



Ty decydujesz  
jak reagujesz

# Co z tymi emocjami?

**Autorka:** dr Agnieszka Fusińska-Korpik

koordynator merytoryczny Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”

„Emocja” jest terminem, który odnosi się do wielu aspektów ludzkiego zachowania. Podobnie jak dorośli, dzieci przeżywają całe spektrum emocji, z którymi przychodzi im się zmierzyć na różnych etapach rozwoju. Już na początku życia uczą się rozpoznawać i wyrażać podstawowe emocje, co niewątpliwie pełni rolę ewolucyjną. W toku rozwoju dzieci i młodzież nie tylko uczą się rozpoznawania i rozumienia stanów emocjonalnych, ale także nabywają zdolności do właściwego ich wyrażania i zarządzania nimi. Aby zrozumieć jak trudne to zadanie, przyjrzyjmy się niektórym emocjom i zastanówmy się skąd się biorą, co mogą oznaczać i jaką funkcję pełnią.

Emocje mogą czasami odnosić się do wrażeń, uczuć, percepcji (postrzegania), myślenia (np. poczucie sensu życia), opinii, wiary, a także doświadczeń fizycznych (złe samopoczucie) lub psychologicznych (poczucie wykluczenia). Chociaż nasze emocje niewątpliwie są sferą prywatną, wiele z nich odnosi się do kontekstu społecznego (np. poczucie wstydu czy winy). Obecna wiedza na temat specyfiki rozwoju i funkcji emocji spowodowała, że ze znacznie większą ostrożnością podchodzimy do oceny określonych emocji na linii dobre-złe czy też przydatne-nieprzydatne, jednak nie da się zaprzeczyć, że rozumienie i radzenie sobie z pewnymi emocjami bywa większym wyzwaniem. Spośród nich najczęściej wymieniamy smutek, złość i lęk.

## Smutek

Smutek – zazwyczaj charakteryzuje się uniesionymi brwiami (szczególnie ich wewnętrzną częścią), obniżonymi kącikami ust, zmniejszeniem energii działania (wolniejszy chód, pochylona postawa ciała). Zachowania takie jak płacz, szloch, tymczasowa izolacja społeczna czy niechęć do podejmowania aktywności przyjemnościowych są charakterystyczne dla smutku.

Smutek wiąże się ze zwiększoną aktywnością prawego płata potylicznego i takich struktur jak lewa wyspa, lewe wzgórze, ciało migdałowe i hipokamp. Hipokamp jest silnie wiązany funkcjonalnie z pamięcią. Ma to sens, bowiem świadomość pewnych wspomnień wiąże się z uczuciem smutku. **Ciało migdałowe (będące tradycyjnie uznawane za centrum ludzkiej emocjonalności) prawdopodobnie stymuluje hipokamp do odtwarzania negatywnych wspomnień, a ten nie pozostaje mu dłużny (stymuluje uczucie smutku).**



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



**Ty decydujesz  
jak reagujesz**

Czy kiedykolwiek miałeś złamane serce? To nie tylko metafora! Wraz z bagażem emocjonalnym, który niesie, skrajny **smutek może powodować charakterystyczne odczucia fizyczne w klatce piersiowej: napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, szybki oddech, a nawet uczucie ciężkości w żołądku**. Silny smutek i stres, takie jak żal, mogą nawet prowadzić do podwyższonego ryzyka problemów kardiologicznych.

Smutek jest emocją charakteryzującą się zazwyczaj mnóstwem towarzyszących mu uczuć, takich jak strata, rozczarowanie, brak zainteresowania, obniżony nastrój, bezradność.

Chociaż smutek jest często związany z niekorzystnymi okolicznościami, nie zawsze jest postrzegany w negatywnym świetle. **Smutek jest naturalną reakcją na szeroko pojmowane sytuacje utraty**. Utrat doświadczamy niezależnie od wieku rozwojowego. Chociaż jako dorośli inaczej oceniamy ich rozmiar i znaczenie, dzieci również doświadczają utrat, których rozmiar trudny jest do uniesienia. Mogą to być obiektywnie traumatyczne sytuacje (na przykład, utrata bliskiej osoby), jak też „straty życia codziennego”.

