

# CHŁOPAKI NIECH PŁACZĄ!

Justyna Śliwińska-Sroka

## **EMOCJE TOWARZYSZĄ KAŻDEMU Z NAS ZAWSZE I WSZĘDZIE. ZANIM NAUCZYMY SIĘ NAZYWAĆ I ROZUMIEĆ OTACZAJĄCĄ RZECZYWISTOŚĆ, CZUJEMY JAK NA NAS ODDZIAŁUJE. CHOĆ NASZE ŻYCIE W DUŻEJ MIERZE ZALEŻY OD EMOCJI, CZĘSTO NIE POTRAFIMY SIĘ Z NIMI OBCHODZIĆ.**

W tym artykule znajdą Państwo odpowiedzi na pytania o to czym są emocje oraz do czego ich potrzebujemy. Pokrótkę przybliżę jak przebiega rozwój emocjonalny małego człowieka oraz wyjaśnię, w jaki sposób dorosły może (a wręcz: powinien) go wspierać. Czy życie bez emocji (lub przynajmniej bez tych „niewygodnych”) byłoby prostsze? Na to pytanie będą Państwo musieli sami znaleźć odpowiedź. Zapraszam do lektury!

### **Czym są emocje?**

Emocje są wiadomościami, które wysyła nam ciało. Mówią o tym, co jest nam potrzebne, co się z nami dzieje i o co powinniśmy zadbać. Za każdą z nich stoi jakaś potrzeba – zaspokojona lub wręcz przeciwnie. „Procesy emocjonalne stanowią w wielu życiowych sytuacjach ważny, niekiedy główny motyw podejmowanych działań” (S.Gerstmann, s.25). Jeśli żyjemy z nimi w zgodzie, dobrze je znamy i potrafimy się z nimi obchodzić, są naszymi sojusznikami i sprzymierzeńcami. Nie oznacza to jednak, że zawsze czujemy się komfortowo i jest nam tylko przyjemnie!

Wszystkie emocje są tak samo ważne i potrzebne. Radość mówi nam, że jakaś nasza potrzeba została zaspokojona; że wydarzyło się coś, co jest dla nas dobre. Smutek sygnalizuje, że coś straciliśmy; odbiera energię, abyśmy mogli się zatrzymać i zastanowić, co z tą stratą zrobić. Złość pokazuje, że coś dzieje się wbrew naszej woli; gdy ktoś przekracza nasze granice, czujemy przyływ energii abyśmy mogli zawalczyć o to, co dla nas ważne. Strach nas chroni. Obrzydzenie ostrzega. Aby wiedzieć, co się w nas dzieje i jak mamy postępować, powinniśmy dobrze poruszać się wśród odczuwanych emocji. W przeciwnym razie energia, która pojawia się razem z emocjami, zostanie w nas i może stać się przyczyną chorób psychosomatycznych oraz trudności w funkcjonowaniu poznawczym czy społecznym. Wiedząc, co czujemy, zdecydowanie lepiej poradzimy sobie z każdą sytuacją i będziemy zdrowsi.

Emocje są jak przyprawy – możemy gotować treściwe życie bez nich, tylko że nie będzie ono miało smaku.

### **Rozwój emocjonalny od momentu narodzin**

„Proces kształtowania się podstaw późniejszego, bardzo skomplikowanego życia psychicznego dokonuje się w dwu okresach: w niemowlęctwie i w wieku poniemowlęcym” (S.Gerstmann, s. 62).

Kiedy przychodzimy na świat, nasze życie emocjonalne ogranicza się właściwie do rozróżniania tego, co przyjemne i nieprzyjemne. Wiąże się to przede wszystkim z rozwojem naszego układu nerwowego, ruchowego i poznawczego. Wraz ze wzrostem dziecka i rozwojem ośrodkowego układu nerwowego, doznania psychiczne mnożą się i komplikują. To umożliwia szerszy kontakt z otoczeniem i lepszą orientację w docierających do dziecka bodźcach. Życie emocjonalne zaczyna się różnicować i wysubtelniać.

## **Okres niemowlęcy (0-1)**

Emocją, która wykształca się najwcześniej jest strach, którego odczuwanie ściśle wiąże się z zaspokojeniem potrzeb fizjologicznych (takich jak sen czy głód). Niemowlę nie może się samo przemieszczać i jest całkowicie zależne od opiekuna, a krzyk i płacz to na razie jedyny sposób komunikacji z dorosłym. Drugą emocją pojawiającą się w tym okresie jest gniew, a kolejnymi: przywiązanie, radość i ciekawość. Około 6. miesiąca życia dziecko już kojarzy, że jego działania przynoszą oczekiwany skutek i intencjonalnie komunikuje swoje pragnienia otoczeniu.

