

Zaburzenia emocjonalne u dzieci a ich rozwój życiowy i społeczny





Czuję i rozumiem, czyli o zaburzeniach emocjonalnych u dzieci i nastolatków

Z tego e-poradnika dowiesz się:

- Jakie są trzy najważniejsze komponenty emocji i jak rozpoznać bodziec wyzwalający.
- Czym są zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży.
- Jakie są przyczyny zaburzeń emocjonalnych i czym się charakteryzują.
- Na czym polega diagnoza zaburzeń i do jakiego specjalisty się udać.
- Jakie są metody leczenia i wspierania rozwoju dzieci i młodzieży z zaburzeniami emocjonalnymi.



Emocje odgrywają istotną rolę w rozwoju każdego człowieka. Rozwój emocjonalny dziecka to proces, dzięki któremu dziecko uczy się wyrażać oraz interpretować swoje emocje, uczucia i stany emocjonalne innych osób.

Odkryj **trzy najważniejsze składniki emocji**:

Myśli

to, co przychodzi Ci do głowy

Doznania fizyczne

to, co czujesz w ciele

Zachowania

to, co robisz



Emocje zawsze pojawiają się z jakiejś przyczyny – czyli występują „wyzwalacz”

Bodziec wyzwalający to inaczej jakieś zdarzenie, myśl lub doznanie fizyczne, np. negatywne słowa od bliskiej osoby, zła ocena w szkole, obawa przed egzaminem itp.

Jeśli chcesz rozpoznać, co wyzwoliło daną emocję, warto wykonać proste ćwiczenie. Dokończ poniższe zdanie: *Odczuwam złość/obawę/radość/smutek, ponieważ...*

Termin *zaburzenia emocjonalne* pojawił się już w latach 30. XX wieku. Jest to **sposób myślenia i działania** osoby dotkniętej tymi

zaburzeniami, a także **stany obejmujące wahania nastroju**. Mogą dotyczyć dzieci, jak i osób dorosłych. Wszystkie procesy emocjonalne człowieka zależą od wielu czynników: stanu zdrowia, funkcjonowania układu nerwowego i hormonalnego, atmosfery w domu oraz doświadczeń społecznych.

Kiedy dziecko czy nastolatek doświadcza trudności emocjonalnych, zostaje zaburzona jego zdolność do interakcji z innymi, co powoduje problemy natury społecznej i emocjonalnej.



Kennedy S.M., Enrenreich-May J., Sherman J.A., Bennet S.M., Barlow D.H., *Transdiagnostyczna terapia zaburzeń emocjonalnych u młodzieży*, Sopot 2022.



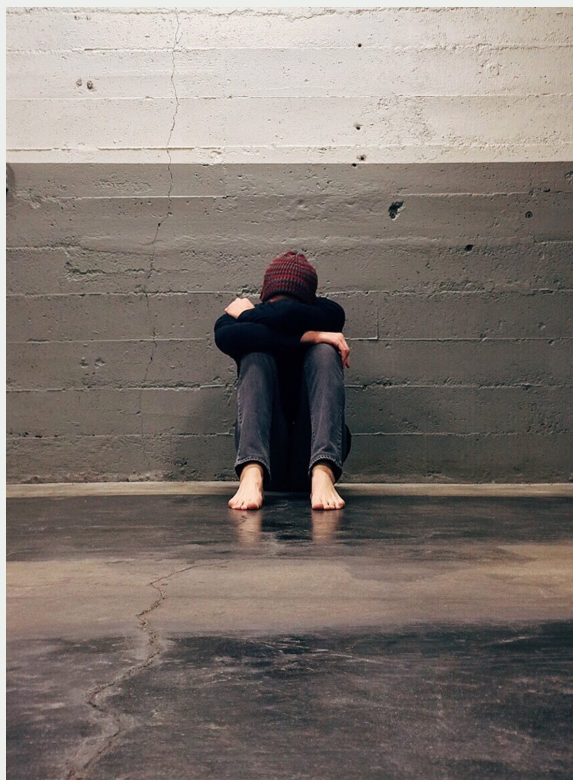
Zaburzenia emocjonalne (internalizacyjne) to nieadekwatna reakcja emocjonalna, (lub jej brak) na różne bodźce zewnętrzne, ze środowiska i otoczenia. Występują najczęściej pod postacią wahań nastroju, wybuchów złości, czy reakcji nerwicowych i lękowych. Mogą się także objawiać w postaci wygaszenia emocjonalnego. W mechanizm ich występowania wpisane są zarówno czynniki biologiczne, jak i psychologiczne.

