



# Emocje dzieci w sytuacji kryzysu epidemiologicznego

## Bajkoterapia w odpowiedzi na strach przed wirusem

Wiadomość o niebezpiecznym wirusie z Chin zaniepokoiła wielu z nas. Pojawił się więc strach, a wraz z nim panika. Jako dorosłe osoby czytaliśmy książki i oglądaliśmy filmy o pandemiach. Przejęci obawą, ruszyliśmy do sklepów, głośno zaczęliśmy komentować i spekulować, oglądaliśmy wszystkie reportaże, a w niejednym domu kanały informacyjne były włączone bez przerwy. Dzieci nas w tym czasie słuchały, obserwowały i powtarzały to, co usłyszały.

Świat emocji dziecka jest barwną, wyrazistą i żywiołową krainą. Maluchy, które mierzą się z emocjami dopiero kilka lat, dosłownie policzalnych na palcach jednej ręki, próbują sobie poradzić z wszelkimi zawiłościami codzienności, ale brak im wiedzy i doświadczenia. Szukają zrozumienia i wyjaśnienia, a także drogowskazów, jak znaleźć drogę do spokoju i równowagi, zwłaszcza jeśli otaczający ich świat nagle zmienia się z powodu pandemii.

Kontakt z dorosłymi, czyli z rodzicami lub innymi opiekunami, na pierwszym etapie życia jest fundamentem edukacji emocjonalnej. W rozmowach z nimi, jak również w ich obecności, obserwując ich zachowania i reakcje, dzieci poznają zasady rządzące światem uczuć. Bezpośrednie rozmowy na ten temat powodują, iż dzieci te wyrastają na ludzi empatycznych i emocjonalnie ekspresyjnych. Odpowiedni rozwój emocjonalny gra ważną rolę w przystosowaniu się człowieka do dorosłości, życia w społeczeństwie, w świecie pełnym zasad, przepisów i regulacji. Umiejętność panowania nad różnymi reakcjami, zwłaszcza tymi silnymi, zapobiega niekontrolowanym działaniom, które mogą eskalować i w konsekwencji okazać się krzywdzące lub nawet niebezpieczne dla innych, a mogą również prowadzić do bezradności i błędnych decyzji, zwłaszcza w obliczu wszechobecnej choroby.

Współdziałanie wychowawcze i edukacyjne z placówkami oświatowymi jest nieodzownym elementem koniecznym do osiągnięcia optymalnych efektów w kształtowaniu młodego pokolenia. Każdy nauczyciel wie ze swojego doświadczenia, iż nie zawsze idzie to w parze. Widać niestety niedostatki w edukacji emocjonalnej u dorosłych, co może sprzyjać rozwojowi zachowań trudnych i niepożądanych u kilkulatków, takich jak nieadekwatnych rozmiarów strach prowadzący do odwrócenia się od rzeczowych, konkretnych argumentów i informacji naukowych, które w sytuacji poczucia zagrożenia pozwalają zachować spokój.

Co więcej, na pierwszym etapie życia rozwój emocjonalny nierozzerwalnie idzie w parze z rozwojem społecznym. Niektórzy badacze je łączą, inni zaś traktują w sposób odrębny. Niemniej jednak umiejętność regulowania stanu emocjonalnego i forma jego ekspresji oddziałują na relacje międzyludzkie. Dlatego tak ważną umiejętnością jest rozpoznawanie i nazywanie swoich uczuć, odpowiednia ich ekspresja, jak również modulacja (sposoby okazywania

niezadowolenia, gniewu, sprzeciwu, sterowanie napięciami, takimi jak: stres, strach, niepokój, bezradność), która nie zakłóci interakcji społecznych poprzez łamanie powszechnie panujących zasad i norm. Umiejętność ta, nazywana kompetencją emocjonalną, zapewnia również zaspokojenie indywidualnych potrzeb jednostki oraz sprzyja prawidłowemu realizowaniu potencjału rozwojowego.

