, które zaspokajając jego potrzeby, tak np. ważne dla niego, jak potrzeba więzi oraz bezpieczeństwa, sprawiają mu swoim postępowaniem radość, wywołując zadowolenie.⁴¹

Dziecko może uważać za swych przeciwników tych dorosłych lub inne dzieci, które korzystają z opieki osób przez nie wyróżnionych. Wydaje mu się, że od owej wyróżnionej osoby otrzymuje ono mniej czułości, ponieważ dla niego przypada tylko część zainteresowania. Natomiast innym osobom jest udzielana „reszta” owego zainteresowania.⁴²

Pierwsze dzieci w rodzinie są dość często najbardziej zazdrosne, bowiem przyzwyczyły się do wyjątkowego posiadania uczuć rodziców. Z tego też powodu, przybycie na świat drugiego dziecka, stanowi zazwyczaj problem do rozwiązania.⁴³

Uczucia zazdrości pojawiają się, gdy dziecko naprawdę utraci miłość osoby przez siebie wyróżnionej, tzn., że rzeczywiście przestało być przez nią kochane. Dziecku też może się wydawać, że utraciło uczucia ukochanej osoby, choć naprawdę są one tylko mniej przejrzyste niż dotąd, ujawniając się za pośrednictwem jej zachowania w stosunku do dziecka. Może także nastąpić utrata uczuć (przeżywanych w rzeczywistości przez osobę wyróżnianą) przez dziecko, które nie wierzy, że jest wciąż kochane, a opiekuńcze zachowania się wobec niego doświadcza, jako nieszczerze.⁴⁴

Źródłem uczuć zazdrości dziecka może być również miejsce w rodzinie albo w przedszkolu. Małe dzieci zazdroszczą starszym pewnych przywilejów, tego, że wolno im

³⁹ S. Gerstmann, *Rozwój ...*, op. cit., s. 121.

⁴⁰ Ibidem, s. 121.

⁴¹ Ibidem, s. 121.

⁴² E. B. Hurlock, *Rozwój ...*, op. cit., s. 393.

⁴³ Ibidem, s. 393.

⁴⁴ S. Gerstmann, *Rozwój ...*, op. cit., s. 122.

spełniać pewne czynności, pozyskiwać korzyści oraz przeżywać przyjemność w warunkach zabronionych dla młodszych. Dzieci starsze chodzą do kina, w co innego się bawią, grają czy też uczą się pisać. Zazdrość można łatwo wywołać, gdy od małych dzieci w rodzinie albo w przedszkolu wymaga się, żeby swoimi sukcesami, metodami zachowania przewyższały lub co najmniej dotrzymywały kroku starszym dzieciom. Najczęściej chodzi tu o to, żeby były „grzeszne”, jak starsze dzieci, aby chętnie pomagały osobom dorosłym i pilnie wypełniały polecenia. Dorośli, którzy mają w grupie dziecięcej swoich pupilów, są poważnym powodem uczuć zazdrości.⁴⁵

Zachowanie dzieci, które są zazdrosne jest bardziej różnorodne. Można jednak wymienić typowe, najczęściej występujące reakcje dla dzieci w wieku przedszkolnym.⁴⁶

Zazdrość jest zwyczajną reakcją na obecną, przypuszczalną albo zapowiedzianą utratę miłości. Wynika ze złości, która wzbudza postawę wzburzenia, a jest skierowana przeciw ludziom. Osoba zazdrosna jest niepełna uczuć ukochanej osoby oraz boi się stracić swoje obecne miejsce w jej uczuciach. Uczucie zazdrości jest zawsze wywoływane sytuacją o charakterze społecznym. Można wyróżnić trzy główne sytuacyjne powody zazdrości, przy czym, znaczenie każdej z nich zmienia się z wiekiem dziecka.⁴⁷

