

Pierwsze symptomy. Kiedy dziecko potrzebuje pomocy specjalisty?

DLACZEGO DZIECKO POTRZEBUJE DOROSŁEGO DO REGULACJI EMOCJI?

Katarzyna Turek

Najprostszą odpowiedzią na pytanie: „Dlaczego dziecko potrzebuje dorosłego do regulacji emocji?” jest stwierdzenie, że po prostu samo nie jest jeszcze w stanie tego zrobić i potrzebuje kogoś, kto pokaże i nauczy je jak sobie z nimi radzić. Według Włodzimierza Szewczuka emocja powstaje w wyniku zaburzenia równowagi organizmu i jest odzwierciedleniem



stosunku człowieka, aktywizujących jego potrzeby przedmiotów, zjawisk otaczającego go świata oraz zjawisk zachodzących w nim samym. Umiejętność powrotu do tej równowagi jest więc sednem regulacji emocji.

Dorośli – zarówno rodzice, jak i nauczyciele – mają wiele możliwości, by nauczyć dziecko radzenia sobie z własnymi emocjami. Zaczniemy więc od początku, czyli od momentu narodzin. Jak wykazuje wiele badań, to czy we wczesnym okresie życia dziecko nawiąże bezpieczną więź z rodzicem (najczęściej matką), ma kluczowe znaczenie dla jego funkcjonowania w całym dorosłym życiu, zwłaszcza w obszarze zdolności do regulacji emocji. Według teorii więzi wszyscy rodzimy się z biologiczną predyspozycją do nawiązywania relacji przywiązania. Dzięki temu nowo narodzone dziecko zyskuje fizyczną ochronę, zaspokojenie podstawowych potrzeb, a w wymiarze psychologicznym kształtuje poczucie bezpieczeństwa, które pojawia się na skutek stałej gotowości do emocjonalnego wsparcia. Natomiast wszelkie zakłócenia i zaburzenia w wytworzeniu relacji przywiązania dziecka do opiekuna skutkują wieloma trudnościami na późniejszych etapach rozwoju oraz dysfunkcjami w funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym w dorosłym życiu. Badania Mary Ainsworth i jej współpracowników z 1978 r. doprowadziły do wyodrębnienia 4 wzorców przywiązania. Należą do nich:

