**Emocje budują przyszłego dorosłego**

Emocje to nasz budulec – budują zarówno naszą siłę psychiczną, jak i fizyczną, ale równie szybko mogą mieć też siłę destrukcyjną. Dziecko w ich wyrażaniu jest szczere i bezkompromisowe, jednak z biegiem lat łatwo tę umiejętność zatracić. Siła wpływu otoczenia, nieprawidłowe podejście do emocji dziecka przez rodzica i tłamszenie uczuć to krótka droga do problemów wychowawczych. Zobacz, w jaki sposób rozpoznać oraz reagować na emocjonalność dziecka w wieku szkolnym.

**Emocje u dzieci w wieku wczesnoszkolnym**

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym przechodzą biologiczną metamorfozę emocjonalną, tj. rozwój części mózgu odpowiedzialnego za funkcje poznawcze zaczyna intensywniej się rozwijać. Poprzez te zmiany wyrażanie emocji jest bardziej kontrolowane, dlatego jest to bardzo dobry czas na ich naukę. Jednak jak rozpoznać różnicę pomiędzy dzieckiem przedszkolnym a szkolnym?

Uczniowie, okazując złość potrafią intuicyjnie wyznaczyć swoje granice, nie uciekają się przy tym do rękoczynów w stosunku do swojego sytuacyjnego „rywala”. Wyrażanie przez nich emocji jest bardziej werbalne, z poszanowaniem przestrzeni i nietykalności osobistej. Przedszkolaki do nieprzyjemnego zdarzenia potrafią podejść bardziej emocjonalnie, przez co przestrzeganie przez nich powyższych reguł zazwyczaj nie zachodzi – najczęściej sięgają po prosty środek w postaci przemocy fizycznej.

Czas szkolny to bardzo ważny momentem w budowaniu tzw. inteligencji emocjonalnej u dziecka. To też czas dla rodziców i opiekunów, aby pracować nad jego pewnością siebie oraz umiejętnością patrzenia na świat z innej perspektywy niż własna.

**Jakie sytuacje mogą negatywnie wpłynąć na emocje dziecka w wieku szkolnym?**

Dziecko w okresie wczesnoszkolnym chłonie sygnały z otoczenia niczym gąbka. To grupa, a także sytuacje wewnątrz niej oraz środowisko szkolne kształtują u niego rozpoznawanie oraz reagowanie dla różnych emocji. Jakich zwrotów powinno się zatem unikać w stosunku do dzieci, tak aby rozwijać pozytywne kompetencje emocjonalne? Oto kilka przykładów złych komunikatów:

1. Nie nadajesz się do tego.

2. Nigdy nie nauczysz się dobrze tabliczki mnożenia.

3. Zobacz, jak Twoja koleżanka dobrze się uczy.

4. Dukasz zamiast czytać. W Twoim wieku to obciach!

5. Nie mam czasu.

6. Takie problemy to nie problemy. Zobaczymy jak dorośniesz.

7. Nie bądź tchórzem.

8. Zobacz, całą klasę to rozbawiło!

9. Z Tobą zawsze są problemy!

10. Nieważne. Nie interesuj się.

11. Ryby i dzieci głosu nie mają.

12. Twoje zdanie się nie liczy. Jesteś jeszcze za mały/mała.

13. Co Ty możesz wiedzieć?

14. Nie dyskutuj ze mną.

15. Nie filozofuj. Powiedziałam/Powiedziałem, że tak ma być i koniec.

To tylko kilka przykładów źle sformułowanych zwrotów, które mogą źle wpływać na rozwój emocjonalny dzieci i zaburzyć u nich pewność siebie. Pierwsze poważne z perspektywy dziecka rozmowy, przedstawienie ich punktu widzenia zarówno w dialogu w szkole, jak i w rozmowie z rodzicami potrafią mieć bardzo duży wpływ na jego funkcjonowanie w życiu dorosłym.

Należy zaznaczyć, że w wieku 7-10 lat największym autorytetem dla dzieci jest rodzic, ale staje się też nauczyciel, do którego czują respekt, a jego zdanie i poglądy stają się często najważniejsze. Uczeń nadal ma potrzebę bliskości, jednak w swoich działaniach i decyzjach jest już bardziej niezależny, natomiast rówieśnicy i nauczyciele stają się równie ważni, co rodzice. Niebezpiecznym jest zbyt rygorystyczne podejście do umiejętności opanowywania emocji, równie niekorzystnym jest brak określenia dziecku, jak okazywać swoje potrzeby i jakie są sposoby kontrolowania poszczególnych reakcji.

**Jakie są objawy zaburzeń emocjonalnych u dziecka?**

U dziecka, u którego przeważają złe emocje, konflikty, brak zrozumienia, zbyt wysokie ambicje rodziców i nauczycieli dochodzi do poważnych zaburzeń emocjonalnych.

Życie emocjonalne dorosłego człowieka jest odzwierciedleniem jego dzieciństwa. Warto zatem w wieku wczesnoszkolnym zacząć jeszcze uważniej obserwować dziecko i jego emocjonalność. Jakie są objawy zaburzeń emocjonalnych? Poniżej przedawniono kilka zachowań/sytuacji, które mogą wskazywać na zaburzenia w sferze emocjonalności:

1. Niszczenie w nerwach, wybuchach złości własnych przedmiotów.

2. Niszczenie mienia innych.

3. Obrażanie się, które prowadzi do szybkiego wyprowadzenia z równowagi.

4. Zbyt mocno rozwinięta asertywność lub wycofanie, brak przyjaciół.

5. Przeżywanie porażek i sukcesów intensywniej, często w sposób abstrakcyjny.

6. Brak kontroli swojego zachowania i nadmierna aktywność, niedostosowana do miejsca i okoliczności.

7. Brak zadowolenia z wykonanych czynności, niskie poczcie własnej wartości.

8. Tiki nerwowe, takie jak np. obgryzanie paznokci, zaciskanie pięści.

9. Pocenie się, nierównomierny oddech, zbyt duże napięcie mięśniowe.

10. Brak koncentracji, zbyt duże predyspozycje do robienia wielu rzeczy na raz.

Powyższe objawy są najczęstszymi sygnałami do tego, aby rozpocząć pracę terapeutyczną z dzieckiem. Należy jednak pamiętać, że niewłaściwa samodzielna ocena prawidłowości zachowania dziecka może mu również zaszkodzić. Warto w pierwszym kroku przeprowadzić wywiad środowiskowy z nauczycielami, a przede wszystkim skonsultować sprawę z terapeutą.