Po pierwsze, przewaga dziecięcych uczuć zazdrości ma swoje źródło w warunkach istniejących w środowisku rodzinnym. Gdy w rodzinie pojawi się nowe dziecko, które zajmuje czas oraz opiekę rodziców, starsze dzieci czują się zaniedbane. Powoli zaczynają odczuwać pretensję do nowego dziecka i do matki.⁴⁸

Zbliżone reakcje stwarza również faworyzowanie któregoś z dzieci przez rodziców. Wielu opiekunów, nie uświadamiając sobie tego, skupia większą uwagę na dziecku, które jest bardziej zdolne, grzeczne i bardziej kochające. Uprzywilejowane może być jednocześnie dziecko chore albo niepełnosprawne. Zazwyczaj faworyzowanie dziecka ma swój powód w preferencjach dotyczących płci. Na ogół ojcowie mówią, że pragną mieć synów, lecz z reguły są bardzo wyrozumiali i mili dla córek. Zazwyczaj matki wolą synów i są bardziej dla nich wyrozumiałe. Dziecko nie uprzywilejowane w rodzinie szybko zauważa różnice w sposobie traktowania i wyraża swoje niezadowolenie.⁴⁹

⁴⁵ Ibidem, s. 123.

⁴⁶ Ibidem, s. 123.

⁴⁷ Ibidem, s. 123.

⁴⁸ E. B. Hurlock, *Rozwój ...*, op. cit., s. 393.

⁴⁹ Ibidem, s. 393.

Po drugie, sytuacje społeczne w przedszkolu wyzwalają u starszych dzieci wiele sporo uczuć zazdrości. Zazdrość powstała w domu, dość często przenosi się do przedszkola. Sprawia, że dziecko uważa wszystkich zarówno wychowawców, jak i rówieśników za osoby zagrażające jego odczuwaniu pewności. Dzieci, aby zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa, wybierają sobie na najbliższych przyjaciół nauczycieli lub kolegów. Traktują ich prawie, jak swą własność i są złe, gdy osoby te zwracają uwagę na kogoś innego. Zazdrość zazwyczaj znika, gdy dziecko w sposób właściwy dopasuje się do panujących warunków. Może jednakże wybuchnąć na nowo, gdy nauczyciel porównuje dane dziecko z innymi dziećmi lub ze starszym rodzeństwem.⁵⁰

Po trzecie, zazdrość wzbudza sytuacje, kiedy dzieci odczuwają, że są pozbawione posiadania tego, co jest wkładem innych dzieci. Ten rodzaj zazdrości wywodzi się z zawiści, tzn. emocjonalnego stanu złości, bądź wzburzenia skierowanego wobec drugiej osoby, posiadającej przedmiot zawiści. Zawiść jest formą pożądlivosti. Stosowanie w stosunku do rodzeństwa zasady: „każdemu równo”, nie zawsze rozwiązuje to problem zazdrości. I tak na przykład dzieci uważają, że ze względu na starszeństwo powinny dostać więcej niż ich młodsze rodzeństwo.⁵¹

Jednym ze znanych stanów emocjonalnych u dziecka jest też lęk. Jest stanem uczuciowym o przykrym zabarwieniu, który każdy z nas trwale odczuwa w swoim życiu. Odgrywa on także często funkcję ostrzegawczą. Kiedy pojawia się w zdarzeniach rzeczywistego niebezpieczeństwa, pozwala uniknąć okoliczności niebezpiecznych, bądź trudnych. Poczucie umiarkowanego lęku nie tylko nie zakłóca prawidłowego funkcjonowania, ale dodatkowo jest bodźcem działającym korzystnie na naszą sprawność psychofizyczną.⁵²

Lęk to oczekiwanie na pojawienie się niebezpiecznego, ale nieokreślonego wydarzenia; to wrażenie niepokojącej wątpliwości. Ta ujemna niecierpliwość jest blisko spokrewniona ze strachem, tak więc w większości zdarzeń oba te pojęcia stosowane są wymiennie.⁵³

Zarówno mały człowiek, jak i duży najczęściej doznaje lęku przed tym co nieznanne. Czy to będzie niezidentyfikowany szum, czy też mroczna przestrzeń, bądź

⁵⁰ Ibidem, s. 394.