Widząc, jak dzieci okazują swoje uczucia wobec rodziców, nauczycieli, pozostałej kadry w przedszkolu czy wobec rówieśników, dostrzegamy, iż nabyte i ciągle rozwijające się kompetencje emocjonalne rzutują na jakość tworzonych i utrzymywanych relacji. Już na tym etapie w grupie naszych maluchów dostrzegamy różnice w temperamencie i umiejętności samoregulacji. W podobnej sytuacji jedno z dzieci zacznie krzyczeć na kolegę, drugie się rozpłacze, inne po prostu odejdzie. Niewielka natomiast garstka dzieci mówi otwarcie, co czują, co je trapi, czego nie rozumieją, co jest dla nich trudne. Tworzone przez nas sytuacje edukacyjne i wychowawcze wymagają nawiązywania współpracy, dzielenia się zadaniami, wspólnego rozwiązywania problemów, pomagania sobie nawzajem, jak również umiejętności rozwiązywania konfliktów. Każde z maluchów ma swoje potrzeby względem tych sytuacji. Jedno może chcieć być liderem, inne może potrzebować podejmowania prób tak długo, aż odniesie sukces, jeszcze inne może potrzebować konkretnego koloru kredki do swojego rysunku.

Ważne jest, abyśmy wspierali je w taki sposób, aby każde było w stanie te potrzeby zaspokajać bez agresji i bez szkody dla innych uczestników zdarzenia.

Niestety, dziecko samo nie nauczy się samoregulacji. Potrzebuje partnera, który pomoże mu utrzymać równowagę emocjonalną i pozwoli w bezpieczny sposób ćwiczyć tak ważne umiejętności i kompetencje w obliczu wyzwań, które generuje

najbliższe środowisko. Nam dorosłym trudno jest zachować spokój w nowej, pandemicznej rzeczywistości. Jednak nawet w takiej sytuacji jesteśmy dla dziecka wzorem do naśladowania. Warto więc pamiętać o naszych kompetencjach społecznych, aby nasz podopieczny tak reagował i regulował swoje uczucia w obliczu podobnego zagrożenia w przyszłym, dorosłym życiu.

Magdalena Czub po wnikliwej analizie literatury wymienia następujące kategorie **kompetencji emocjonalnej** u dzieci w wieku przedszkolnym:

- zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji z dorosłymi,
- zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji z rówieśnikami,
- świadomość siebie jako odrębnej osoby w relacjach z innymi,
- ekspresja emocji (wyrażania uczuć poprzez ekspresję mimiczną, ruchy, gesty, słowa),
- empatia (zdolność do dzielenia doświadczeń emocjonalnych z innymi),
- regulacja emocji (zdolność do zarządzania własnymi reakcjami emocjonalnymi, samodzielnie i z pomocą innych osób),
- zgodna z oczekiwaniami społecznymi kontrola impulsów (zdolność do odroczenia gratyfikacji i hamowania reakcji raniących innych ludzi),
- rozumienie stanów umysłowych innych ludzi (ich reakcji, sposobu komunikowania się i zachowania),
- poczucie kompetencji (zdolności i możliwości wpływania na środowisko wewnętrzne)

Wyżej wymienione komponenty mogą być dla każdego nauczyciela wychowania przedszkolnego drogowskazami przy okazji kreowania przestrzeni edukacyjnej i wychowawczej każdego dnia zajęć. Trudno przewidzieć reakcje emocjonalne dzieci, nawet jeżeli znamy się z nimi już od roku lub dłużej. Należy jednak mieć

świadomość tego, w jaki sposób my nauczyciele reagujemy na zachowanie dzieci oraz tego, że dzieci zawsze nas obserwują, uczą się i niejednokrotnie później naśladują. Rzeczywistość, w której tematem przewodnim jest koronawirus i duże ryzyko zarażenia się nim, wymaga od nas szczególnej edukacyjnej i wychowawczej gotowości do mierzenia się z potrzebami i emocjami dzieci.

Rozmowy nauczycieli z podopiecznymi są sprzyjającą formą poznawania i zrozumienia świata emocji, a idealnym wydarzeniem generującym tego typu rozmowy jest spotkanie z bajką terapeutyczną. Przebieg każdego z tego typu zajęć zaczyna się od omówienia wybranej emocji. Zapytanie dzieci o to, czym jest miłość, radość, tęsknota, daje nam informacje, które są dla nas prowadzących fundamentem do dalszej pracy. Mając komfort codziennej pracy z dziećmi w przedszkolu, możemy zadać im kilka pytań dzień przed zajęciami z bajką, co może stanowić cenne źródło inspiracji do stworzenia opowieści dopasowanej do indywidualnych przemyśleń naszych maluchów.