Zakłada się także, że smutek musiał pełnić pewną rolę w przetrwaniu gatunku ludzkiego. Ponieważ, w przeciwieństwie do niektórych innych emocji, zrozumienie ewolucyjnej funkcji smutku nie jest łatwym wyzwaniem, w literaturze neuropsychologicznej możemy natknąć się jedynie na pewne hipotezy. Jedną z nich jest potencjalna przydatność analitycznego i szczegółowego myślenia (w przewlekłym smutku określanego jako skłonność do tak zwanej ruminacji) w rozwiązaniu przyczyn problemu i, tym samym, uniknięcia tak bardzo zagrażającej życiu izolacji od innych.

Nasilenie i przewlekły charakter smutku bywają symptomami zaburzeń psychicznych, spośród których najczęściej diagnozowane w tym kontekście to zaburzenia nastroju.



#### **Ważne:**

- nie każdy smutek oznacza zaburzenie – odczuwanie smutku w sytuacji obciążenia czy utraty stanowi często element radzenia sobie. Dzieci i młodzież smucą się ponieważ doświadczają rozczarowań i strat.
- przewlekły smutek nie jest normą w żadnym wieku rozwojowym. Jeśli mamy poczucie (albo słyszymy), że dziecko nie radzi sobie, zaszła w nim gwałtowna zmiana lub smutek utrudnia mu codzienne funkcjonowanie, należy zgłosić się do specjalisty
- nie zawsze smutek objawia się w sposób opisany powyżej. Pamiętajmy, że dzieci i młodzież często nie mówią o swojej bezradności i pesymistycznych myślach, czasem też „nie wyglądają” jakby odczuwały przewlekły smutek. Bywają określane jako leniwe czy powodujące kłopoty.



Ty decydujesz  
jak reagujesz

## Lęk/Strach

Lęk/Strach – te dwie emocje są ściśle ze sobą powiązane, a ich źródło, sposób przeżywania i reagowania – bardzo zbliżone. Strach często określa się jako bardziej skonkretyzowaną i krótkotrwałą reakcję na sytuację czy okoliczności, w przeciwieństwie do lęku, który bywa ujmowany jako mniej sprecyzowany i bardziej długotrwały. Poznawcza (umysłowa) reprezentacja lęku i strachu to świadomość, którą możemy ująć w zdanie „Boję się”, więc chwilowo będziemy zajmować się tymi uczuciami łącznie, używając obu określeń zamiennie.

**Reakcja strachu zaczyna się w regionie mózgu zwanym ciałem migdałowatym. Ten zestaw jąder w kształcie migdałów w płacie skroniowym mózgu jest dedykowany wykrywaniu emocjonalnej istotności bodźców – czyli tego, jak bardzo coś jest dla nas istotne. Lęk pojawia się, gdy ciało migdałowate, wyczuwa kłopoty.** Kiedy wyczuwa zagrożenie, prawdziwe lub wyimaginowane, pobudza ciało hormonami (w tym kortyzolem – hormonem stresu) i adrenaliną, aby przygotować ciało do działania. Warto dodać, że ciało migdałowate pełni także istotną rolę w tworzeniu i odtwarzaniu emocjonalnych wspomnień, w tym tych, które powodują lęk. Lęk jest jedną z podstawowych emocji związanych z odczuwaniem stresu. Dlatego też w sytuacjach lękowych reagujemy pobudzeniem i typowymi dla stresu reakcjami ciała (pocenie się, przyspieszony oddech i bicie serca, suchość w ustach). **Lęk powoduje uczucie napięcia, zdenerwowanie, niezdolność do zrelaksowania się. Może zaburzać naszą ocenę rzeczywistości i „naprowadzać” nas na sygnały zwiastujące zagrożenie.** Wiele obaw ma silny kontekst społeczny – wtedy często czujemy, że inni widzą nasz niepokój, co wzmacnia napięcie. **Główną funkcją** (zarówno ewolucyjną, jak też aktualną) **strachu i lęku jest działanie jako sygnał niebezpieczeństwa, zagrożenia lub konfliktu motywacyjnego oraz wyzwalanie odpowiednich reakcji zmierzających do poradzenia sobie.** Tak działa lęk, który jest adekwatny do sytuacji. Kiedy boimy się egzaminu czy odpowiedzi ustnej, niewielka doza niepokojów zmotywuje nas do wzięcia się do nauki, a samotny spacer po zmroku spowoduje poszukiwanie możliwie bezpiecznej drogi do domu. Podobnie jak wiele emocji (np. obrzydzenie, ale też znany nam już smutek) lęk powoduje przede wszystkim skłonność do unikania. Osoby obawiające się oceny ze strony innych będą raczej unikały ekspozycji społecznej, a te obawiające się pszczoł – przebywania w pobliżu pasieki. W przypadku lęków, które przybierają formę nasiloną, objawową podążanie za tą intuicją nie zawsze jest słuszne. Większość obaw pojawiających się w zaburzeniach lękowych jest bowiem nieracjonalna, a unikanie powoduje utrwalenie reakcji lękowych. Zachęcanie starszych dzieci do pokonywania niewielkich obaw może być pomocne, jednak należy to robić jedynie w granicach ich komfortu i możliwości testowania oraz pamiętać o tym, że, w przeciwieństwie do dorosłych, dzieci w niewielkim stopniu zdają sobie sprawę z ich nieracjonalności. Naciskanie dziecka z lękiem społecznym na wypowiedź ustną na tle klasy może przyczynić się tylko do nasilenia problemów i poczucia bezradności. Zamiast tego warto stworzyć mu takie warunki, w których będzie mógł doświadczać pozytywnych kontaktów społecznych z grupą rówieśniczą i w sposób bezpieczny kształtować poczucie własnej wartości.