⁵¹ Ibidem, s. 394.

⁵² A. Skalska, Co to jest lęk, W: „Lider” 2003, nr 5, s. 8.

⁵³ S. Rachman, *Zaburzenia lękowe. Modele kliniczne i techniki tarapeutyczne dla praktyków pacjentów*, Gdańsk 2005, s. 10.

niewiadoma sytuacja z obcymi ludźmi. Podstawową przyczyną odczuwanego przy takich okazjach niepokoju jest fakt, że są one niewiadome.⁵⁴

Jednak człowiek dorosły dużo lepiej potrafi radzić sobie w takich sytuacjach, aniżeli dziecko. Główną metodą obrony przed lękiem jest odpowiednie rozpoznanie rzeczywistości. Dorosły zazwyczaj znacznie skuteczniej potrafi rozpoznać potencjalne zagrożenie. Choć z różnych względów może się ich obawiać, to obawy te są w głównej mierze związane ze spodziewanymi nieprzyjemnościami, a nie z uogólnionym strachem, że „oni coś mi zrobią”, jak to często bywa u dzieci. U osób dorosłych negatywne emocje związane są z lękiem, które występują bardzo krótko i pokonywane są przez zastanowienie oraz pragnienie rozpoznania rzeczywistości, np. włączenie światła. Inaczej problem ten wygląda u dzieci. I choć my dorośli, zapomnieliśmy wiele ze swojego dzieciństwa, to przecież wciąż pamiętamy, jak bardzo baliśmy się pewnych rzeczy lub sytuacji, a w szczególności niektórych osób.⁵⁵

Lęk to stan, którego doświadczają wszyscy, bez względu na płeć czy wiek. Jednakże najmocniej działa on na dziecko, które nie ma jeszcze rozwiniętego zmysłu, który mógłby poradzić sobie w warunkach doznawanego lęku.⁵⁶

Dzieciństwo to nie tylko najwspanialszy etap życia człowieka. Dla dziecka jest to również czas wyjątkowo trudny, przesiąknięty lękiem przed tym co nowe i odrzuceniem, a także tęsknotą za rodziną.⁵⁷

W dzisiejszym świecie potrzebna jest umiejętność przystosowania się do trudnych oraz nowych zadań. Odnosi się to również do dzieci, które dorastając, wchodzą w różne relacje interpersonalne, a także poznają nowe grupy społeczne. Wkraczanie w inne otoczenie, niż rodzinne, niesie ze sobą nowe przeżycia i wrażenia, ale także różne zmiany w osobowości dziecka, które często związane są z odczuwaniem stanów lękowych. Zjawiska tego rodzaju zauważa się najczęściej w chwili pójścia dziecka do przedszkola.⁵⁸

Lęk przeżywa w samym dziecku niezależnie od przyczyny zewnętrznej, która go wywołała. U małych dzieci, ma on charakter uogólniony. Jest to rodzaj paniki, która wypełnia dziecko negatywnym uczuciem, wiążącym się z odczuciem osamotnienia, bezsilności i zagrożenia. Źródłem lęku jest tu psychika dziecka.⁵⁹

⁵⁴ T. Bochwic, *Lęk u dziecka*, Warszawa 1991, s. 9.

⁵⁵ Ibidem, s. 9.

⁵⁶ B. Krzywda, *Przedszkole-geneza i rodzaje lęków dziecięcych*, W: „*Remedium*” 2004, nr 7/8, s. 8.

⁵⁷ B. Szurawska, *Pokonać lęki trzylatków*, W: „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2004, nr 7, s.16.

⁵⁸ B. Krzywda, *Przedszkole-geneza i rodzaje lęków dziecięcych*, W: „*Remedium*” 2004, nr 7/8, s. 8.

⁵⁹ T. Bochwic, *Lęk ...*, op. cit., s. 8.