Zaburzenia emocjonalne diagnozowane zarówno wśród dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. Najczęstszą przyczyną ich występowania są: sytuacja w domu rodzinnym, problemy w grupie rówieśniczej, z nauką. Trudności emocjonalne są także reakcją na traumatyczne wydarzenia i stresujące sytuacje, z którymi musi mierzyć się człowiek.



Wpływ na pojawienie się zaburzeń emocjonalnych ma:

- **Środowisko rodzinne** – zła atmosfera w domu i sytuacja materialna, kiepskie metody wychowawcze, problemy z komunikacją, odrzucenie emocjonalne dziecka, lękliwa postawa rodzica. Mogą to także być: niezaspokajanie potrzeb psychicznych niemowlaka, brak akceptacji/poczucia bezpieczeństwa, choroby psychiczne rodziców, stosowanie kar cielesnych, nadopiekuńczość rodziców, nadmierna krytyka, kształtowanie postaw zależnościowych.
- **Środowisko pozarodzinne** – to grupa rówieśnicza w szkole, przedszkolu. Odrzucenie przez rówieśników, nadmierne wymagania, negatywny stosunek pedagoga do dziecka, rywalizacja, porównywanie z innymi, toksyczne relacje z kolegami, nauczycielem, perfekcjonizm.
- **Wydarzenia traumatyczne** – śmierć, utrata bliskiej osoby, przeżycie bardzo silnego zagrożenia życia, rozwód rodziców, choroba dziecka lub członka rodziny. Przemoc lub nadużycia seksualne. Sytuacja zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa dziecka, nastolatka.



Ważne!

Wyeliminowanie przyczyn zaburzeń emocjonalnych jest ważnym elementem ich leczenia i terapii oraz **poprawy jakości życia dziecka lub nastolatka.**

Nie traktuj „niewłaściwego zachowania dziecka” jako wyrazu jego/jej złej woli – różne reakcje mogą wynikać właśnie z zaburzeń emocjonalnych.



Wiek dziecięcy

Umiejętność ekspresji emocji występuje już u niemowląt. Dziecko **reaguje na stymulację zewnętrzną poprzez mimikę, płacz, krzyk**. W dalszym rozwoju spotyka się z coraz większą liczbą bodźców i obserwuje zachowania dorosłych. To sprawia, że pojawiają się różne emocje: **strach, radość, złość, zadowolenie**. Pierwsze zaburzenia emocjonalne mogą pojawić się już we wczesnym dzieciństwie lub w okresie dojrzewania.

Zaburzenia emocji u dzieci cechuje głównie występowanie lęku, przybierającego różne oblicza, zależnie od fazy rozwojowej dziecka, a także pojawienie się objawów somatycznych i charakterystycznych zaburzeń zachowania*.

Do zaburzeń emocjonalnych występujących w dzieciństwie można zaliczyć:

- lęk przed separacją rozpoczynający się w niemowlęctwie lub wieku przedszkolnym,
- lęki w postaci fobii w dzieciństwie,
- lęk społeczny w dzieciństwie,
- zaburzenia związane z rywalizacją w rodzeństwie.