Ty decydujesz  
jak reagujesz

Wyraz twarzy pełnej lęku jest często mylony ze zdziwieniem. Podczas gdy oba uczucia charakteryzują się wyraźnie uniesionymi brwiami, w przypadku lęku/strachu brwi są prostsze i bardziej płaskie. **Wskazuje się na to, że ludziom dosyć trudno (poza wyrazem głębokiego przerażenia) jest odczytać lęk z sygnałów niewerbalnych, w tym wyrazu twarzy.** Istnieje zgodność co do tego, że łatwiej jest dostrzec lęk o walorze społecznym. Może on charakteryzować się unikaniem kontaktu wzrokowego, wycofaniem, czy pochyleniem sylwetki.



### Ważne:

- lęk u dzieci i młodzieży może powodować wyraz strachu lub zmartwienia, ale może również manifestować się poprzez drażliwość i złość.
- objawy lękowe mogą również obejmować problemy ze snem, a także objawy fizyczne, takie jak zmęczenie, bóle głowy lub bóle brzucha.
- podobnie jak w przypadku objawów pod postacią przewlekłego smutku, niektóre dzieci zachowują swoje zmartwienia dla siebie, a zatem objawy można pominąć.

## Złość

Złość – to błysk, który pojawia w twoim mózgu, gdy czujesz, że zostałeś oszukany. Być może nieznajomy zajął Twoje miejsce parkingowe, na którym właśnie zamierzałeś stanąć albo znowu zlecono Ci zadanie, którym powinien być zająć się ktoś inny. Być może musiałeś właśnie skonfrontować się z głęboką, bolesną zdradą ze strony ukochanej osoby. Dziecko ma prawo odczuwać złość – doświadcza przecież szeregu podobnych doświadczeń. W rozwoju społecznym staje przed koniecznością radzenia sobie z konfliktami z rówieśnikami, może zostać oszukane czy zdradzone. Często może mieć poczucie, że jego potrzeby nie są zaspakajane pomimo oczekiwań (na przykład, kiedy rodzice egzekwują wobec niego konsekwencje określonych zachowań, albo wtedy, kiedy otrzyma pochopnie uwagę za niewłaściwe zachowanie, które było odpowiedzią na zachowanie innego ucznia). Nawet jeśli w poczuciu osoby dorosłej powody złości nie są wystarczające – dla dziecka emocje te są cenne i potrzebne, a drogą do poradzenia sobie z nimi jest zrozumienie subtelności świata społecznego, przyczynowości zdarzeń i zdobywanie poczucia kontroli. To bardzo trudne zadania, wymagają czasu, pracy własnej, a czasem pomocy innych. **Pamiętajmy, każdy w nas nosi w sobie złość, a tłumienie jej może nieść poważne konsekwencje emocjonalne.**



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



**Ty decydujesz  
jak reagujesz**

Gniew jest jedną z najbardziej prymitywnych emocji, jakich doświadczamy – zwierzęta są wyposażone w ten sam podstawowy sposób reagowania. **Złość działa na spektrum od łagodnej frustracji do absolutnej furii, a intensywność, z jaką odczuwamy gniew i jak na niego reagujemy, jest bardzo zróżnicowana.**

Ogólnie rzecz biorąc, mimiczny wyraz gniewu obejmuje kilka zmian w obrębie twarzy, w tym obniżenie brwi, poszerzenie nozdrzy i podniesienie kości policzkowych. W porównaniu do opisywanego powyżej lęku, ludzie dosyć sprawnie identyfikują emocję złości na podstawie wyrazu twarzy. Trudno wątpić w wartość tego mechanizmu. Osoba pełna gniewu może być dla nas źródłem zagrożenia – szybkie rozpoznanie sytuacji umożliwia jego uniknięcie.

Kiedy wpadasz w gniew, mięśnie twojego ciała napinają się. Wewnątrz mózgu uwalniane są neuroprzekaźniki chemiczne znane jako katecholaminy, powodując przyływ energii trwający do kilku minut. Ten przyływ energii stoi za powszechnym gniewnym pragnieniem podjęcia natychmiastowych działań. **Naukowcy uważają, że zdolność do gniewu została zakodowana w mózgu przez miliony lat ewolucji. Stanowi część naszego instynktu walki z zagrożeniami, konkurowania o zasoby i egzekwowania norm społecznych.**

Nieustannie – często podświadomie – rozważamy to, czego oczekujemy w każdej sytuacji. Kiedy istnieje niedopasowanie między oczekiwaniami a rzeczywistością, układ nagrody w naszym mózgu uruchamia alarm, a aktywność jest wyzwalana w pewnym znanym nam obszarze mózgu. Tak, to znów ciało migdałowate!

Gniew może wywołać reakcję walki lub ucieczki organizmu, powodując, że nadnercza zalewają organizm hormonami stresu, takimi jak adrenalina i testosteron, przygotowując nas do agresji fizycznej. To często gotowy przepis na kłopoty. Podobnie jak wiele najbardziej dramatycznych emocji, odczucia somatyczne w złości (a więc te związane z ciałem) są mocno skoncentrowane w klatce piersiowej. Często w silnej złości odczuwamy, że brakuje nam oddechu, ciepło czy mrowienie w klatce piersiowej.

**Ale to, czy faktycznie zaczniemy przeklinać, mówić wrogie słowa, a nawet uderzymy kogoś w złości, zależy od innego obszaru mózgu – od kory przedczołowej, która jest odpowiedzialna za podejmowanie decyzji i rozumowanie.** Dzięki temu nasz gniew ujawnia się w kontekście – pozwala odnieść się do norm i zasad społecznych. Dlatego też większość z nas, przez większość czasu, trzyma nasze pierwotne i gniewne instynkty w ryzach. Dzieci wkładają w to więcej wysiłku – wciąż przechodzą przez kolejne etapy rozwoju rozumowania moralnego oraz kontroli zachowania. Dlatego też ich zachowania bywają bardziej impulsywne – odpowiada za to szereg czynników indywidualnych i społecznych, ale także proces rozwoju mózgu. To dzięki niemu możemy nabywać między innymi zdolności do przewidywania konsekwencji swoich działań. Warto zaznaczyć, że proces dojrzewania mózgu odbywa się jeszcze we wczesnej dorosłości.



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 **MAŁOPOLSKA**

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz  
jak reagujesz

Odczuwanie gniewu może zmienić sposób, w jaki postrzegamy ryzyko. **Badania wykazały, że gniew może skłaniać nas do przeceniania swoich możliwości i niedoceniaania możliwości porażki czy negatywnych konsekwencji.**

**Oczywiście, wiele zależy od kontekstu. Gniew może sprawić, że staniemy się odważni lub lekkomyślni.**

Niektóre badania pokazują jednak pewne zalety złości. Osoby prezentujące złość bywają oceniane jako bardziej sprawne i godne zaufania. Dotyczy to jednak często badań związanych z kontekstem władzy (wybory prezydenckie, wybór kandydata na odpowiedzialne stanowisko).

Gniew wpływa również na dynamikę grupy. **Kiedy czujemy złość, mamy tendencję do myślenia bardziej negatywnie i w sposób uprzedzony o osobach z zewnątrz, stając się bardziej skłonny do składania negatywnych okoliczności na karb natury danej osoby („taki jest”).** Osoby odczuwające gniew mają tendencję do szukania winnego.