Lęk jest uczuciem znanym, który dotyka niemal każdego człowieka, nawet tego najmniejszego. U niektórych osób przyczyny mają podłoże genetyczne, a u innych są nimi: niepewne sytuacje życiowe, niełatwe dzieciństwo bądź też traumatyczne przeżycia.⁶⁰

2. Formy przejawiania się emocji

Wiek przedszkolny cechuje się bardzo dużym, zróżnicowanym życiem emocjonalnym. Ponieważ małe dziecko nie potrafi jeszcze kontrolować swoich emocji, każde przeżycie dziecka uzewnętrznia się niezwłocznie w jego zachowaniu. Przedszkolak nie umie ukrywać swoich uczuć, które charakteryzuje zmienność, gwałtowność, krótkotrwałość. Dziecko wyraża swą radość głośnym śmiechem, a gdy wpada w złość, krzyczy i tupie nogami, niemalże w jednej chwili potrafi przejść od śmiechu do łez.⁶¹

Naturalnymi formami wyrażania emocji przez człowieka są takie zachowania, jak: ucieczka, atak, podskoki, wydawanie dźwięków, śmiech, płacz, itp. Ponadto istnieją także społecznie wypracowane formy wyrażania emocji, takie jak: taniec, śpiew, czynności obrzędowe.⁶²

Zasadniczą formą wyrażania emocji jest mowa. Wyrażanie emocji werbalnie może mieć charakter zarówno krótkich krzyków (np. „Och to straszne!”), jak i dłuższych wypowiedzi (wyznania miłosne).⁶³

Procesy emocjonalne posiadają bardzo złożony charakter i zachodzenie ich, da się zauważyć na różnych poziomach funkcjonowania człowieka.⁶⁴

Po pierwsze pobudzenie emocjonalne, za pośrednictwem tzw. autonomicznego układu nerwowego (nazywanego też wegetatywnego), wpływa na zmiany czynności narządów wewnętrznych, np. sprawia zmiany rytmu oddychania, pracy serca, krążenia krwi czy aktywności układu trawiennego. W wyniku tego pojawiają się doznania o charakterze fizjologicznym, a także objawy, które są obserwowane z zewnątrz, takie jak:

⁶⁰ M. Clarkson, *Codziennie lęki. Objawy, przyczyny, metody zwalczania*, Warszawa 2006, s. 17.

⁶¹ E. Osewska, *Formacja moralno-społeczna*, W: E. Osewskiej, J. Stali (red.), *Wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym*, Tarnów 2005, s. 276.

⁶² J. Reykowski, *Procesy emocjonalne*, W: J. Reykowski, T. Tomaszewski (red.), *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, Warszawa 1992, s. 37.

⁶³ *Ibidem*, s. 43.

⁶⁴ A. Matczak, *Rozwój emocjonalny*, W: Z. Włodarski, A. Matczak, *Wprowadzenie do psychologii. Podręcznik dla nauczycieli*, Warszawa 1996, s. 241.

pocenie się, blednięcie skóry czy czerwienie się. Tę grupę objawów emocji ogólnie można nazwać, jako przejawy wegetatywne.⁶⁵

Po drugie emocje wyrażają się w różnego rodzaju reakcjach ruchowych. Pobudzenie emocjonalne uzewnętrznia się na przykład w postawie ciała i wyrazie twarzy, w pojawieniu się ruchów mimowolnych, drżeniu rąk, tików oraz w różnych formach wokalizacji (krzyk, śmiech). Do tej grupy można także zaliczyć bardzo złożone ruchy oraz zachowania o charakterze „wyładowującym”, np. podskakiwanie, taniec, bieganie, chwytywanie się za głowę, zaciskanie dłoni, wyrażanie komuś czy też nawet bicie, itp.⁶⁶

Po trzecie emocje wytwarzają również konkretne zmiany w stanie świadomości, wyrażając się pod formą pewnych procesów umysłowych. Te właśnie postacie ich ujawniania się są wypowiedane, kiedy człowiek doświadcza czegoś czy też doznaje jakiegoś uczucia.⁶⁷