Głównym kryterium diagnostycznym jest **trwałość tych zachowań**. Zaburzenia w sferze emocjonalnej dziecka **są najbardziej widoczne w wieku przedszkolnym**. Później, w wieku szkolnym, rozwój emocji wiąże się z aktywnością poznawczą, a sukcesy oraz niepowodzenia są stymulatorem nowych procesów emocjonalnych u dziecka.

W tym czasie dziecko uczy się panować nad własnymi emocjami, zdobywa umiejętności społeczne w kontaktach z rówieśnikami, a jego przeżycia kształtują odbiór świata i zdolność reakcji na konkretne emocje.

* Tarkowski Z., *Dzieci z zaburzeniami zachowania. Emocji i mowy*.



Wiek nastoletni

W okresie dojrzewania u młodego człowieka może pojawić się chwiejność emocjonalna związana z szybkim przechodzeniem z jednego stanu emocjonalnego do drugiego. Dojrzewanie biologiczne oraz społeczne wiąże się z silnymi przeżyciami uczuciowymi, a także może wywoływać konflikty z otoczeniem.

W ostatnich latach jest coraz więcej młodych osób z zaburzeniami typu eksternalizacyjnego, czyli **objawami skierowanymi na otoczenie** oraz **zaburzeniami zachowania i emocji**. Objawia się to wysokim poziomem autoagresji i agresji skierowanej na otoczenie. Młodzież z tymi zaburzeniami deklaruje **niechęć do życia** oraz **myśli samobójcze**. Inne rodzaje zaburzeń występujące u młodzieży to: lęki, depresja, zaburzenia odżywiania.



Należy pamiętać, że różnice w przeżyciach emocjonalnych dziecka, nastolatka związane są **nie tylko z wiekiem, cechami charakteru, rozwojem intelektualnym, doświadczeniami życiowymi**, ale może także być wynikiem zaburzeń w rozwoju emocjonalnym.

Osoby z trudnościami emocjonalnymi szybko zrażają się przeszkodami, tracą motywację. Niezbędne jest wspieranie ich w działaniu, aby nie rezygnowali, nawet gdy poniosą porażkę. Ważna jest pomoc dziecku w odnalezieniu jego miejsca w grupie rówieśniczej.

Pojawienie się zaburzeń emocjonalnych w dzieciństwie nie zawsze warunkuje problemy związane ze stanami lękowymi w dorosłości. Niektóre z nich wygasają w wieku dorastania,



inne wręcz przeciwnie – nasilają się i utrzymują aż do dorosłości. Pojawienie się zaburzeń emocjonalnych w dzieciństwie jest zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju psychospołecznego, co może mieć konsekwencje w życiu dorosłym, a te z kolei mogą determinować nieprawidłowy rozwój osobowości.

Czynniki biologiczne i czynniki psychologiczne zaburzeń emocjonalnych

Czynniki biologiczne:

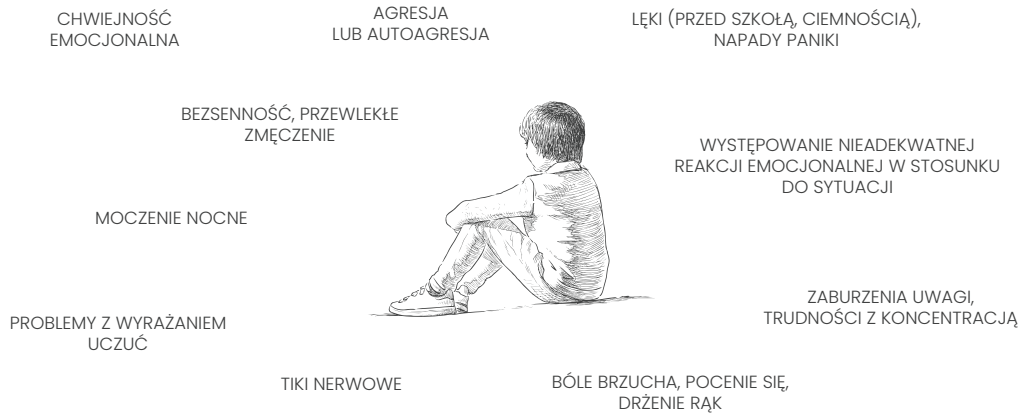
- **Nieprawidłowości w obrębie neuroprzekazników w mózgu** – dotyczą m.in. obniżenia dostępności neurotransmiterów: serotoniny, noradrenaliny oraz dopaminy, których zmniejszona ilość wpływa na obniżenie nastroju oraz motywacji do działania.
- Do znaczących czynników neurofizjologicznych należą **nieprawidłowości w obrębie ciała migdałowatego, które są odpowiedzialne za reakcje emocjonalne**.
- **Stan zdrowia, choroby somatyczne**, np. nadczynność tarczycy, choroby metaboliczne, astma.
- **Uwarunkowania genetyczne** – u niektórych osób może pojawić się tendencja do pojawienia się zaburzeń z tej grupy, co skutkuje jedynie pewnymi skłonnościami do zaburzeń emocjonalnych, ale nie determinuje ich występowania.

