

## **Uczeń nie radzi sobie z emocjami. Jak mu pomóc?**

<https://www.wsip.pl/blog/uczen-nie-radzi-sobie-z-emocjami-jak-mu-pomoc/?fbclid=IwAR0aEWREvU9H86BjlYiGOHtFP-cBfc2-JNnYBcTKeEjTw8rGSD-0TZIIoc>

Funkcjonowanie w rzeczywistości szkolnej wymaga od ucznia zdolności kontrolowania swojego zachowania, umiejętności podporządkowania się regułom i zasadom, a także radzenia sobie z presją oceniania i rywalizacji. Gdy uczeń nie radzi sobie z emocjami i przeżywa je o wiele mocniej niż inni, jest to dla niego niezwykle trudne. Nieumiejętność regulowania i [prawidłowego wyrażania emocji](#) może być bardzo uciążliwe zarówno dla ucznia, jak i jego otoczenia. Taki uczeń wymaga od nauczyciela indywidualnego traktowania i pomocy, która powinna zacząć się od zrozumienia jego problemów.

## **Jakie mogą być przyczyny zaburzeń emocjonalnych u dzieci?**

- błędy wychowawcze rodziców – zbyt rygorystyczne wymaganie od dziecka, aby było ciche i zawsze panowało nad sobą lub zbyt duża swoboda, rozpieszczanie, a także zbyt duże wymagania, którym dziecko nie jest w stanie sprostać;
- powielanie zachowań rodziców, którzy mają problemy z regulowaniem emocji;
- przemoc, kłótnie w rodzinie, atmosfera strachu;
- brak zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka – bezpieczeństwa, miłości, bliskości;
- przeżyte traumy;
- schorzenia, które negatywnie wpływają na gospodarkę hormonalną.

## **Co może wskazywać na to, że uczeń nie radzi sobie z emocjami (ma zaburzenia emocjonalne)?**

Sytuacją alarmującą jest to, gdy uczeń ma [trudności z wyrażaniem emocji](#) w sposób zgodny z wymaganiami otoczenia. Mogą występować u niego gwałtowne wybuchy złości w formie agresji werbalnej lub fizycznej, skierowanej na inną osobę, przedmiot lub samego siebie. Dziecko może być drażliwe, skore do kłótni, może krzyczeć, dokuczać rówieśnikom lub niszczyć przedmioty.

Sygnalem ostrzegawczym może być także sytuacja, w której uczeń ma problem z utrzymaniem swojej aktywności na właściwym, dostosowanym do sytuacji poziomie. W ten sposób może nie tylko dezorganizować pracę na lekcji, ale także absorbować dużo więcej uwagi nauczyciela. W grupie „podwyższonego ryzyka” są także uczniowie nadmiernie ruchliwi, podejmujący różne działania, zniecierpliwieni i niepotrafiący wytrzymać bezczynności.

Nierzadko dostrzec można także swoisty przymus wykonywania drobnych czynności lub zbędnych, nieekonomicznych ruchów. To właśnie w ten sposób dzieci rozładowują pobudzenie, z którym nie potrafią sobie poradzić w inny sposób.

## **Objawy zaburzeń emocjonalnych u dziecka i ich skutki**

Objawem trudności w radzeniu sobie z emocjami, najczęściej z lękiem, może być również zahamowanie psychoruchowe. Uczeń jest bierny, apatyczny, wycofany, a jego reakcje mogą być zwolnione. Nie nawiązuje relacji rówieśniczych, nie angażuje się w prace i zadania

szkolne. W wyniku takiego wycofania ma mniejszą możliwość rozwoju i często jest odsuwane przez grupę. Tego typu objawy jako nieuczciwe dla otoczenia mogą być niedostrzegane i bagatelizowane. Powinny one jednak zwrócić uwagę dorosłych, bo tak samo jak wybuchy złości i nadmierna aktywność, alarmują o poważnych problemach, z którymi dziecko nie umie sobie samodzielnie poradzić.

Może Cię zainteresować: [Dlaczego dziecko nie okazuje emocji? Może brać przykład z dorosłych](#)

Problemem są także sytuacje, w których pojawiają się zaburzenia uwagi, trudności z koncentracją i nadmierne napięcie mięśniowe. Ze względu na wewnętrznie przeżywane napięcie psychiczne, uwaga najmłodszych łatwo rozprasza się i przenosi z jednego tematu na inny. Mogą występować okresy zupełnego wyłączenia się, na przemian z intensywną koncentracją na jakimś zadaniu. W ruchach, mimice i specyficznym napięciu całej sylwetki dziecka można zauważyć charakterystyczne napięcie mięśniowe.

Mogą pojawiać się także objawy somatyczne, które towarzyszą najczęściej emocjom strachu i lęku.

Mogą to być dolegliwości ze strony układu pokarmowego, bóle głowy, pocenie się, drżenie rąk, a także podwyższone ciśnienie.