Formy reagowania uczuciowego przechodzą widocznym zmianom rozwojowym; w szczególności zmiany te odnoszą się do ruchowych oraz umysłowych objawów emocji.⁶⁸

Dziecko przyswaja w sobie emocje, w procesie uczenia się, przejmując je od swojego otoczenia społecznego. Natomiast te wzory reagowania, które mają w dużym stopniu charakter wrodzony, to w procesie rozwoju wzbogacają się i przeciwstawiają, np. pojawiają się różnego rodzaju płaczu czy śmiechu.⁶⁹

Emocje tylko niekiedy wyrażane są werbalnie. Natomiast znacznie częściej odbywa się to za pomocą wyrazu twarzy, gestów, tonu głosu. Sposobem do orientacji w uczuciach innych osób jest możliwość odczytywania oraz właściwego analizowania sygnałów niewerbalnych.⁷⁰

Rozpoznawanie emocji jest możliwe dzięki temu, że przeżywanie przez jednostkę konkretnych uczuć, a w szczególności tych podstawowych, ujawnia się na zewnątrz przez charakterystyczną dla nich ekspresję.⁷¹

W stanach radosnego pobudzenia kąćki ust zostają podciągnięte ukośnie do góry. Następuje wypukłość skóry poniżej oczu, a także tworzą się zmarszczki przy zewnętrznych kąćkach oczu, jednocześnie powiększają się źrenice. Dzięki temu radość można zobaczyć na całej twarzy, wokoło ust, oczu i w samych oczach. Można ją też zauważyć po tonie i tempie mówienia, wydawanych dźwiękach, specjalnych gestach oraz ruchach całego ciała. Ze

⁶⁵ Ibidem, s. 241.

⁶⁶ Ibidem, s. 241.

⁶⁷ Ibidem, s. 241.

⁶⁸ Ibidem, s. 241.

⁶⁹ Ibidem, s. 241.

⁷⁰ S. Guz, Emocje dzieci w percepcji dzieci, W: J. Bałachowicz, S. Fryciego (red.), *Język ...*, op. cit., s. 147.

⁷¹ Ibidem, s. 147.

względu na to, że ekspresje uczuć mają nie tylko znaczenie komunikacyjne, ale również biologiczne, tzn. przygotowują organizm do całkiem innych reakcji. U osoby, która przeżywa radość, szczęście (które to uczucia pojawiają się w sytuacji, gdy jednostka stwierdzi, że określone zdarzenie oznacza osiągnięcie przez nią jakiegoś celu) zwiększa się aktywność mózgu. Następuje wtedy wzrost osiągalnej energii i pojawia się uspokojenie, gotowość oraz zapał do podejmowania różnych zadań i osiągnięcia różnych celów.⁷²

Zadowolenie to najłatwiejsze do zaakceptowania przez środowisko uczucie. Dziecko komunikuje je machając rączkami, śmiejąc się czy wesoło biegając. Bywa jednak tak, że rodzice napominają je, kiedy przy tym robią dużo wrzasku. Dlatego wiele osób nie potrafi wyrażać nie tylko smutku, ale i radości, której tym samym nie może w pełni przeżyć. Traci spontaniczność oraz radość życia.⁷³

Podczas przeżywania smutku następuje opuszczenie kącików ust, powstają zmarszczki na środku czoła, zewnętrzne końce brwi podnoszą się do góry, oczy spoglądają w dół. Innymi przejawami są m.in. zgarbione plecy, opuszczone ramiona, spowolnienie tempa mówienia, spadek tonu oraz natężenia głosu. Smutek albowiem pojawia się w warunkach, gdy człowiek spostrzeże, że nie widzi możliwości uporania się z danym problemem, ze względu na niski stan zasobów osobistych oraz środowiskowych. Jego ważną funkcją jest niesienie pomocy w pogodzeniu się z ustaloną utratą. W czasie przeżywania smutku następuje wycofanie i zamknięcie się w sobie, co daje okazję do „opłakania” straty czy rozczarowanej nadziei oraz uświadomienia konsekwencji, jakie niosą dla późniejszego życia jednostki.⁷⁴