Niezwykle istotny wpływ na powstawanie zaburzeń emocjonalnych mają **czynniki psychologiczne**:

- przeżycia traumatyczne,
- chroniczny stres,
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- konflikty w rodzinie, trudna sytuacja domowa,
- stosowanie przemocy wobec dziecka,
- brak wsparcia/akceptacji/miłości ze strony rodziny,
- nadopiekuńczość rodziców,
- obniżone poczucie własnej wartości, stosowanie kar i nadmierna krytyka.



Objawy zaburzeń emocjonalnych u dzieci i młodzieży mogą być różne w zależności od występującego schorzenia. Do najczęstszych zaliczyć możemy:



Ważne!

Zachowanie dziecka to najczęściej **odpowiedź na warunki, jakie stwarzają mu dorośli!**



W diagnozie zaburzeń emocjonalnych należy wziąć pod uwagę:

- 1 Czas trwania objawów.
- 2 Liczbę i natężenie powijających się symptomów.
- 3 Częstotliwość występowania niepokojących sygnałów.

Głównym kryterium diagnostycznym jest **trwałość tych zachowań!**



Właściwe rozpoznanie zaburzeń wymaga współpracy specjalistów: psychologa, psychoterapeuty. Zaburzenia emocjonalne diagnozuje się na podstawie kryteriów Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów zdrowotnych ICD. Warto rozpocząć od konsultacji:

PSYCHOLOGICZNEJ

Na podstawie wywiadu z rodzicem lub opiekunem i obserwacji dziecka, psycholog ocenia rozwój emocjonalny i poznawczy dziecka. Bardzo ważne jest przekazanie informacji na temat funkcjonowania dziecka w domu i w grupie rówieśniczej. Psycholog może poprosić o opinię pedagoga szkolnego.

PSYCHIATRYCZNEJ

Postępowanie jest podobne jak w przypadku konsultacji psychologicznej. Tutaj bardzo ważne jest wykluczenie innych zaburzeń psychicznych jak schizofrenia, choroba afektywna biegunowa.

Właściwa diagnoza jest podstawą pomocy i odpowiedniego postępowania terapeutycznego. Proces terapeutyczny ma na celu zrozumienie trudności i potrzeb dziecka, naukę wyrażania własnych emocji w sposób konstruktywny i kontrolowany.

Psychoterapia rodzinna przynosi dużo lepsze efekty niż terapia indywidualna. Niezwykle ważny jest także element wsparcia dla rodziców dzieci z problemami emocjonalnymi.

PSYCHOEDUKACJA

To klucz do zrozumienia emocji dziecka. Istotne jest przekazywanie wiedzy na temat zaburzeń i sposobów radzenia sobie z nimi samemu pacjentowi, ale i członkom najbliższej rodziny, opiekunom.

LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Przyjmowanie leków powinno być dodatkiem, który wspiera całościowe postępowanie terapeutyczne. Warto pamiętać, że leki łagodzą objawy zaburzeń emocjonalnych, ale **nie usuwają przyczyn zaburzenia**.



Specjalistyczna pomoc **daje możliwość poprawy:**

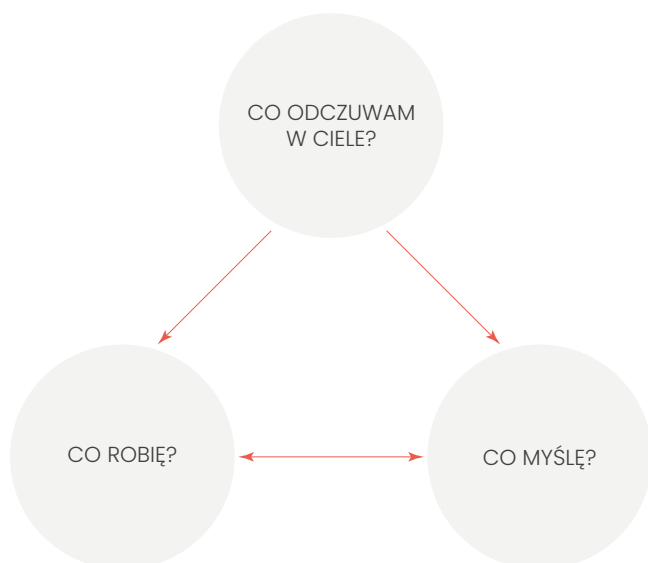
- ! nawiązywania relacji,
- ! radzenia sobie z emocjami,
- ! panowania nad sobą w sytuacji stresowej,
- ! rozumienia świata i innych,
- ! wyrażania własnych uczuć,
- ! funkcjonowania w społeczeństwie czy grupie rówieśniczej.

Ważne!

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku w radzeniu sobie z emocjami, **zapisz się na konsultację psychologiczną do HKF Centrum!**

Dodatek – ćwiczenie „Co dziś czuję?”

Spójrz na grafikę poniżej i **spróbuj nazwać swoje emocje**, zastanów się, co się wtedy dzieje w Twoim ciele? Zapisz to na kartce – opisanie własnych odczuć pozwala je zrozumieć i zaakceptować, a także uczy samokontroli i świadomego reagowania na bodźce zewnętrzne.



MOJE EMOCJE:

ROZDRAŻNIENIE
ZŁOŚĆ
DUMA
LĘK
ZAŻENOWANIE
STRACH
ZAZDROŚĆ
EKSCYTACJA
RADOŚĆ
WSTYD
ZNUDZENIE
ROZPACZ
SMUTEK



Literatura:

- Radziłowicz W., *Zaburzenia emocjonalne (internalizacyjne)* [w:] Grzegorzewska I., Cierpiatowska L., Borkowska A., *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*, Warszawa 2020.
- Filliozat I., *W sercu emocji dziecka*, Kraków 2015.
- Greene R.W., *Trudne emocje u dzieci*, Warszawa 2014.
- Tarkowski Z., *Dzieci z zaburzeniami zachowania, emocji i mowy*, Gdańsk 2018.
- Ehrenreich-May J., Kennedy S.M., Sherman J.A., *Transdiagnostyczna terapia zaburzeń emocjonalnych u dzieci*, Sopot 2022.
- Birch A., *Psychologia rozwojowa w zarysie*, PWN, Warszawa 2007.



hemmersbach

Sponsor wyłączny i strategiczny
działalności HKF Centrum Wspierania
Rozwoju Dziecka we Wrocławiu

ADRES

ul. Wyścigowa 58
53-012 Wrocław

TELEFON KONTAKTOWY

+48 574 009 218
+48 534 337 892

E-MAIL

kontakt@hkfcentrum.pl
rejestracja@hkfcentrum.pl



www.hkfcentrum.pl



fb.pl/HKFCentrum