Gdy mały człowiek kończy siedem-osiem miesięcy, wraz z rozwojem pamięci pojawia się u niego tak zwany lęk separacyjny. Wcześniej dzieci są przyjaźnie nastawione do większości ludzi, którzy się nimi opiekują. Gdy już zapamiętają, że mama to mama, głośno sygnalizują swoje niezadowolenie, kiedy mama znika z pola widzenia na dłużej.

## **Okres poniemowlęcy (między 1. a 3. rokiem życia)**

W tym okresie dziecko odczuwa wszystkie wyżej wymienione emocje, jednak zachodzące procesy emocjonalne są subtelniejsze, a także bardziej skomplikowane. Na przykład strach, który w niemowlęctwie był gwałtowną, lecz krótkotrwałą emocją, teraz staje się rozbudowanym procesem; z kolei gniew w okolicy 2. roku życia przybiera formę buntu – dziecko sprawdza, jakie wrażenie na otoczeniu wywiera słowo „nie”.

Na tym etapie rozwoju czynniki zewnętrzne stają się ważnym źródłem emocji. Dziecko dwu-trzyletnie czuje: smutek, zazdrość, dumę, wstyd czy zakłopotanie. Dzieje się tak za sprawą rozwoju ego, poczucia własnego „Ja” i rozumienia sytuacji społecznych.

## **Okres przedszkolny (4–6 lat)**

W tym okresie życia nasilają się reakcje związane ze strachem. Ponadto około 4. roku życia pojawia się poczucie winy, które odnosi się do norm moralnych wpajanych dziecku przez opiekunów i nauczycieli. U cztero-pięciolatka można także zaobserwować emocje związane z ocenianiem właściwości innych ludzi (odczuwają względem nich brak zaufania czy poczucia bezpieczeństwa). Rozwój emocjonalny pozwala na pojawienie się marzeń i radości z nich.

## **Wczesny wiek szkolny (7–11 lat)**

Źródłem emocji w tym okresie życia są w dużej mierze relacje rówieśnicze. Mniej więcej w tym czasie pojawiają się pierwsze uczucia moralne opierające się na wzajemnym szacunku (a nie – jak wcześniej – na strachu przed karą). Wzrost umiejętności językowych pozwala na skuteczniejsze rozwiązywanie konfliktów i werbalne wyrażanie emocji.

## **Czy emocje mają płęć?**

Wszystko to, co przeżywamy, z punktu widzenia psychologii jest niezależne od płci i wieku. Emocje odczuwają zarówno chłopcy, jak i dziewczynki, kobiety i mężczyźni, ludzie starzy i młodzi.

Czy zatem płęć może być przeszkodą w dobrym radzeniu sobie z emocjami? Otóż sama płęć nie. Natomiast to, co jest z nią związane na płaszczyźnie społeczno-kulturowej – już tak. Większość z nas od dzieciństwa słuchała „dobrych rad” pouczających, że złość piękności szkodzi, a chłopaki nie płaczą. Często powtarzamy je bezrefleksyjnie wierząc w to, że przysłowia są mądrością narodów. Chciałabym, by na chwilę się Państwo przy nich zatrzymali.

**Co słyszy chłopiec taki jak Gapiszon, kiedy ojciec zabrania mu płakać, czyli wyrażać swój smutek?** Najprawdopodobniej to, że jego uczucia są nie na miejscu. Czy znikną, jeśli będziemy im zaprzeczać? Oczywiście, że nie. Na dodatek dziecko będzie miało poczucie, że po pierwsze zostaje samo ze swoimi emocjami i problemem, po drugie nie wie jak sobie z nimi poradzić, a po trzecie uczy się, że odczuwanie smutku jest czymś niepożądanym. W naszej kulturze okazywanie emocji jest często postrzegane jako słabość. Pewnie stąd wziął się pomysł, by uczyć dzieci nieujawniania uczuć.

## **ROLA DOROSŁYCH W NABYWANIU KOMPETENCJI EMOCJONALNYCH PRZEZ DZIECI**

**Od kiedy dzieci pojawiają się na świecie, uczymy je radzić sobie z emocjami.**

Pierwszą taką lekcją jest nasza reakcja na płacz niemowlęcia. Dzięki zainteresowaniu ze strony opiekuna, mały człowiek czuje, że zarówno on, jak i jego emocje i potrzeby są ważne. To doświadczenie rzutuje na dalsze funkcjonowanie emocjonalne każdego człowieka.

