

DOI: <https://dx.doi.org/10.21784/2021.020>

MAGDALENA FLOREK

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Wydział Filozofii i Nauk Społecznych, Instytut Nauk Pedagogicznych

AGATA JAŹDŹEWSKA

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Wydział Filozofii i Nauk Społecznych, Instytut Nauk Pedagogicznych

KAROLINA PIEKARSKA

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Wydział Filozofii i Nauk Społecznych, Instytut Nauk Pedagogicznych

Edukacja emocjonalna jako wyzwanie dla współczesnej szkoły i nauczycieli klas 1-3 szkoły podstawowej

Emotional education as a challenge for contemporary school and teachers grades 1-3 of primary school

Streszczenie:

Artykuł ma charakter teoretyczno-praktyczny. Napisano go w celu zwrócenia uwagi na istotę edukacji emocjonalnej jako wyzwania współczesnej szkoły, szczególnie na etapie klas 1-3. W części teoretycznej podjęto próbę jej zdefiniowania w oparciu o wyjaśnienie czym są emocje i edukacja. Zwrócono uwagę na takie aspekty, jak: rozwój badań nad emocjami w ostatnich latach, kształtowanie się emocji u dzieci na poziomie edukacji wczesnoszkolnej oraz miejsce kompetencji społeczno-emocjonalnych w szkole, a także obszary, które wymagają pracy w tym zakresie. Artykuł porusza również kwestię kompetencji emocjonalnych, które powinni posiadać wychowawcy we współczesnym świecie. W części praktycznej zwrócono uwagę na zaplecze edukacyjne w obszarze emocjonalności nauczycieli. Wskazano, w jaki sposób mogą oni stymulować rozwój najmłodszych uczniów w zakresie emocjonalności. Przytoczono wiele porad, pomysłów i źródeł dydaktycznych.

Słowa kluczowe: edukacja emocjonalna, edukacja wczesnoszkolna, inteligencja emocjonalna, kompetencje emocjonalne, uczeń, nauczyciel

Abstract:

The article is both of theoretical and practical nature. It has been written in order to draw attention to the issue of emotional education as a challenge for contemporary schools, especially at the stage of grades 1-3. In the theoretical part, an attempt was made so as to define emotional education by explaining what emotions and education are. Attention was paid to the following issues; the progress of research on emotions in recent years, how emotions are shaped in children during early education, the place of social-emotional competence at school, and the notions that need to be worked on in this area. The article is also concerned with the issue of emotional competences that an educator should have in the modern world. In the practical part, attention was paid to educational facilities in the field of emotionality for teachers. It was also indicated how teachers can stimulate the development of their pupils' emotionality. The article provides advice as well as various ideas and didactic sources.

Keywords: emotional education, early school education, emotional intelligence, emotional competences, student, teacher

1. Wprowadzenie

Emocje są elementem egzystencji ludzkiej od samego początku. Pełnią istotną rolę w życiu każdego człowieka, a szczególnie w świecie najmłodszych. Każda emocja jest bardzo ważna. Celem artykułu jest zwrócenie uwagi na edukację emocjonalną jako wyzwanie współczesnej szkoły, ponieważ mówi się o niej niewiele. Jej istotą jest rozwijanie umiejętności emocjonalnych, ale również zdolności do znalezienia miejsca w życiu społecznym. Emocje mogą przytłaczać. Ważne jest uważne przyglądanie się im i uświadamianie sobie swoich odczuć, a także zrozumienie i reagowanie w odpowiedni sposób. Samoświadomość oraz odpowiednia regulacja emocji pełnią znaczącą rolę. Należy uważnie im się przyglądać.

Edukacja emocjonalna jest odpowiedzią na potrzeby jednostki współczesnego świata. Wiele osób nie rozumie przyczyny odczuwania różnych stanów, tym bardziej młody człowiek nie potrafi sobie z nimi radzić. Emocje towarzyszą człowiekowi na każdym etapie życia, w różnych sytuacjach. Już od najmłodszych lat warto uświadamiać innym, że każdy ma prawo je odczuwać, a także jak sobie z nimi radzić i w jaki sposób je

kontrolować. Edukacja emocjonalna ma również swój udział w procesie uczenia się, ponieważ sprzyja powstawaniu uczuć, które korzystnie wpływają na zdobywanie nowej wiedzy. To, w jaki sposób będzie ona przyswajana, zależy od osoby nauczającej. Zadaniem edukacji emocjonalnej jest nie tylko rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych u najmłodszych, gdyż nauczyciele również mierzą się z różnymi emocjami. We współczesnym świecie powinni posiadać i stale doskonalić konkretne umiejętności, dzięki którym będą mogli nie tylko lepiej zrozumieć samych siebie, ale także zachowania swoich podopiecznych, co korzystnie wpłynie na ich relacje. Co więcej, żeby rozwijać konkretne umiejętności dzieci, powinni sami je posiadać. Nauczyciele zaraz po rodzicach, a zdarza się że również przed nimi, są wzorem do naśladowania, szczególnie na poziomie edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej. Powinni być kompetentni, odpowiedzialni i świadomi swojej roli. Ponadto rozwijanie tych kompetencji zaowocuje możliwością lepszej współpracy z rodzicami i opiekunami, a także z innymi nauczycielami i specjalistami.

Czas poświęcony na edukację emocjonalną nie jest czasem straconym. Wpływa na cały proces edukacji i prawidłowy rozwój człowieka, który przez całe życie odczuwa i stawia czoła różnym emocjom. Warto ją realizować już od najmłodszych lat.