Smutek i przygnębienie mogą być okazywane jako: brak siły i utrata zainteresowania tym, co dziecko wcześniej lubiło robić. Może mieć małe poczucie wartości i wysoce krytyczny stosunek do samego siebie. Objawami mogą też być przypadłości fizyczne, np. bóle brzucha czy bóle głowy.⁷⁵

Strach pojawia się na skutek gwałtownego, określonego i przytłaczającego fizycznie zagrożenia. Występuje on w sytuacji, gdy człowiek dojdzie do wniosku, że nie ma zadowalającego potencjału do uporania się z niekorzystnym zbiegiem okoliczności lub też nie jest pewny, że ten potencjał jest wystarczający. Gdy pojawia się strach, następuje większe ukrwienie dużych mięśni szkieletowych, co powoduje odpływ krwi

⁷² Ibidem, s. 147.

⁷³ [http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje.wid,11274637,wiadomosc.html?P\[page\]=2](http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje.wid,11274637,wiadomosc.html?P[page]=2)

⁷⁴ A. Matczak, *Rozwój emocjonalny*, W: Z. Włodarski, A. Matczak (red.), *Wprowadzenie ...*, op. cit., s. 147.

⁷⁵ [http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje.wid,11274637,wiadomosc.html?P\[page\]=2](http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje.wid,11274637,wiadomosc.html?P[page]=2)

z twarzy i jej bladość. Podczas strachu „zamiera nie tylko krew w żyłach”, ale zastyga, chociaż na chwilę, całe ciało, co pozwala zyskać czas na lepszą ocenę sytuacji oraz wybór właściwej reakcji (ucieczki czy ukrycia się). Cała koncentracja skupia się na bezpośrednim zagrożeniu. Strach maluje się na twarzy, w postawie ciała, w sposobie mówienia, a także działania. Specyficzne są dla niego zaokrąglone oczy, podniesione i ściągnięte do siebie brwi, napięte i podniesione do góry powieki, krótkie zmarszczki na czole, jak również cofnięta i schowana w ramionach głowa. W czasie przeżywania strachu mowa staje się głośniejsza oraz szybsza.⁷⁶

Złość pojawia się w skutek poniżającej obrazu własnej osoby. Jej funkcją jest usunięcie szkodliwych bodźców z otoczenia i zapobieganie szkodzie. Jest to możliwe m.in. dzięki temu, że do rąk napływa krew, dzięki czemu łatwiej, np. chwycić broń, zacisnąć pięść, wymierzyć wrogowi cios. W trakcie przeżywania złości zaciskają się pięści, głowa wysuwa się do przodu. Zmienia się też wyraz twarzy. Pomniejszają się źrenice, rozszerzają nozdrza, brwi są opuszczone, wargi stają się wąskie, a twarz staje się zaczerwieniona. Wzrasta też wysokość tonu głosu oraz szybkość mówienia.⁷⁷

Wstyd pojawia się wtedy, gdy analiza sytuacji dokonana przez jednostkę doprowadzi ją do wniosku, że to ona sama spowodowała niekorzystny stan rzeczy. Jest to sytuacja obwiniania samego siebie. Poczucie złości skierowane jest na siebie wywołane błędnym, czy też niepotrzebnym zachowaniem. Inaczej mówiąc, wstyd pojawia się w sytuacji, gdy jednostka wyrządzi szkodę innym ludziom lub nie sprosta wymaganiom „ja idealnego”. Jego funkcją jest naprawienie wyrządzonej krzywdy i pobudzenie do działania społecznie oczekiwanego. Wstyd i poczucie winy objawia się m.in. rumieńcem na twarzy, a niekiedy też na innych, widocznych częściach ciała. Obserwuje się również jakby kurczenie się całego ciała oraz spuszczenie głowy w dół. Uczucie to bowiem łączy się z poczuciem przekroczenia akceptowanej przez siebie normy zachowania.⁷⁸