- **przywiązanie ufne** – występuje, gdy dziecko w sytuacji stresowej poszukuje kontaktu z matką (opiekunem), która stanowi dla niego źródło bezpieczeństwa. Potrafi ona zauważyć, zidentyfikować i odzwierciedlić stan emocjonalny dziecka. Matki szybko reagują na płacz, zachowują się czule i są opiekuńcze w stosunku do swoich pociech. Charakteryzuje je empatia i umiejętność adekwatnego reagowania na potrzeby dziecka. Dzieci o ufnym typie przywiązania w późniejszych etapach życia potrafią stosować skuteczne metody regulacji emocji, ze stresem radzą sobie poprzez koncentrację na problemie oraz poszukiwanie wsparcia, są zrównoważone emocjonalnie;
- **przywiązanie lękowo-unikające** – możemy zaobserwować, gdy dziecko ignoruje opiekuna w sytuacji napięcia emocjonalnego, a jego uwaga skupiona jest na innych elementach otoczenia. Matki o takim typie przywiązania są nieczułe, nie dostrzegają potrzeb dziecka. Cechuje je również nadmierna kontrola i zahamowanie reakcji emocjonalnych. Dzieci o takim wzorcu przywiązania mają obniżone poczucie wartości, postrzegają siebie jako nieistotne. W sytuacji stresowej reagują unikająco, izolują się i dystansują od przeżywanych emocji. W dorosłym życiu osoby takie mają tendencję do dążenia do niezależności i autonomii za wszelką cenę, mają skłonność do tłumienia negatywnych emocji i nie poszukują wsparcia;
- **przywiązanie lękowo-ambiwalentne** – występuje wtedy, gdy dziecko jednocześnie reaguje silnym lękiem w sytuacji nieobecności matki, natomiast kiedy jest ona blisko, zachowuje się wobec niej agresywnie, buntuje się. Jest to sytuacja, kiedy dziecko jednocześnie pragnie bliskości z matką oraz ma opory w zbliżeniu się do niej i odczuwa potrzebę wyrażania złości. Dzieje się tak wtedy, gdy matka zachowuje się w sposób niekonsekwentny i nieadekwatny w opiece nad dzieckiem, przez co dziecko nie może przewidzieć jej reakcji. Osoby dorosłe o takim typie przywiązania nie mają wykształconych wewnętrznych mechanizmów pozwalających kontrolować emocje. W sytuacji stresowej koncentrują się nadmiernie na przeżywanym aktualnie negatywnym napięciu emocjonalnym zamiast na rozwiązaniu problemu, przez co napięcie to tylko narasta. Osoby takie w obawie przed odrzuceniem budują relacje zbyt mocno zależne od innych, co redukuje wprowadzenie lęku przed samotnością, ale nie daje poczucia satysfakcji. To powoduje z kolei przekonanie o własnej nieudolności;
- **więź zdeorganizowana** – jest to najbardziej patologiczny typ przywiązania. Występuje wtedy, gdy dziecko doświadcza ze strony rodzica nadużyć oraz dziwacznych zachowań, które budzą w nim lęk. Takie matki są chaotyczne, zdeorganizowane oraz prawdopodobnie same mają traumatyczne doświadczenia. W nadmierny sposób okazują lęk, straszą dziecko lub okazują mu wrogość, w jego oczach są źródłem zagrożenia. Taki wzorzec przywiązania objawia się tym, że dziecko w nieadekwatny sposób poszukuje bliskości z opiekunem. Nie posiada ono również stałego wzorca reagowania na zachowanie dorosłego, co powoduje odczuwanie silnego lęku i zaburza rozwój na wielu obszarach, od umiejętności identyfikacji i regulacji emocji po zaburzenia osobowości. Ten typ

przywiązania wiąże się z największym prawdopodobieństwem wystąpienia w przyszłości zaburzeń psychicznych.



Dziecko, aby mogło nauczyć się regulować emocje, potrzebuje relacji z dostępnym emocjonalnie, wrażliwym, stabilnym i responsywnym dorosłym. Ma to oczywiście początek w domu rodzinnym, gdzie rodzice są najistotniejszymi figurami dla dziecka, a pozytywna relacja z nimi rzutuje na dalsze etapy rozwoju emocjonalnego. Jednak również w środowisku szkolnym, które dostarcza dzieciom wielu przeróżnych sytuacji

generujących silne emocje, pozytywna relacja z dorosłym – nauczycielem jest bardzo istotna, by dziecko czuło się bezpiecznie i uczyło się panowania nad emocjami.

Regulacja emocji według Rossa Thompsona obejmuje zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne procesy, które są odpowiedzialne za monitorowanie, ocenę oraz modyfikację reakcji emocjonalnej, jej intensywność i czas trwania, w zależności od sytuacji. Oznacza to, że człowiek może korzystać nie tylko z procesów samoregulacji, lecz również z regulowania emocji w kontakcie z inną osobą. W środowisku szkolnym daje to więc nauczycielom realną możliwość do wpływania na poziom napięcia emocjonalnego u dzieci. Warto zadbać o relację pozwalającą na takie oddziaływania wobec uczniów, ponieważ umiejętne regulowanie emocji ma na celu nie tylko zapewnienie im dobrego samopoczucia, lecz również stworzenie optymalnych warunków do przyswajania efektywnych strategii działania, rozwiązywania problemów i realizacji celów. Nieuregulowane emocje są zatem poważną przeszkodą w zdobywaniu przez dzieci istotnych kompetencji. Można więc wysnuć przypuszczenie, że efektywność edukacji szkolnej zależy bezpośrednio od posiadania umiejętności skutecznego regulowania emocji wśród uczniów.

