Emocja to stan umysłu, bez zachowania względnej stałości - będąca reakcyjnością na bodziec i sytuację. Emocja zwykle nacechowana jest natężeniem, które wpływa na zachowanie jednostki, mimikę, ciało. Przeżywana w czasie może wywoływać choroby psychosomatyczne, powodować obniżenie nastroju, zaniżenie wartości siebie, doprowadzając w ten sposób do stanów depresyjnych. Jak wspomniałam we wcześniejszym artykule, każdy człowiek jest inny, posiada charakter, osobowość, temperament a co za tym idzie z różnym natężeniem będzie odczuwać tą samą emocję. Dom rodzinny, jest miejscem gdzie dziecko po raz pierwszy styka się z różnego rodzaju zachowaniem, wartością, emocjonalnością, reakcyjnością. Przyjęto rozróżniać dwie kategorie emocji, mianowicie pozytywne oraz negatywne, i choć wydaje się, ze wszyscy o tym wiemy, nie zawsze potrafimy nazwać stan emocjonalny w którym właśnie się znajdujemy, a który wpłynie na relacje z innymi, wykonywanie pracy, zadania. Samoświadomość tego co czuję, pozwala na rozumienie siebie i innych, bez oceniania, przylepiania etykiety, szufladkowania, generowania uprzedzeń. Pomaganie dzieciom, za pomocą rozmowy i stawiania dziecku pytań, typu: „co czujesz?, jak myślisz co czuła ta osoba?, czy mogłeś coś zrobić, jak sobie poradziłeś?, co teraz możesz zrobić, czy powiedziałeś o tym co czułeś?, czy potrzebujesz pomocy? – kogoś konkretnego?, czy zachowałbyś się tak samo przewidując konsekwencję swojego zachowania?, do czego to doprowadza?, co się potem dzieje?, czy uważasz, że masz wpływ na swoje zachowanie?”. (etc.) Emocje, są składową psychiki człowieka, zatem to one decydują w jakim stopniu nastąpi przystosowanie do środowiska i w jaki sposób mózg ominie trudności i przystosuje się do wszelkiego rodzaju wyzwań. W tym miejscu, pragnę nadmienić, że każdy człowiek sobie radzi, każdy przystosowuje się do otoczenia, z tym, że nie każda adaptacja jest społecznie akceptowalna. Doświadczenia powodują, że uczestnicząc w procesach poznawczych – modyfikuje się swoje zachowanie, co nie oznacza, zważywszy na temperament który nie podlega zmiennej – że następuje ono trwale. Rozwój emocjonalny, rozłożony jest w czasie, wymaga rozumienia, zrozumienia, cierpliwości oraz uwagi i miłości.

Istnieją teorie emocji, które pozwalają na wyróżnienie 5 komponentów, składających się na procesy emocjonalne, do których zalicza się wszelkie zmiany fizyczne, psychiczne, procesy poznawcze, ekspresyjność zachowania oraz działania i reakcje. Na podstawie układu nerwowego, zakończenia nerwów znajdują się w kończynach, tj., stopach, dłoniach. Odczuwając negatywne reakcje, łatwo zrozumieć, dlaczego w ruch idą zwykle kończyny

(kopanie, bicie, szczypanie, drapanie itp.,), podobnie dzieje się kiedy jednostka odczuwa stan pozytywnego pobudzenia, wówczas następują ruchy dotyku, przytulenia, uścisku, poklepywania. Mimika nie pozostaje dłużna, i pomimo iż przyjęto rozpoznawać 7 podstawowych emocji, proponuję dwie dodatkowe, które podlegają taksonomii w wysuwanych propozycjach.

Podstawowe emocje, które odczuwamy każdego dnia to :

MIŁOŚĆ

ROZPACZ

RADOŚĆ

SMUTEK

ZADOWOLENIE

WSTYD

ZŁOŚĆ / GNIEW

ZDZIWIENIE

LĘK/STRAC

Podstawowe diady (często odczuwalne)	Drugorzędne diady (czasami odczuwalne)	Trzeciorzędne diady (rzadziej odczuwalne)	Przeciwieństwa
radość + zaufanie → miłość	radość + strach → poczucie winy	radość + zaskoczenie → zachwyt	radość + smutek → konflikt
zaufanie + strach → uległość	zaufanie + zaskoczenie → ciekawość	zaufanie + smutek → sentymentalizm	zaufanie + wstręt → konflikt,
strach + zaskoczenie → poruszenie	strach + smutek → rozpacz	strach + wstręt → wstyd	strach + gniew → konflikt
zaskoczenie + smutek → rozczarowanie	zaskoczenie + wstręt → szok	zaskoczenie + gniew → oburzenie	zaskoczenie + przeczuwanie → konflikt
smutek + wstręt → żal	smutek + gniew → cierpienie	smutek + przeczuwanie → pesymizm	-
wstręt + gniew → zawiść	wstręt + przeczuwanie → cynizm	wstręt + radość → patologia	-
gniew + przeczuwanie → agresja	gniew + radość → duma	gniew + zaufanie → dominacja	-

przeczuwanie + radość → optymizm	przeczuwanie + zaufanie → fatalizm	przeczuwanie + strach → lęk	-

Ryc. 1. Wg Plutchika dwie pierwotne emocje noszą miano diady, źródło, Internet

Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnym stanem emocjonalny, z emocją, skoro nie do końca potrafi nazwać to co czuje?