Ponieważ złość to emocja, która w największym stopniu zmusza nas do aktywacji kontroli, często sprawia ona pewien kłopot osobom w wieku rozwojowym. **Sz szczególnie dzieci miewają trudność w hamowaniu własnych reakcji, a ich emocjonalność powoduje, że niewielki nawet smutek czy frustracja dosyć szybko przeradzają się w silny gniew.** Istnieje pewna zgoda co do tego, że u małych dzieci jest to związane z ich naturą.



### Ważne:

- przeżywanie i wyrażanie złości przez dzieci może być bardziej intensywne niż w innych okresach rozwojowych
- złość często bywa bardziej dostępnym sposobem wyrażenia takich uczuć jak smutek, rozczarowanie czy lęk przed odrzuceniem. Kto z nas nigdy nie wściekał się z bezradności?
- często nie zdajemy sobie sprawy ze społecznej drogi nabywania sposobów radzenia sobie ze złością. Pamiętajmy – dla dzieci jesteśmy modelami tego jak radzimy sobie z frustracją. Uczmy ich, że złość nie jest niczym złym i można ją wyrażać w sposób, który nikogo nie krzywdzi

Dzieci i młodzież przeżywają emocje o różnym nasileniu i zmienności. **Małe dzieci w niewielkim stopniu rozróżniają doświadczane emocje, ale reagują na emocje opiekuna.** Od około trzeciego roku życia identyfikują podstawowe emocje, takie jak radość, smutek, strach i złość. Około piątego roku życia zaczynają rozumieć przyczyny stanów emocjonalnych. W kolejnych latach życia uczą się rozumienia emocji ambiwalentnych, a także umysłowych strategii radzenia sobie. **Emocje dziecka w pierwszych latach życia można porównać do pogody – są zmienne i zależne od sytuacji.** Potrafią też mieć bardziej intensywne nasilenie niż w kolejnych etapach rozwojowych. Strategie regulacji (zarządzania) emocjami są proste – zwykle polegają na poszukiwaniu bliskości



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego





Ty decydujesz  
jak reagujesz

osoby, do której dziecko jest przywiązane. Sztywność tych strategii nie jest problemem – jeśli działają to świetnie. Nie należy też spodziewać się od dziecka, że wytłumaczy nam i zrozumie przyczyny swoich emocji – zaczyna się tego uczyć w wieku przedszkolnym, a szlifuje w kolejnych latach. Zgodnie z rozwojową intuicją dziecka zapewniamy mu ukojenie i zaspakajamy potrzebę bliskości. W najwcześniejszych okresach rozwojowych oprócz bezpośredniego ukojenia prostą strategią radzenia sobie jest odwrócenie uwagi. Ze starszymi dziećmi możemy stopniowo omawiać sposoby radzenia sobie, jednak zawsze wtedy kiedy silne emocje już opadną – dyskutowanie ważnych spraw w silnych emocjach nie jest dobrym pomysłem. W okresie dzieciństwa często pojawiają się zupełnie naturalne emocje lęku i strachu. Dzieci boją się zwierząt, zjawisk atmosferycznych czy ciemności.

**W okresie dorastania emocje stają się nieco mniej intensywne, chociaż nadal często charakteryzuje je duża zmienność. Wynika ona z ogromnych zmian, które odbywają się we wnętrzu dorastającego człowieka.** Poszukuje on własnej tożsamości, sensu życia, odnajduje nowe emocje i napięcia związane z relacjami społecznymi i próbuje odpowiadać na szereg pytań i wątpliwości, które czasem sprawiają kłopot osobie dorosłej. **W emocjonalności młodzieży pojawia się wiele uczuć i doświadczeń trudnych – wynika to, między innymi, z rozwoju myślenia abstrakcyjnego.** Jednocześnie badania wskazują na zmniejszenie się intensywności emocji o charakterze pozytywnym i wzmacniającym. Choć młodzi ludzie nadal cieszą się wieloma sprawami, są w tym mniej spontaniczni niż dzieci. Może to powodować, że dorośli postrzegają ich jako zamkniętych w sobie czy niezadowolonych. Wraz z rozwojem wzrasta też wachlarz sposobów radzenia sobie z emocjami – młodzież wiele spraw przeżywa i reguluje poprzez myślenie, a także w relacjach pozarodzinnych. Rolą dorosłego jest zapewnienie jej bezpiecznej przestrzeni i pielęgnowanie relacji opartej na wzajemnej akceptacji i zainteresowania.



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego