

Bezpieczeństwo  
emocjonalno-społeczne uczniów  
klas I-III szkoły podstawowej

*Poprzez prawidłowe zaspokajanie potrzeb emocjonalnych dziecka wpływamy na rozwój jego psychiki, kształtujemy odporność na sytuacje trudne i niepowodzenia, przygotowujemy je do konfrontacji i walki z trudnościami, wpływamy na prawidłowe kształtowanie się osobowości.*

Potrzeba bezwarunkowej miłości rodziców, która w dużym stopniu zaspokaja jego pozostałe potrzeby emocjonalne, takie jak:

- potrzeba bezpieczeństwa - *fizycznego i emocjonalnego*
- potrzeba więzi i przynależności
- potrzeba akceptacji
- potrzeba otrzymywania zachęty i wsparcia
- potrzeba bycia ważnym, docenianym i podziwianym
- potrzeba szacunku (*poszanowania godności*)
- potrzeba poczucia dumy, osiągnięć i sukcesu
- potrzeba stymulacji intelektualnej i wrażeń
- potrzeba ekspresji, czyli wyrażenia swoich myśli i uczuć
- potrzeba autonomii i samodzielnej eksploracji świata

## **POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA**

**Jej zaspokojenie eliminuje lęki dziecka.** Dziecko czuje się bezpiecznie w środowisku przewidywalnym dla niego, gdzie panują stałe zasady i porządek oraz właściwa atmosfera wychowawcza oparta na wzajemnym zrozumieniu, zaufaniu, szacunku i akceptacji dziecka. Skutkiem niezaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa może być apatia, zamknięcie się w sobie, unikanie kontaktów z rówieśnikami, izolacja, regresja, wstępowanie zachowań agresywnych i innych społecznie nieakceptowanych.

## **POTRZEBA KONTAKTU EMOCJONALNEGO,**

**czyli stałego bliskiego kontaktu opartego na zrozumieniu i cierpliwości, w którym okazywane są uczucia słowem, gestem i mimiką.** Zaspokojenie tej potrzeby powoduje, że dziecko czuje się ważne, potrzebne, akceptowane i kochane. W sytuacji niezaspokojenia tej potrzeby dzieci przeżywają odrzucenie, czują się odtrącone, niechciane i niekochane, stają się nieufne, rozdrażnione, mogą przejawiać zmienność nastrojów, destrukcyjne działania wobec siebie lub otoczenia, koncentrować na sobie uwagę również poprzez zachowania niepożądane, mieć trudności ze współdziałaniem w grupie.

## POTRZEBA SUKCESU

Dzieci potrzebują uznania i aprobaty ze strony rodziców i otoczenia, jest to bardzo ważne w kształtowaniu się poczucia zaufania do siebie, poczucia pewności siebie i własnej wartości. Pragnienie sukcesu pobudza dziecko do wysiłku, wytrwałości w działaniu, podejmowania pracy i realizacji nowych, coraz trudniejszych zadań. **Zaspokojenie potrzeby sukcesu jest możliwe wówczas, kiedy dzieci podejmują zadania i posiadają obowiązki, którym są w stanie samodzielnie sprostać.**

## **Najważniejsze czynniki mogące powodować poczucie zagrożenia u dzieci:**

- Lęk przed bólem (*np. zastrzykiem*).
- Lęk przed niebezpieczeństwem fizycznym (*np. przed wypadkiem, którego dziecko mogło być świadkiem*).
- Lęk przed utratą miłości rodziców, którzy często mówią: „*Jak nie będziesz grzeczny, to przestanę cię kochać*”.
- Lęk przed niezaspokojeniem potrzeby akceptacji przez środowisko rówieśnicze.
- Brak własnego miejsca do nauki i zabawy, przeganianie z miejsca na miejsce.
- Lęk przed rozstaniem z osobami najbliższymi.
- Choroba dziecka wymagająca pobytu w szpitalu.
- Rozwody rodziców.
- Zmiany w składzie rodziny.
- Rygorystyczna, nadmiernie surowa postawa rodziców, stawianie dzieciom zbyt wysokich wymagań powoduje lęk przed represjami, utratą miłości rodziców.
- Wydarzenia szkolne (*klasówki, odpytywanie, a także sytuacje, w których zagrożenie stanowią rówieśnicy np. dla dziecka słabszego fizycznie może to być lekcja w-f, gdy może się stać przedmiotem drwin kolegów*).

