

„Życie to 10 % tego, co się naprawdę dzieje i 90 % tego, jak na to reagujemy

(Charles R. Swindoll)

Emocje są bardzo ważną częścią życia każdego człowieka. Im mniejsze dziecko, tym silniej eksponuje swoje emocje. Czyni to tak, jak potrafi np, gdy jest głodne -głośno płacze, wprost irracjonalnie do sytuacji. Bardzo intensywne emocje są tu w bardzo szybki sposób wyciszane. Jest to normą u niemowlaków. Ale im starsze dziecko, tym bardziej powinno dostosowywać intensywność emocji do sytuacji. Już od dzieciństwa pobudzenie emocjonalne i reagowanie pod wpływem emocji może zarówno usprawniać nasze funkcjonowanie jak i je zaburzać. Na przykład pod wpływem umiarkowanej ilości pobudzenia potrafimy działać sprawniej, ale gdy natężenie stresu lub emocji takich, jak smutek strach czy złość, przekroczy optymalny poziom, nasze działanie przestaje być spójne, sprawne i popełniamy wiele błędów. Na koniec zastanawiamy się „Jak to możliwe, że właśnie tak się zachowaliśmy, straciliśmy kontrolę nad emocjami?” Nie umiejętność regulacji własnych emocji zawsze prowadzi do problemów z zachowaniem i problemów psychicznych, utrudnia funkcjonowanie w społeczeństwie i budzi u innych niechęć do osób niezrównoważonych emocjonalnie.

Samoregulacja to nic innego, jak zdolność do kontrolowania własnych emocji. Jest ona jednym z głównych wskaźników dojrzałości emocjonalnej. Dziś mówimy już nie tylko o regulacji emocji, ale o **inteligencji emocjonalnej**, która zdaniem psychologów w życiu społecznym, w pracy, w rodzinie jest bardziej pożądana niż intelektualna, bo gdy czegoś nie wiemy-zawsze możemy się nauczyć, ale jeśli mamy niekontrolowane wybuchy emocji-możemy stracić wiele i czasami bezpowrotnie. Zdolność do samoregulacji u dzieci jest natomiast bardzo ważna w nabywaniu złożonych umiejętności intelektualnych. Czyli jest warunkiem optymalnego rozwoju intelektualnego. Niestety coraz częściej obserwuje się występowanie problemów z regulacją emocji.

Dojrzała emocjonalnie osoba w codziennych sytuacjach jest w stanie rozpoznać to, co czuje, ocenić na ile intensywność tych emocji jest proporcjonalnie równoważna do sytuacji i zestawiając te dane jest w stanie regulować swoje reakcje emocjonalne.

Rozwój regulacji emocji rozpoczyna się już od wieku niemowlęcego i przebiega dwubiegowo

1. Regulacja emocji dokonuje się z udziałem środowiska zewnętrznego poprzez uspokajanie dziecka, odwracanie uwagi od jakiejś sytuacji
2. Regulacja emocji dokonuje się bez udziału innych osób, dziecko samo stara się uporać z trudną sytuacją.

Tak regulowane emocje mogą rozwijać się dalej w dwóch kolejnych kierunkach: konstruktywnym np.. podejmowanie negocjacji, rozmowy i ten kierunek powinien przybierać na sile wraz z wiekiem dziecka, i destruktywnym zwanym też pasywnym, gdy dziecko zamyka w sobie emocje i by się uspokoić ssie kciuka lub np. „dostymulowuje” się cieleśnie poprzez pocieranie ciała .

By rozwijać kierunek aktywny należy z dzieckiem rozmawiać o trudnych dla niego sytuacjach, stwarzać poczucie bezpieczeństwa poprzez zapewnienie stałego rytmu dnia, przytulanie, **unikając nadmiaru napływających z otoczenia bodźców**. Mózg przestymulowanego dziecka podczas badania EEG wykazuje fale , które są obecne dla osób w hipnozie. To dlatego małe dzieci wpatrują się w migające obrazki reklam w telewizji lub są cicho podczas bardzo głośnej muzyki np. heavy metal itp.i nie potrafią od nich się oderwać. W takich chwilach są jakby ”uwięzione” w haosie bodźców, z którymi ich małe mózgi nie poradzi sobie i „zawiesił” się. Nie ma to nic wspólnego z zainteresowaniem migającymi obrazkami. Skutki takich działań są dalekosiężne. Dopiero, gdy dziecko jest starsze okazuje się, że jest nadpobudliwe, że ma problemy z uwagą i koncentracją, że nie potrafi słuchać. Nadmiar napływających z otoczenia bodźców trwający przez długi czas powoduje nieodwracalne skutki dla zdrowia psychicznego dziecka.

Zatem, jak pomóc dzieciom regulować emocje? U małych dzieci, które nie potrafią jeszcze mówić, można zastosować strategię odwracania uwagi od przeżywaną silnie przez dziecko emocji np. poprzez zabawienie dziecko atrakcyjną zabawką, pokazanie czegoś ciekawego ,bujanie, głaskanie u nieco starszych poprzez pomoc w znalezieniu rozwiązania. Nade wszystko samoregulacji emocji, dzieci uczą się od swoich opiekunów i otoczenia. Na bazie obserwacji lub informacji jakich różne osoby udzielają im na temat tego, co czują oraz na temat ich zachowań budują własną inteligencję emocjonalną. Więc bardzo ważne jest, by z dziećmi rozmawiać zwłaszcza poprzez aranżowanie sytuacji zabawowych np. „Miś jest smutny, bo ma oberwane uszko, co możemy zrobić by miś był wesoły?” Gdy dziecko nie zna odpowiedzi-rodzic/osoba dorosła sam udziela odpowiedzi. Umiejętności komunikacyjne pełnią tu bardzo ważną rolę.

Mam nadzieję, że podjęcie tematu przyczyni się do większej świadomości o tym, jak ważne jest nauczyć dziecko kontrolowania emocji oraz, że kluczowe kompetencje dziecko nabywa przede wszystkim w środowisku rodzinnym poprzez obserwacje i naśladowanie swoich opiekunów i osób z najbliższego otoczenia. Placówki opiekuńczo-wychowawcze, edukacyjne tj. żłobki i przedszkola, świetlice terapeutyczne czy szkoły powołane są jedynie by wspierać ten rozwój.