Przeróżne są formy postępowania dziecka w wieku przedszkolnym, które doświadczą uczucia gniewu. Najłagodniejszą formą okazywania gniewu jest milczenie. Dziecko nie odpowiada na pytania kierowane do niego, nie podejmuje rozmowy z osobą, która była przyczyną gniewu, często nie rozmawia wówczas także z innymi ludźmi. Czasem rozgniewane dziecko jest tylko „w złym humorze”, nadęsane, mrukiwe, odpowiada niechętnie, mówi skrótowo, skąpo odpowiadając na pytania, burkliwie i „pod nosem”

⁷⁶ S. Guz, Emocje dzieci w percepcji dzieci, W: J. Bałachowicz, S. Fryciego (red.), *Język ...*, op. cit., s. 148.

⁷⁷ Ibidem, s. 148.

⁷⁸ Ibidem, s. 148.

mrucząc poszczególne słowa. Niekiedy znowu postępowanie dziecka staje się nadmiernie, demonstracyjnie głośne: jest w zaczepnym nastroju, chętnie prowokuje i wykorzystuje wszystkie sposobności, aby wszcząć kłótnię, postępuje przekornie oraz przeciwstawia się poleceniom.⁷⁹

Bibliografia

Pozycja zwarte

1. Bałachowicz J., Fryciego S. (red.), *Język-Literatura- wychowanie*, WSP TWP, Warszawa 2006.
2. Bochwic T. , *Lęk u dziecka*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1991.
3. Clarkson M., *Codziennie lęki. Objawy, przyczyny, metody zwalczania*, Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2006.
4. Hurlock E. B., *Rozwój*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1985.
5. Jennifer K. O, Jenkins M, *Zrozumieć emocje*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.
6. Kozłowska A., *Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym*, WSiP, Warszawa 1984.
7. Łosiak W., *Psychologia emocji*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.
8. Osewska E., Stala J. (red.), *Wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym*, Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej Biblos, Tarnów 2005.
9. Rachman S., *Zaburzenia lękowe. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne dla praktyków pacjentów*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
10. Reykowski J., Tomaszewski T. (red.), *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, WSiP, Warszawa 1992.

⁷⁹ S. Gerstmann, *Rozwój ...*, op. cit., s. 120.

11. Sochaczewska G., Kozłowska A. (red.), *Domowe przedszkole. Rozmowy z psychologiem*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988.
12. Włodarski Z., Matczak A., *Wprowadzenie do psychologii. Podręcznik dla nauczycieli*, WSiP, Warszawa 1996.
13. Wolańczyka T., Komender J. (red.), *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
14. Żebrowska M. (red.), *Psychologia dzieci i młodzieży*, Warszawa 1984.

Czasopisma

1. Bednarczyk S., Okiełznać emocje, W: „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2003, nr 6
2. Krzywda B., Przedszkole-geneza i rodzaje lęków dziecięcych, W: „*Remedium*” 2004, nr 7/8.
3. Krzywda B., Przedszkole-geneza i rodzaje lęków dziecięcych, W: „*Remedium*” 2004, nr 7/8.
4. Szurowska B., Pokonać lęki trzylatków, W: „*Wychowanie w Przedszkolu*” 2004, nr 7.

Źródła internetowe

<http://www.uczdziecko.pl/starszy-uczen/artykuly/artikul/zobacz/uczucia.html>

<http://www.uczdziecko.pl/starszy-uczen/artykuly/artikul/zobacz/uczucia.html>

<http://www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=350>

<http://www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=sloownik&op=spis&id=756>

<http://www.superkid.pl/rozwoj-emocjonalny-w-rodzinie/rozwoj-emocjonalny-w-rodzinie-artykuly/uczucie-gniewu>