**Co może zrobić nauczyciel, aby pomóc uczniowi, który nie radzi sobie z emocjami?**

- **Okaz uczniowi, że rozumiesz, iż jego zachowanie wynika z problemów, z którymi nie potrafi sobie poradzić, a nie ze złej woli.** Trudne emocje które dziecko przeżywa są ważne, bo komunikują o niezaspokojeniu ważnych dla niego potrzeb.
- **Okaz akceptację i wsparcie, a także ogranicz zwracanie uwagi na negatywne zachowania i podkreślaj te o pozytywnym charakterze.**
- **Okaz uczniowi zainteresowanie jego problemami, tym, co przeżywa, zamiast skupiać się wyłącznie na jego zachowaniu.** Postaraj się, aby dziecko poczuło, że jest traktowane poważnie, że jest bezpiecznie i może Ci zaufać. Bądź cierpliwy i życzliwy, nie krytykuj i nie wygłaszaj potępiających uwag. Wyjście z inicjatywą należy do nauczyciela, ponieważ dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi często są nieufne i unikają kontaktu.

## **Pomóż uczniowi odnaleźć wiarę we własne siły i możliwości**

- Trudne zachowania ucznia, który nie radzi sobie z emocjami, sprawiają, że otoczenie koncentruje się głównie na problemach, jakie sprawia. **Pomóż uczniowi odnaleźć wiarę we własne siły i możliwości**, a także wspieraj w odkrywaniu jego wartości – zdolności, umiejętności – czyli wszystkiego, co robi dobrze i co potrafi już osiągnąć. Niekoniecznie chodzi tu o nauczany w szkole przedmiot, może to być np. sport, sztuka lub działalność społeczna. Wspieraj ucznia w działaniu, szczególnie jeśli zraża się trudnościami, aby nie poddawał się i nie poniósł porażki.
- **Pomóż uczniowi w odnalezieniu się w grupie rówieśniczej.** Dziecko wybuchające złością, drażliwe, kłótlive, przeszkadzające na lekcji lub bierne i wycofane, zwykle nie ma dobrych relacji z kolegami. Dodatkowo może być przez nich postrzegane jako mające „specjalne prawa” – nauczyciel ma dla niego więcej czasu, w większym stopniu toleruje jego niewłaściwe zachowania, odpytuje w innych warunkach itp. W tej sytuacji pomocne może być przeprowadzenie rozmowy z uczniami z klasy pod nieobecność dziecka, którego problem dotyczy. **Należy wyjaśnić, że dziecku**

**potrzebna jest pomoc i że zrobić to mogą nie tylko dorośli, ale również koledzy i koleżanki.** Podpowiedz, na czym taka pomoc ma polegać, a także podkreśl pozytywne cechy dziecka, na których koledzy i koleżanki mogą się skupić, a na które być może do tej pory nie zwrócili uwagi.

Inni czytali: [Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci i dlaczego jest ono tak ważne?](#)

## **Zachowanie nie może krzywdzić innych lub jego samego**

- **Uczeń powinien wiedzieć, że [ma prawo odczuwać emocje](#), ale zachowanie, którym je wyraża nie może krzywdzić innych lub jego samego.** Pomóż dziecku znaleźć właściwy i bezpieczny sposób na wyrażenie trudnych emocji – np. zaproponuj narysowanie złości lub wyrażenie jej ruchem. Pokaż ćwiczenia, które pomogą się uspokoić np. głęboki oddech i liczenie do czterech podczas wypuszczania powietrza.
- **Ustal wspólnie z uczniami obowiązujące w klasie zasady zachowania.** Dobrze jest porozmawiać z dziećmi o tym, co im w klasie przeszkadza. Nie należy jednak koncentrować się jedynie na zachowaniu ucznia z problemami. Na bazie tej rozmowy stwórzcie wspólnie zasady, które będą funkcjonowały w klasie oraz konsekwencje ich łamania. Dzięki temu dziecko wie, co może, a czego nie wolno mu robić i co za to grozi.
- **Organizuj dzieciom co pewien czas zajęcia relaksacyjne.** Może to być np. lekcja ciszy realizowana w metodzie Montessori, joga, techniki wykorzystujące świadome oddychanie. Takie ćwiczenia pozwalają się wyciszyć, rozluźnić i uspokoić, ale wpływają też pozytywnie na koncentrację. Takie zajęcia mogą odbywać się regularnie z psychologiem, który pomoże wprowadzić ćwiczenia relaksacyjne, skupiające się na opanowaniu emocji dziecka.
- **Postaraj się nawiązać współpracę z rodzicami.** Nie krytykując i nie obarczając ich winą, poinformuj o problemach i trudnościach dziecka. Postaraj się tak prowadzić rozmowy, aby były one wspólnym poszukiwaniem najlepszego sposobu pomocy dziecku. **Poinformuj opiekunów o swoich działaniach i podpowiedz rozwiązania, jakimi mogą posłużyć się w domu.** To rodzice mają największy wpływ na dziecko i bez ich zaangażowania trudno osiągnąć dobre rezultaty.