**Gdy dziecko dorasta, powinniśmy nauczyć je łączyć odczucia z ciała z konkretną emocją.**

Kiedy mówimy: „Widzę, że tupiesz nogami. Musisz być bardzo zła” lub: „Widzę, że płaczesz. Na pewno jesteś smutny”, rozwijamy dziecięcą uważność na to, w jaki sposób ujawniają się emocje.

**Kolejnym etapem jest nauka kontroli emocji.** Nie chodzi bynajmniej o ich ukrywanie czy blokowanie, a o wyrażanie ich w konstruktywny sposób. Dzieci powinny wiedzieć, że kiedy są złe mogą powiedzieć: „Jestem na ciebie wściekły”, ale nie wolno im nikogo bić. Smutny Gapiszon ma prawo zapłakać dlatego, że nie zakochał w sobie Zuzi Piąstki.

Moje doświadczenie zawodowe i prywatne pokazuje, że tak zaopiekowane dziecięce (a także dorosłe) uczucia, mają szansę być przeżyte, należycie zauważone i wyrażone. Natomiast te, które chowamy po kieszeniach, wcale nie znikają. Bywają zastępowane przez inne i mogą wpływać na nasze życie w mniej czytelny – ale wcale nie słabszy – sposób. Na przykład dziecko, które złości się niewspółmiernie mocno do sytuacji wyzwalającej tę emocję, może kamuflować smutek.

**Czasami z jakiegoś powodu czujemy, że „nie opłaca nam się” okazać jakiejś emocji**

(np. smutku), bo ktoś wykorzysta to przeciwko nam, wyśmieje nas, nie pocieszy. Niewyrażony smutek wcale nie znika, a zmienia swoje oblicze i ujawnia się w postaci piorunów złości niszczących wszystko, co spotka na swojej drodze. Innym przykładem może być sytuacja, gdy ktoś nie złości się wcale. To jednak nie znaczy, że złości nie odczuwa. Brak umiejętności zadbania o granice prowadzi taką osobę prosto do smutku, który zatrzymuje i każe się zastanowić nad tym, co właśnie straciliśmy. Podane wyżej przykłady nie są adaptacyjnymi sposobami radzenia sobie z emocjami. Najczęściej wiążą się z ogromnym cierpieniem czy nawet zaburzeniami i chorobami psychicznymi.

**Inteligencja emocjonalna jest tym, co znacząco wpływa na nasze radzenie sobie**

**w życiu.** Pomóżmy więc naszym dzieciom w nabywaniu umiejętności emocjonalnych, dajmy przyzwolenie na ich przeżywanie, nauczmy je nazywać, łączyć z ciałem i konstruktywnie wyrażać. Pozwólmy dziewczynkom się złościć, a chłopakom – płakać!

## W ROZMOWIE Z DZIEĆMI O EMOCJACH MOGĄ PAŃSTWU POMÓC NASTĘPUJĄCE LEKTURY:

- A. Chien Chow Chine**, *Uczucia Gucia*, seria, Sonia Draga, Katowice 2019–2020.
- A. Crahay**, *Moja złość*, Zakamarki, Poznań 2021.
- A. Crahay**, *Mój smutek*, Zakamarki, Poznań 2021.
- A. Pawłowska**, *Przyjaciele z krainy uważności*, seria, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2017.
- A. Waligóra, U. Młodnicka**, *Jesteś ważny, Pinku!*, Sensus, Gliwice 2020.
- D. C. Weston, M.S. Weston**, *Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka*, Prószyński i S-ka, Warszawa 1998.
- E. Piotrowska**, *Tupcio Chrupcio*, seria, Wydawnictwo Wilga, Warszawa 2016.
- J. Berendt, A. Ryfczyńska**, *Tęskniący Zenon i żyrafa, która spadła z krzesła*, CoJaNaTo, Warszawa 2015.
- J. Faber, J. King**, *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2–7 lat*, Media Rodzina, Poznań 2017.
- O. Brenifier, S. Bloch**, *Uczucia, co to takiego?*, Zakamarki, Poznań 2012.
- R. Brain**, *Zgadzam się albo i nie. Jak szanować granice – swoje i cudze*, Wydawnictwo Debit, Katowice 2020.
- T. Oziewicz, A. Zajac**, *Co robią uczucia?*, Dwie Siostry, Warszawa 2020.

## BIBLIOGRAFIA:

- S. Gerstman**, *Rozwój uczuć*, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1976.

---

Redakcja i korekta: Agata Drwięga  
Oprawa graficzna: Katarzyna Mular  
© 2022 by Teatr Animacji w Poznaniu