1. Słuchając uważnie, poprzez kontakt wzrokowy, odkładając na bok wszystkie zajęcia. Dziecko wówczas będzie wiedziało, że to co mówi jest ważne, godne uwagi. Bez względu jak długo będzie trwało wysłowienie się dziecka i ubranie myśli w słowa, dorosły zachowuje cierpliwość, bez wtrącania w trakcie : „ wiem co masz na myśli", jakby chcąc przyśpieszyć rozmowę. Takie stwierdzenie można dodać na końcu wypowiedzi dziecka, dając do zrozumienia, że podążaliśmy tokiem naszego rozmówcy. Jeżeli nie zrozumieliśmy, pomimo starań, to parafraza będzie tutaj zbawienna, np.: „ z tego co powiedziałeś/aś, zrozumiałam/em,….". Dobre słuchanie, to nigdy założenie, że doskonale wiemy, co ktoś miał na myśli, ponieważ możemy w ten sposób dokonać zmiany zamiaru zwierzenia się, powiedzenia tego ważne, istotne.
2. Dobre słuchanie, to również stawianie pytań podczas wypowiedzi dziecka. W ten sposób doprowadzamy do stanu, w którym dziecko, rozpozna własny stan emocjonalny, własny stosunek do wydarzenia. Nie zawsze to co powoduje wzburzenie, takim pozostaje na koniec rozmowy z osobą zaufaną. Zatem, krótkie: „ rozumien", „ mhy", „och", spowoduje, nawiązanie porozumienia, w postaci „ rozumiesz mnie, jak dobrze, że ciebie mam".
3. Jeżeli dziecko porusza ważny dla niego temat, a rodzic nie może w tej chwili skupić się na rozmowie, lepiej powiedzieć o tym wprost, np. : „ posłuchaj, to co mówisz, jest bardzo ważne, czy możemy wrócić do tematu za np. 15 minut?, teraz nie mogę się skupić."

4. Dziecko, w rozmowie, zdarza się, że próbuje operować słowami ze świata dorosłych, przez co niekoniecznie rozumie, prawidłowe ich znaczenie. Kiedy dorosły, zacznie się śmiać, bądź w rozmowie z innym dorosłym, przytoczy fragment wypowiedzi dziecka, przy dziecku, spowoduje, iż dziecko może wycofać się z rozmów z rodzicem, czując się wyśmianym.
5. Mówienie przy dziecku o nim do osób trzecich powoduje, ze również czuje się ośmieszone i pozostanie w konflikcie z rodzicem.

Akceptowanie, uczuć, emocji dziecka, to również akceptacja własnych stanów emocjonalnych, rozumienie ich. Zadawanie pytań, dlaczego czujesz, to co czujesz, nie naprowadzi na zrozumienie emocji. Raczej dzięki pytaniom: „ Widzę, że jest Ci trudno…., Odnoszę wrażenie, że ta sytuacja spowodowała ……, Powiedź mi co czujesz?..., opowiedz o tym."

Dziecko, a często i dorośli, przeglądają się w oczach innych, szukając w ten sposób potwierdzenia, że to co robią jest akceptowalne, wręcz pożądane. Lustrem dla dziecka zawsze będzie rodzic. Akceptowanie dziecka, takim jakim jest doda mu wartości siebie, a pomoc w przezwyciężaniu własnych słabości, spowoduje zrozumienie własnych lęków, bo tak jak mawiała Maria Curie Skłodowska : „Niczego w życiu nie należy się bać, należy to tylko zrozumieć", a czując strach, łatwo jest o agresję, atak, skupienie uwagi na innych poprzez dokuczanie, wyśmiewanie się, przypinanie łat. To co człowiek myśli o sobie, czego się obawia bywa nie wygodne, często bolesne, zatem przerzucenie na innych uwagi, pozwala przetrwać . Jeżeli spotykamy się z ludźmi i rozmawiamy o innych, a nie o sobie, to idealny przykład….

Pomagajmy naszym pociechom.

Przygotowała: Edyta Radzikowska, psycholog