***Rozwój regulacji emocji u dziecio przeciętnym i zaburzonym rozwoju***

Kącik terapeuty

 *„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 douczyć, 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 dwubiegunowo

1. Regulacja emocji dokonuje się z udziałem środowiska zewnętrznego poprzez uspokajanie dziecka, odwracanie uwagi od jakieś 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, **unikać 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. heawy metal itp.i nie potrafią od nich się oderwać. W takich chwilach są jakby ”uwięzione” w haosie bodźców, z którymi ich maleńki mózg nie poradził 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 przeżywanej 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.

*Oligofrenopedagog Beata Szymańska*