**Na deprywację potrzeb emocjonalnych dziecka w rodzinie wpływają takie czynniki jak:**

- brak oparcia w rodzicach,
- brak zaufania do rodziców,
- wątplenie w miłość rodziców,
- kłótnie między rodzicami,
- konflikty rodzinne,
- faworyzowanie przez rodziców jednego z dzieci,
- stosowanie surowych kar fizycznych i słownych,
- szorstkie i niekonsekwentne traktowanie dzieci,
- brak czasu dla dzieci,
- rozbitcie rodziny,
- rekonstrukcja rodziny lub życie w rodzinie zastępczej,
- dysfunkcja rodziny związana np. z występowaniem alkoholizmu, przemocy.



## Przyczyny zaburzeń emocjonalnych u dzieci:

- **zaburzenia eksternalizujące** – dotyczą takich emocji, jak: *gniew, agresja, wrogość, złość*, skutkując zachowaniami „na zewnątrz”, np. *kłamstwo, kradzież*;
- **zaburzenia internalizujące** – dotyczą takich emocji, jak: *smutek, lęk, przygnębienie*, skutkując zachowaniami „do wnętrza”, np. *wycofywanie się z kontaktów, wyalienowanie*.

**Zaburzenia emocjonalne** to szerokie pojęcie, które swoim zasięgiem obejmuje wiele nieprawidłowości rozwojowych, np. reakcje nerwicowe, zaburzenia osobowości, a nawet zaburzenia psychiatryczne.

# CO MOŻE PRZYCZYNIĆ SIĘ DO ZABURZEŃ EMOCJONALNYCH U DZIECI?

**Środowisko domowe** – struktura rodziny (*rodzina rozbita, wielodzietna, zrekonstruowana itp.*), niekorzystne warunki bytowe, zła sytuacja materialna, atmosfera w domu, wadliwe metody wychowania, sztywne postawy rodzicielskie, lękliwa postawa matki, problemy z komunikacją, odrzucenie emocjonalne dziecka, niezaspokajanie potrzeb psychicznych dziecka, brak akceptacji i poczucia bezpieczeństwa, choroby psychiczne rodziców, ciągła krytyka, stosowanie kar cielesnych, nadopiekuńczość rodziców, brak samodzielności dziecka, kształtowanie postaw zależnościowych, zaburzone relacje rodzic-dziecko.

**Środowisko pozarodzinne** (*przedszkole, szkoła*) – negatywny stosunek nauczyciela do ucznia, nadmierne wymagania, rywalizacja, odrzucenie przez rówieśników, niekorzystne relacje z kolegami i nauczycielem, perfekcjonizm.

**Sytuacje traumatyczne i subtraumatyczne** – choroba dziecka lub członka rodziny, utrata bliskiej osoby, przeżycie bardzo silnego zagrożenia, śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców.

# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Lęki** – dzieci w wieku przedszkolnym przeżywają wiele lęków, w tym lęków rozwojowych, np. lęk przed ciemnością, przed burzą, przed pozostaniem samemu w domu, przed zwierzętami. Bardzo często pojawiają się lęki nocne, kiedy dziecko budzi się z krzykiem w nocy, ale rano nie pamięta nocnego incydentu. Dzieci przeżywające lęki nocne są zwykle mało odporne na stres, płaczliwe, bierne w sytuacjach społecznych, nadwrażliwe emocjonalnie, przejawiające trudności w zakresie adaptacji do nowych warunków. Lęk, w odróżnieniu od strachu to obawa w okolicznościach, które obiektywnie nie są zagrażające. Dzieci lękowe są zwykle nieufne, niepewne, zahamowane, nieśmiałe, unikają kontaktów społecznych, pozostają na uboczu, boją się kompromitacji i odrzucenia i mają niską samoocenę;

# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Moczenie mimowolne** – można wyróżnić moczenie pierwotne (*trwa od urodzenia i stanowi kontynuację moczenia fizjologicznego*) i moczenie wtórne (*pojawia się u dzieci, które przeszły już trening czystości i opanowały nawyk załatwiania potrzeb fizjologicznych w toalecie*). Najczęściej do moczenia mimowolnego dochodzi w nocy podczas snu, rzadziej w dzień. Moczenie mimowolne nie jest objawem pojedynczym, ale zwykle stanowi jeden z symptomów zaburzeń emocjonalnych u dzieci. Moczeniu towarzyszy często nadpobudliwość, zmienność nastrojów, płaczliwość, lęki, drażliwość, złe stosunki z rówieśnikami, niechęć do nauki. Moczenie mimowolne częściej dotyczy chłopców niż dziewczynek.

# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Tiki nerwowe** – to nagłe, mimowolne wyładowania ruchowe różnych grup mięśniowych, które nie podlegają świadomej kontroli. Dziecko może mrugać oczami, robić dziwne grymasy twarzy, podrzucać ramionami. Tiki pojawiają się najczęściej między 5. a 12. rokiem życia. Odznaczają się uporczywością i długim trwaniem. Zwykle wynikają z silnych sytuacji konfliktowych i przeżyć urazowych. Wymagają objęcia dziecka indywidualną terapią i wyeliminowania napięć emocjonalnych;

## ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Jąkanie się** – stanowi zwykle jeden z wielu objawów zachowań nerwicowych dziecka. Jąkanie należy do częstych zaburzeń mowy u dzieci i pojawia się między 3. a 5. rokiem życia. Jąkanie objawia się zaciniem – objawami tonicznymi, wielokrotnym powtarzaniem tej samej sylaby, głoski, wyrazu – objawami klonicznymi, napięciem mięśniowym i emocjonalnym. Jąkanie patologiczne należy odróżnić od jąkania rozwojowego, które powstaje wskutek rozbieżności między wysokim poziomem myślenia dziecka a stosunkowo małą sprawnością aparatu artykulacyjnego. Częściej występuje wśród chłopców niż dziewczynek. Wskazana jest konsultacja logopedyczna;



# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Zaburzenia apetytu** – „*nerwicowe zaburzenia łaknienia*” występują u 2/3 dzieci w wieku 2-5 lat. Zaniepokojeni rodzice zwykle nadmiernie zwracają uwagę na proces jedzenia, proszą, nakłaniają lub wręcz zmuszają dzieci do jedzenia, co przynosi zwykle odwrotny skutek. Odmowa jedzenia może wynikać z tego, że podaje się pokarmy, których dziecko nie lubi. Zaburzenia łaknienia mogą być też konsekwencją trudnej sytuacji domowej, braku poczucia bezpieczeństwa albo sposobem na zwrócenie na siebie uwagi i zapewnienie opieki.

U niektórych dzieci nerwicowych brak apetytu może łączyć się z innymi zaburzeniami, jak wymioty czy jadłowstręt psychiczny;

# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Zahamowanie psychoruchowe** – dzieci zahamowane psychoruchowo są lękliwe, mało aktywne i przejawiają trudności w kontaktach z otoczeniem. Zahamowanie powstało u nich wskutek krytyki, ośmieszania, poniżania, kar cielesnych stosowanych przez rodziców. Zwykle takie dzieci nie sprawiają problemów wychowawczych, pozostają „w cieniu”, cierpiąc, izolując się od innych, tłumiąc emocje w sobie. Dzieci zahamowane mogą być nadmiernie skrupulatne, niepewne, małomówne, ciche, posłuszne, zrezygnowane, apatyczne, powolne, przygnębione, z niskim poczuciem własnej wartości, płaczące, powściągliwe.

# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Obojętność uczuciowa** – dzieci obojętne uczuciowo mają problemy z nawiązaniem kontaktu z rówieśnikami i dorosłymi. Nie potrafią współodczuwać radości i smutków, mają małą ekspresję mimiczną, nie wchodzą w interakcje społeczne z obawy przed odtrąceniem. Dzieci obojętne uczuciowo pochodzą z domów dziecka lub z rodzin, które nie zaspokajały potrzeby przywiązania i miłości. Są smutne, unikają kontaktu wzrokowego, ich kontakty z innymi są bardzo powierzchowne;

# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Nadpobudliwość psychoruchowa** – wynika z przewagi procesów pobudzania nad procesami hamowania. Reakcje emocjonalne są gwałtowne, nieadekwatne do okoliczności. Charakterystyczna jest labilność emocjonalna, impulsywność, drażliwość, zaburzenia koncentracji uwagi, łatwa męczliwość i brak cierpliwości. Dzieci nadpobudliwe szybko się dekoncentrują i nudzą wykonywaną czynnością. Najważniejsza jest konsekwencja wychowawcza, spokój, sprecyzowane wymagania i stały rytm dnia.

# ZABURZENIA EMOCJONALNE U DZIECI

**Agresywność** – zachowania agresywne są częstsze u chłopców niż dziewczynek i manifestują się najczęściej do drugiego roku życia. Wyróżnia się agresję werbalną (*krzyki, wyzwiska, przezwiska, obmawianie, arogancja, skarżenie*) i fizyczną (*bicie, kopanie, drapanie, gryzienie, wyrywanie włosów*). Zachowania agresywne powstają wskutek frustracji, ale też naśladowania starszych osób (*rodziców, rodzeństwa, kolegów*). **Agresja instrumentalna** służy realizacji jakiegoś celu. **Agresja wroga** odznacza się zawiścią i jest nastawiona na zadanie bólu drugiej osobie.

## Rodzaje agresji:

- **Agresja jako instynkt** – która powstała na drodze ewolucji i jest potrzebna do utrzymania gatunku. Jest to agresja naturalna i konieczna w walce o byt.
- **Agresja jako reakcja na frustrację** – czyli stan, który cechuje się niepokojem, przygnębieniem, jest skutkiem niemożności zrealizowania nakreślonego sobie uprzednio celu bądź niezaspokojeniem jakiś potrzeb. Czasem doprowadzić może do zaburzeń nerwicowych.
- **Agresja jako nawyk** – rodzi się z intensywności, częstości doznanych przykrości, napaści, frustracji. Duży wpływ na utrwalanie tego typu agresji ma wzajemne oddziaływanie członków grup nieformalnych, temperament człowieka oraz brak tolerancji.
- **Agresja jako nabyty popęd** – przejawiający się w emocjonalnej reakcji gniewu. Stopnie przejawiania gniewu są bardzo zróżnicowane: od niezadowolenia poprzez oburzenie aż do złości.

## Przyczyny agresji:

- Niska samoocena
- Nuda, brak umiejętności wartościowego wypełnienia czasu wolnego
- Przeżywanie niepowodzeń
- Obwinianie innych za swój gniew
- Brak kontaktu i zrozumienia z rodzicami
- Wzorce agresywnych zachowań czerpane z mediów i gier komputerowych
- Trudne sytuacje życiowe
- Ubogie słownictwo, brak ogólnych wiadomości
- Rozstanie, rozwód rodziców, śmierć osób bliskich
- Brak tolerancji
- Dysleksja

## **Konflikty w szkole**

Każda sytuacja konfliktowa charakteryzuje się obecnością silnych, trudnych emocji. Jednym z głównych źródeł agresywnych zachowań dzieci są sytuacje konfliktowe, w których się znajdują.



## **Przyczyny konfliktów**

- błędy w komunikacji
- niezaspokojone potrzeby, oczekiwania
- funkcjonowanie w określonej roli społecznej;
- konieczność podtrzymywania pozytywnej samooceny - „wyjście z twarzą“ w sytuacji sporu;
- błędy w postrzeganiu osób i sytuacji.