Z powyższych informacji płynie więc wniosek, że do skutecznego regulowania emocji dziecka w szkole potrzebne są dwa komponenty: stworzenie poczucia bezpieczeństwa oraz utrzymywanie napięcia emocjonalnego na optymalnym poziomie. Oto trzy strategie regulowania napięcia emocjonalnego zaproponowane przez Jamesa Grossa z Uniwersytetu Stanforda:

- **strategia skierowana na sytuację** – poprzez modyfikację sytuacji dostosowujemy charakter stymulacji do możliwości uczniów. Strategia ta pozwala na zmniejszanie lub zwiększanie ilości bodźców, a także na zmiany ich cech takich jak intensywność, stopień ważności, złożoność i inne;

- **strategia manipulacji uwagą** – polega na zmianie w ukierunkowaniu uwagi dzieci. Możemy odwracać uwagę, czyli przekierować ją na aspekty sytuacji, które nie mają ładunku emocjonalnego, przez co obniżymy napięcie emocjonalne. Drugim sposobem działania jest skoncentrowanie uwagi uczniów na bodźcach wywołujących różnorodne emocje, co spowoduje podwyższenie napięcia emocjonalnego. Trzecią metodą jest ruminacja, czyli skierowanie uwagi na własne uczucia oraz ich następstwa w celu podtrzymania napięcia emocjonalnego;
- **strategia polegająca na poznawczej ocenie sytuacji** – aby dany bodziec budził w nas emocje, musi mieć on znaczenie o charakterze emocjonalnym. Różne sposoby interpretacji tych samych bodźców znacząco zmieniają nasilenie i charakter reakcji na nie. Różne zabiegi poznawcze wpływają zatem na regulację emocji. Możemy tu wyróżnić między innymi stosowanie mechanizmów obronnych np. racjonalizację. Kolejnym sposobem na zmianę znaczenia bodźca jest porównywanie się do innych np. do tych, którzy znaleźli się w sytuacji gorszej od nas. Taki zabieg zmniejsza napięcie emocjonalne.

Drugim komponentem skutecznej regulacji emocji jest zapewnienie bezpiecznego kontekstu sytuacji, czyli warunków, w których uczniowie będą czuli komfort wyrażania swoich odczuć. Sytuacja, która ma wpływ na aktualny stan poczucia bezpieczeństwa, składa się z wielu czynników, np. z aktualnego stanu jednostki, poczucia zmęczenia, aktualnego nastroju, stopnia znajomości otoczenia, historii doświadczeń w tym otoczeniu, obecność osoby mogącej być źródłem wsparcia i inne. Jak widać proces regulacji emocji jest dość skomplikowany i dziecko, aby go opanować, potrzebuje nie tylko czasu, lecz także wsparcia ze strony dorosłych.

Podsumowując, kiedy chcemy pomóc dzieciom w radzeniu sobie z emocjami powinniśmy:

- **zacząć od siebie** – zwracajmy uwagę na własne przeżycia i stany. Być może nasze rozdrażnienie eskaluje złość u naszych uczniów. By pomóc radzić sobie z emocjami dzieciom, należy najpierw uporać się ze swoimi trudnymi odczuciami. Dorośli również czasem potrzebują w tym zakresie pomocy innych. Nie bójmy się prosić o pomoc;
- **zauważać emocje dzieci** – poznanie i nawiązanie relacji z naszymi wychowankami pozwoli nam prawidłowo odczytywać ich stany emocjonalne. Dzięki temu będziemy mogli w porę zareagować i np. zmniejszyć napięcie nim emocje wezmą górę nad rozsądkiem;
- **nazywać emocje** – poprzez komunikaty typu „Widzę, że płaczesz. Dlaczego jest ci przykro?”, „Słyszę, że krzyczysz. Co sprawiło, że się złościś?” dziecko uczy się nazywania swoich emocji, a także dostrzegania zachowań świadczących o przeżywaniu danych stanów emocjonalnych. Dzięki temu łatwiej będzie naszym wychowankom rozmawiać o przeżywanych stanach z innymi oraz zwiększy się ich samoświadomość;

- **rozmawiać o emocjach „na zimno”** – powinniśmy omawiać z wychowankami różne zaistniałe sytuacje naładowane emocjonalnie wtedy, gdy napięcie z nimi związane już opadnie. Tylko w takiej sytuacji możemy racjonalnie tłumaczyć i uczyć dzieci sposobów rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami.