­­

**Rozróżnianie emocji wśród dzieci i dorosłych – kiedy należy podjąć działania korygujące?**

**Umiejętność rozróżniania emocji to kluczowy element rozwoju społeczno-emocjonalnego każdego człowieka. Rozpoznawanie i nazywanie emocji, zarówno własnych, jak i cudzych, jest fundamentem budowania zdrowych relacji, radzenia sobie z trudnościami oraz rozwijania empatii. Niestety, nie wszystkie dzieci nabywają te umiejętności w naturalnym tempie. Trudności w tym obszarze mogą skutkować problemami behawioralnymi, wycofaniem społecznym lub trudnościami w nauce. W takich przypadkach kluczowa jest szybka interwencja. Środowisko szkolne – a zwłaszcza nauczyciele i pedagodzy – odgrywają w niej nieocenioną rolę. Dysponując odpowiednimi narzędziami są w stanie wesprzeć proces rozwoju emocjonalnego dzieci i zapobiec problemom w przyszłości.**

**Dlaczego rozróżnianie emocji jest tak ważne?**

Rozróżnianie emocji to umiejętność świadomego identyfikowania i nazywania odczuwanych stanów emocjonalnych, takich jak radość, smutek, złość czy lęk. – Zdobywanie tej umiejętności jest procesem stopniowym, który zaczyna się już w dzieciństwie i rozwija przez całe życie. Dzieci uczą się rozpoznawania emocji przez obserwację dorosłych, ich reakcji oraz tego, jak nazywają swoje uczucia. Stopniowo same zaczynają rozumieć, jakie emocje odczuwają w różnych sytuacjach oraz uczą się ich wyrażania i kontrolowania. – tłumaczy psycholog Joanna Szulc, redaktorka w wydawnictwie Nowa Era.

Rozróżnianie emocji odgrywa kluczową rolę w wielu aspektach życia. Pomaga w budowaniu relacji z innymi ludźmi, ponieważ pozwala na empatyczne zrozumienie ich stanów emocjonalnych. Umożliwia również lepsze zrozumienie własnych potrzeb i granic, co jest niezbędne w radzeniu sobie ze stresem i rozwiązywaniu konfliktów. Dzieci, które mają rozwiniętą umiejętność rozpoznawania emocji, łatwiej przystosowują się do życia społecznego i rzadziej doświadczają trudności związanych z zachowaniem.

**Rola placówek oświatowych w rozwoju emocjonalnym dzieci**

Oprócz środowiska rodzinnego, istotną rolę w rozwoju emocjonalnym dzieci pełnią placówki oświatowe, takie jak przedszkola i szkoły. Są one miejscem, gdzie dzieci nie tylko zdobywają wiedzę, ale również uczą się funkcjonować w grupie, rozwiązywać konflikty i wyrażać swoje emocje w zdrowy sposób. Nauczyciele i pedagodzy mają za zadanie wspierać dzieci w rozwoju emocjonalnym i społecznym, a także monitorować, czy rozwój ten przebiega prawidłowo.

– To duża odpowiedzialność. Z myślą o wsparciu w tym zadaniu specjalistów i nauczycieli, powstała platforma eduSensus, specjalistyczne rozwiązanie online, które można dopasować do indywidualnych potrzeb uczniów. – mówi Joanna Elmanowska z wydawnictwa Nowa Era, w którym odpowiada za rozwój produktów multimedialnych przeznaczonych dla nauczycieli i specjalistów do pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. – Platforma zawiera obfity zbiór różnego typu zasobów, ale daje także możliwość stworzenia własnych, w zależności od preferencji. EduSensus jest narzędziem, które umożliwia nauczycielom budowanie przyjaznego środowiska do nauki emocji, jednocześnie pomagając im efektywnie wspierać dzieci w ich drodze do lepszego rozumienia siebie i innych. – konkluduje.

Dzięki takim narzędziom jak karty pracy, filmy, ćwiczenia multimedialne i ćwiczenia z kamerą, nauczyciele i pedagodzy mogą dostosować program nauczania do unikalnych potrzeb każdego dziecka. Karty pracy pomagają w indywidualnej pracy nad rozpoznawaniem emocji i umiejętnościami społecznymi, filmy edukacyjne przedstawiają dzieciom różne scenariusze emocjonalne, a ćwiczenia multimedialne angażują je w naukę w sposób interaktywny i atrakcyjny. Co więcej, ćwiczenia z kamerą pozwalają dzieciom zobaczyć siebie i swoje reakcje, co wspiera rozwój samoświadomości emocjonalnej i wzmacnia umiejętność nazywania emocji.