**METODY UCZENIA SIĘ  
WYSTĘPUJĄCE  
W PROCESIE ROZWOJU  
EMOCJONALNEGO**



## **Uczenie się metodą prób i błędów**

Uczenie się metodą prób i błędów dotyczy głównie reakcji emocjonalnych. Dzieci uczą się drogą przypadkowych prób i błędów wyrażać swoje emocje w takich formach zachowania, które dają im najwięcej satysfakcji, a unikają tych form, które nie dostarczają wcale zadowolenia lub tylko w minimalnym stopniu. Ten rodzaj uczenia się jest najbardziej typowy dla wczesnego dzieciństwa, lecz nigdy później nie zostaje całkowicie zarzucony.

## **Uczenie się przez naśladownictwo**

Uczenie się przez naśladownictwo dotyczy zarówno aspektu bodźca, jak i reakcji emocjonalnych. Obserwując, co wzbudza określone emocje u innych ludzi, dzieci reagują podobnymi emocjami i podobnie je przejawiają jak osoba lub osoby obserwowane. Na przykład dziecko nieopanowane może rozzłościć się z powodu nagany otrzymanej od nauczyciela. Jeśli jest ono popularne wśród kolegów, prawdopodobnie i oni będą się gniewać na tego nauczyciela.

## **Uczenie się przez identyfikację**

Uczenie się przez identyfikację jest zbliżone do uczenia się przez naśladownictwo, ponieważ dziecko kopiuje reakcje emocjonalne drugiej osoby i jest pobudzone emocjonalnie przez bodziec podobny do tego, który wytworzył emocje u osoby naśladowanej. Pod dwoma względami identyfikacja różni się od naśladownictwa: po pierwsze, dzieci naśladowują jedynie te osoby, które podziwiają i są do nich silnie przywiązane emocjonalnie; po drugie, motywacja do kopiowania zachowania osoby podziwianej jest silniejsza od motywacji do naśladowania osoby przypadkowej.

## **Warunkowanie**

Warunkowanie oznacza uczenie się przez kojarzenie. Podczas warunkowania przedmioty i sytuacje, które początkowo nie wywołały reakcji emocjonalnych, później je wywołują w wyniku kojarzenia. Warunkowaniu podlega bodziec, a nie reakcja, którą on wzbudza. Warunkowanie zachodzi łatwo i szybko we wczesnych latach życia, gdyż małe dzieci nie mają jeszcze rozwiniętych zdolności rozumowania, ani też nie posiadają doświadczenia potrzebnego do krytycznej oceny sytuacji i do stwierdzenia, że wiele ich własnych reakcji emocjonalnych ma charakter irracjonalny. Po okresie wczesnego dzieciństwa warunkowanie jest w znacznym stopniu ograniczone do sfery rozwoju upodobań i awersji.

## Trening

Trening, czyli uczenie się pod kierunkiem lub nadzorem, ogranicza się do warunkowania reakcji emocjonalnych. W sytuacji, kiedy nastąpiło określone pobudzenie emocjonalne, dzieci uczą się aprobowanego sposobu reagowania. Przez ćwiczenie dzieci są stymulowane do reagowania na bodźce, które zwykle wyzwalały przyjemne emocje, a zniechęcane do reagowania emocjonalnego na bodźce wywołujące emocje negatywne. Dochodzi do tego dzięki kontroli nad otoczeniem, o ile tylko jest ona możliwa.

## Skutki wzmożonej emocjonalności

Silne, częste lub utrzymujące się stany pobudzenia emocjonalnego zakłócają homeostazę i utrudniają normalne funkcjonowanie organizmu.

- Kiedy emocje zakłócają homeostazę, zachowanie dziecka nie jest tak dobrze zorganizowane, jak w stanie normalnym i bardziej jest zbliżone do zachowania małego dziecka.
- Zakłócenie homeostazy przyczynia się do zmniejszenia wydolności umysłowej, szczególnie pamięci, koncentracji uwagi i rozumowania.
- Na skutek napięcia emocjonalnego obniża się poziom pracy szkolnej dziecka. Trudności w czytaniu występują szczególnie często u dzieci emocjonalnie nadpobudliwych.
- Wzmożona pobudliwość emocjonalna wpływa bezpośrednio na społeczne przystosowanie dziecka, ponieważ otoczenie kształtuje swoje oceny na podstawie zachowania dziecka oraz pośrednio, poprzez wpływ tych ocen społecznych na postawy dziecka wobec ludzi i na ich traktowanie.
- Wzmożona emocjonalność ma ujemny wpływ na rozwój osobowości, gdyż zachodzi ścisły związek między przystosowaniem społecznym dziecka a jego pojęciem własnego „ja”.



## Sposoby ukrywania lęku

- **Zachowanie hałaśliwe i popisywanie się.** Dzieci lękliwe usiłują poprzez popisywanie się przekonać sobie i otoczenie o swoich umiejętnościach.
- **Nuda.** Lęk wywołuje u dzieci stan znudzenia, zniecierpliwienia, utrudnia im możliwość zainteresowania się czymkolwiek przez dłuższy czas.
- **Skrępowanie.** Dzieci lękliwe czują się niepewnie zarówno wtedy, gdy przebywają samotnie, jak i w otoczeniu; ich lęk przejawia się w postaci odruchów nerwowych i zaburzeń mowy.
- **Unikanie sytuacji zwiastujących zagrożenie.** Dzieci unikają sytuacji zagrożenia kładąc się spać nawet wówczas, gdy nie są zmęczone, lub bawiąc się tak intensywnie, że nie mają czasu na rozmyślanie, albo też uciekając w świat fantazji.
- **Charakterystyczne reakcje.** Dzieci lękliwe reagują na bodźce nadmiernie silnie lub zbyt słabo. Jakaś drobna uwaga krytyczna może spowodować wybuch gniewu, a z kolei złośliwy atak może zostać przyjęty z wyraźnym spokojem bez irytacji.

**JAKIE EMOCJE WPŁYWAJĄ  
NA PRZYSTOSOWANIE  
PSYCHICZNE I SPOŁECZNE DZIECI?**



### **Emocje przyjemnie zabarwiają codzienne przeżycia.**

Nawet takie emocje, jak gniew czy strach, zabarwiają przyjemnie życie, dostarczają dzieciom pewnego podniecenia. Radość dzieci pochodzi głównie z przyjemnych następstw emocji.

### **Emocje przygotowują organizm do działania.**

Im bardziej intensywna jest dana emocja, tym bardziej zakłóca homeostazę, przygotowując w ten sposób organizm do działania. Jeśli stan gotowości do działania okaże się zbędny, dziecko będzie napięte i zdenerwowane.

### **Napięcie emocjonalne zakłóca sprawności motoryczne.**

Przygotowanie organizmu do działania dezorganizuje sprawności motoryczne, powodując, że dziecko staje się niezgrabne i niezręczne lub prowadzi do zaburzeń mowy, takich jak np. jąkanie.

### **Emocje służą jako forma komunikowania się.**

Zmiany w wyrazie mimicznym twarzy i w zachowaniu, towarzyszące emocjom, stanowią formę doinformowania otoczenia o uczuciach dziecka i określają rodzaj uczuć płynących od innych osób do dziecka.

### **Emocje zakłócają czynności umysłowe.**

Silne emocje mają znaczny wpływ na koncentrację, uwagi, pamięć, zdolność rozumowania i inne czynności umysłowe, toteż dzieci w stanie podniecenia emocjonalnego działają na poziomie niższym, niż wskazywałyby ich możliwości intelektualne.

### **Emocje dostarczają podstaw do oceny społecznej i samooceny.**

Dorośli oceniają dzieci zarówno pod względem rodzaju dominujących emocji, jak i sposobu ich uzewnętrzniania. To, jak traktują dzieci, jest ściśle związane z posiadanymi o nich opiniami, a dzieciom służy za podstawę do samooceny.

### **Emocje zabarwiają dziecięce spojrzenie na życie.**

Role, jakie wyznacza sobie dziecko w życiu i jego pozycja w grupie społecznej zależą w dużym stopniu od tego, czy jest ono nieśmiałe, bojaźliwe, agresywne, ciekawe czy pełne radości.