Bajka terapeutyczna daje niewyczerpane pole do wykorzystania w trakcie poznawania emocji, również tych związanych z ryzykiem zarażenia się niebezpieczną chorobą. Każdego bohatera, którego wprowadzimy do historii, mogą trapić inne przemyślenia związane z tym samym uczuciem lub też każde z nich może mieć zupełnie inne odczucia związane z tą samą sytuacją. Jedną z funkcji, jaką spełnia bajka terapeutyczna, jest możliwość wcielania się w postać ze słuchanego opowiadania, utożsamiania się z nią i wspólnego przeżywania. Jej emocje mogą stać się tożsame z tym, co czuje dziecko, albo wręcz odwrotnie – mogą stanowić zupełnie inny, nieznan do tej pory punkt widzenia czy raczej „punkt odczuwania”.

Kolejną ważną funkcją w kontekście rozwijania kompetencji społecznych, jaką spełnia bajkoterapia, jest budowanie zasobów osobistych, które również

stanowią komponent wiedzy o świecie emocji. Zasoby osobiste tworzą się na fundamencie poprzednich doświadczeń, które kształtuje się poprzez relację ze środowiskiem. Możemy je nabyć poprzez doświadczenia, ale również dzięki procesowi naśladownictwa i identyfikacji. Bajka terapeutyczna odgrywa tutaj specjalną rolę, gdyż może kompensować braki środowiska, w którym dziecko wzrasta, i rozwijać zasoby osobiste dziecka przez doświadczanie historii bohaterów, przeżywanie ich w świecie wyobraźni. Staje się wiedzą, umiejętnościami, pozytywnym doświadczeniem, również odczuwaniem – wszystkim tym, co składa się na osobowość, a co pomaga skutecznie radzić sobie w środowisku i świecie społecznym.

## **Dziecięcy lęk przed wirusem – na pomoc bajka terapeutyczna**

Jedną z najczęściej poruszanych emocji w zbiorach bajek terapeutycznych jest lęk, np. przed brakiem akceptacji, przed potworem spod łóżka, z powodu braku pewności siebie, przed konkretnym zwierzęciem, przed zgubieniem się czy przed zarażeniem chorobą. Z powodzeniem wykorzystywane są też bajki Roberta Kasdepke, który w grupie przedszkolnej niezwykłych dzieci Pani Miłki omawia przyjaźń, obrzydzenie, gniew, smutek, zazdrość, miłość, tęsknotę i inne uczucia.

Pierwsze miesiące 2020 roku obfitują w wiadomości o niebezpiecznym wirusie, który w krótkim czasie pojawił się w Polsce, zmuszając wszystkie placówki oświatowe do zamknięcia. Dzieci zostały z rodzicami w domach na czas kwarantanny. Niestety, wiele z nich przeżywało niepokój związany z tym, co dzieje się wokół. Słyszały wiadomości, rozmowy swoich rodziców z dziadkami,

później przeniosły te rozmowy do kolegów i koleżanek, kiedy przedszkole było jeszcze otwarte. Narastający w nich lęk jest naturalny. My, dorośli, również go odczuwamy, jednak z racji wieku, doświadczenia i możliwości odniesienia swych obaw do świata nauki jesteśmy w stanie regulować swój stan emocjonalny.

Źródło:

1. *E.M. Brenner, P. Salovey, Regulacja emocjonalna w okresie dzieciństwa. Aspekty rozwojowe, interpersonalne i indywidualne, w: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1999, 288–327.*
2. *G. Godawa, Emocjonalne dojrzewanie dzieci i młodzieży w medialnym społeczeństwie, „Studia Socialia Cracoviensia” 2(9), 2013.*
3. *M. Czub, J. Matejczuk, Rozwój społeczno-emocjonalny w pierwszych sześciu latach życia. Perspektywa jednostki, rodziny i społeczeństwa, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015, 20*