**Kiedy należy podjąć działania korygujące u dzieci, a kiedy u dorosłych?**

W przypadku dzieci wczesne rozpoznawanie ewentualnych problemów z identyfikacją emocji ma kluczowe znaczenie. Sygnały, które mogą wskazywać na konieczność podjęcia działań korygujących, obejmują trudności w wyrażaniu emocji, agresywne zachowania, nadmierne wycofanie lub brak umiejętności reagowania na emocje innych osób. W takich przypadkach warto zwrócić się do specjalistów – psychologów dziecięcych czy pedagogów – którzy mogą przeprowadzić diagnostykę i zaproponować odpowiednie wsparcie.

– Niezwykle ważne jest to, aby działania korygujące miały charakter wsparcia, a nie kary. Dziecko, które ma trudności z rozróżnianiem emocji, nie powinno czuć się oceniane czy stygmatyzowane. Celem działań korygujących jest zapewnienie mu narzędzi, które pomogą w lepszym rozumieniu siebie i innych, a tym samym poprawią jego codzienne funkcjonowanie i relacje społeczne. – podkreśla psycholog Joanna Szulc.

Dorośli również mogą potrzebować wsparcia w zakresie rozpoznawania i zarządzania emocjami, zwłaszcza gdy trudności te wpływają negatywnie na ich codzienne życie i relacje. Do głównych sygnałów, że dorosły potrzebuje działań korygujących w zakresie emocji, należą częste konflikty interpersonalne, trudności w wyrażaniu lub kontrolowaniu emocji, chroniczny stres i wyczerpanie emocjonalne.

Są sytuacje, w których trudności w rozpoznawaniu emocji przybierają formę kliniczną i wymagają interwencji specjalisty. W przypadku dzieci, zaburzenia emocjonalne, takie jak zaburzenia lękowe, depresja czy problemy z zachowaniem, mogą być wskazówką do diagnozy w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W przypadku dorosłych, trudności w kontrolowaniu emocji mogą prowadzić do problemów psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe czy zaburzenia osobowości. W takich sytuacjach, wsparcie psychologiczne lub terapeutyczne jest nie tylko pomocne, ale wręcz niezbędne.

**Warto dbać o zdrowie emocjonalne**

Cennym źródłem informacji rodziców i wychowawców jest ścieżka terapeutyczna Praca z emocjami na platformie eduSensus.pl. Autorki - Marta Zaremba – polonistka, redaktorka merytoryczna, autorka publikacji m.in. Historia czerwonego kameleona oraz Katarzyna Sirak – pedagog specjalny, redaktorka merytoryczna, autorka publikacji dedykowanych do pracy terapeutycznej z uczniem – podkreślają, że wielu uczniów w młodszym wieku szkolnym nie radzi sobie z nową sytuacją, relacjami w grupie, sytuacją porażki i nie potrafi mówić o tym, co czuje i przeżywa. Celem ścieżki jest wprowadzenie w świat EMOCJI. Dzieci uczą się rozpoznawania i nazywania podstawowych emocji takich jak: radość, smutek, złość czy strach. Jest to szczególnie ważne, gdy pracujemy terapeutycznie z dziećmi ze spektrum autyzmu. Przy planowaniu tej ścieżki zaproponowano zadania przygotowujące uczniów na to, jak radzić sobie ze złością, smutkiem, odrzuceniem, reagowaniem w trudnych sytuacjach, np. spóźnienie na zajęcia, przegrywanie.

Zainteresowanych tematyką trudnych emocji, z agresją w tle, odsyłamy do retransmisji konferencji eduSensus DAY, podczas której temu obszarowi poświęcono jeden z bloków tematycznych: https://youtu.be/Usa9T7tobJM.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Platforma eduSensus to specjalistyczne rozwiązanie online dla specjalistów i nauczycieli, które można dopasować   
do indywidualnych potrzeb uczniów. Innowacyjne programy z serii eduSensus od ponad 20 lat wspierają terapeutów   
i pedagogów w diagnozowaniu i terapii dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Są interaktywne, motywują do nauki, przynoszą radość – i dlatego dzieci uwielbiają elektroniczne pomoce edukacyjne.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175