### **Emocje wpływają na interakcje społeczne.**

Wszelkie emocje, przyjemne i nieprzyjemne sprzyjają interakcjom społecznym. Dzięki nim dzieci uczą się modyfikować swoje zachowanie, tak aby było ono zgodne ze społecznymi oczekiwaniami i standardami.

### **Emocje mają wpływ na wyraz twarzy.**

Emocje przyjemne upiększają wygląd zewnętrzny dziecka, natomiast emocje nieprzyjemne szpecą twarz i zmniejszają atrakcyjność urody. Emocje odgrywają ważną rolę w procesie akceptacji społecznej, ponieważ uwidaczniają się wyrazie mimicznym twarzy, nadając jej przyjemny lub odpychający wygląd.

## **Emocje wpływają na klimat psychiczny.**

W domu, w szkole, w środowisku sąsiedzkim lub w grupie zabawowej emocje dziecka wpływają na klimat psychiczny panujący w danym otoczeniu, a ten z kolei oddziałuje zwrotnie na dziecko. Dziecięce wybuchy złego humoru drażnią i denerwują otoczenie, przepełniając klimat emocjonalny gniewem i złością. W efekcie dzieci czują się niekochane i niechciane.

## **Często powtarzające się reakcje emocjonalne przekształcają się w nawyki.**

Wszelkie reakcje emocjonalne, które dostarczają dziecku zadowolenia, są zwykle powtarzane i z czasem przekształcają się w nawyki. Gdy w miarę dorastania dziecko przekona się, że jego reakcje emocjonalne wzbudzają negatywne reakcje społeczne, będzie mu bardzo trudno zmienić dany nawyk, jeśli to w ogóle będzie możliwe.



# WSKAZÓWKI DO PRACY Z UCZNIAMI

Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi wymagają wzmożonej uwagi nauczyciela. Usuwanie przyczyn trudnych zachowań jest możliwe poprzez niwelowanie sytuacji powodujących wzrost napięcia.

W tym celu należy więc:

**Wprowadzić odpowiednie zasady życia szkoły jako całości:**

- jasno określić prawa i obowiązki uczniów i nauczycieli
- zapewnić poczucie ładu i porządku
- dotrzymywać umów zawartych z uczniami
- zapewnić atmosferę życzliwości i akceptacji
- uczeń powinien wiedzieć, czego się od niego oczekuje, na co może liczyć



**Wprowadzić odpowiednie działania każdego nauczyciela w stosunku do uczniów:**

- interpretować zachowanie ucznia jako problem do rozwiązania a nie jako akt jego złej woli
- zainicjować kontakt z uczniem
- bazować na jego dobrych stronach
  - zapewnić dziecku dyskrecję
  - nie wygłaszać potępiających uwag, stosować techniki aktywnego słuchania
  - współpracować z rodzicami, nie obwiniać ich, nie krytykować, nie obciążać problemami ucznia
- dać możliwość znalezienia bezpiecznego azylu
- doceniać i wzmacniać pozytywne zachowania, drobne sukcesy, a nawet sam wysiłek dziecka

## **Poprawiać zdolność koncentrowania uwagi poprzez:**

- podawanie krótkich, jasnych, zwięzłych i konkretnych instrukcji
- powtarzanie ich
  - upewnianie się, że uczeń dobrze zrozumiał instrukcję, podawanie informacji, że coś jest ważne */musisz teraz dobrze się zastanowić.../*

## Działania profilaktyczne

- **Gry i zabawy integracyjne**, scalające zespół klasowy, wzmacniające empatię, wytwarzające chęć do zgodnego funkcjonowania.
- **Drama**, która uczy wyrażania emocji i umiejętności słuchania, rozumienia pozostałych członków zespołu.
- **Trening interpersonalny**, który ćwiczy wrażliwość społeczną poprzez eksponowanie przeżyć, postaw i motywów partnerów.
- **Tworzenie jasnych, zrozumiałych zasad**, reguł przyjętych przez całą społeczność szkolną;
- **Sprawiedliwie traktowanie uczniów**;
- **Stosowanie systemu wzmocnień pozytywnych zachowań**.

Dziękuję za uwagę