2. Edukacja emocjonalna i rozwój dziecka

2.1. Emocje w teorii

Emocje towarzyszą nam przez całe życie, jednak nie zawsze znamy mechanizmy ich działania. Socjologowie twierdzą, że emocje kierują nami, gdy musimy stawić czoło wyzwaniom zbyt ważnym, aby zmierzenie się z nimi pozostawić samemu rozumowi. Emocje „popychają” nas w kierunku zachowań, które okazały się skuteczne w określonych, powtarzających się w toku ewolucji sytuacjach, przez co są one pewnym sensie wdrukowane w nasz system nerwowy¹.

¹ D. Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*, Poznań 1997, s. 12. https://docer.pl/doc/nxc51?fbclid=IwAR1CwLP02ezxhbK4i3i5FrM_QYdiBNobm_arbRHbjLqRYVA-g1n00cbQ0DPI [dostęp: 29-12-2021].

Słowo *emocja* pochodzi z łac. *emovere*, co tłumaczy się jako *poruszać, pobudzać, podniecać*². Wielki słownik języka polskiego PAN definiuje emocję jako silne uczucie, wywołane jakimś intensywnym przeżyciem, które objawia się ożywioną mimiką, gestykulacją, podniesionym głosem, przyspieszonym biciem serca lub wewnętrznym pobudzeniem danej osoby³. Według W. Jamesa, amerykańskiego psychologa, emocje to „zmiany cielesne, które są bezpośrednim następstwem faktu wywołującego pobudzenie-odczuwanie przez nas samych tych zmian w trakcie ich pojawienia się”⁴. Oznacza to, iż są one efektem następującym za sprawą jakichś zdarzeń z zewnątrz. Z kolei K. Oatley i J. M. Jenkins uważają, że emocja to następstwo świadomego lub nieświadomego wartościowania przez daną osobę jakiegoś zdarzenia jako istotnego dla ważnej dla niej sprawy⁵.

Warto spojrzeć na emocje z perspektywy psychologii edukacji, które definiuje je jako złożony proces uwzględniający pobudzenie, subiektywne doświadczenia, zmiany fizjologiczne, ekspresję i tendencje do określonych zachowań⁶. Jest to ważna definicja dla procesu uczenia się – emocji bowiem nie da się oddzielić od procesu zdobywania wiedzy i umiejętności, ponieważ to właśnie od uczuć dziecka zależy, jak dane informacje zostaną odebrane i zapamiętane.

Mechanizmy powstawania emocji można wyjaśnić jednym słowem: naśladownictwo. Słyszac płacz, jest nam smutno, słyszac śmiech, jesteśmy rozbawieni, a słyszac o problemach, z którymi mierzą się inni, czujemy przygnębienie lub zmartwienie. Zараżamy się od siebie emocjami od najwcześniejszych lat, dopasowując swój wygląd zewnętrzny do in-

² A. S. Reber, *Słownik Psychologii*, Warszawa 2002, s. 189.

³ *Wielki Słownik Języka Polskiego PAN, Emocja*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/30826/emocja> [dostęp 30-12-2021].

⁴ W. James, *Psychologia. Kurs skrócony*, Warszawa 2002, cyt. za: Walat W., Warchoł T., *Analiza pojęcia i klasyfikacji emocji z punktu widzenia procesów uczenia się*, „Edukacja-Technika-Informatyka” 2019, nr 3, s. 81, http://eti.ur.edu.pl/static/img/k01/kwartalnik/2019/3_2019/Artykuły/011%20ETI_No_3_29_Analiza%20pojęcia.pdf [dostęp: 29-12-2021].

⁵ K. Oatley, J. M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, Warszawa 2003, s. 95.

⁶ I. Grzegorzewska, *Emocje w procesie uczenia się i nauczania*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2012, nr 1, s. 39, <https://bazhum.muzhp.pl/czasopismo/14/?id-no=968> [dostęp: 30-12-2021].

nych osób i otrzymując od otoczenia informację zwrotną. Tak powstałe emocje spełniają wiele ważnych funkcji (między innymi funkcję motywacyjną), a także ukierunkowują i podtrzymują nasze działania wobec określonych celów, które są dla nas korzystne, pomagają w organizowaniu naszych doświadczeń, wpływają na nasz sposób postrzegania siebie i innych, jak i na metodę interpretowania i zapamiętywania różnych fragmentów sytuacji życiowych⁷.

Analizując literaturę przedmiotu dotyczącą emocji, nietrudno o zerknięcie się z wieloma sposobami ujmowania pojęcia inteligencji emocjonalnej. D. Goleman definiuje ją jako zdolność do rozpoznawania własnych emocji i emocji innych osób, motywowania się i kierowania emocjami zarówno własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi oraz do nawiązywania i podtrzymywania związków z innymi⁸. W jego adaptacji na inteligencję emocjonalną składają się takie kompetencje emocjonalne i społeczne, jak samoświadomość, samoregulacja, empatia, motywacja oraz umiejętność nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi⁹.

Emocje odgrywają ogromną rolę w edukacji – stanowią antidotum na brak ludzkiej wrażliwości, nieumiejętność okazywania uczuć, tłumienie ich czy nawet agresję¹⁰. W literaturze przedmiotu zauważalny jest brak jasnej definicji edukacji emocjonalnej.

Edukacja według M. Malewskiego to ogół zabiegów kształcących i odpowiadających im czynności poznawczych zorientowanych na osiągnięcie intencjonalnie przyjętych celów rozwojowych, formułowanych w odniesieniu do jednostek, grup społecznych i całych społeczeństw¹¹,

⁷ J. Strelau, D. Doliński, *Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 1*, Gdańsk 2008, s. 477.

⁸ D. Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*, op. cit., s. 44-45.

⁹ Ibidem.

¹⁰ E. Kaniewska-Mackiewicz, *Istota edukacji emocjonalnej*, „Zeszyty Naukowe WSG” 2016, nr 1, s. 163-164., <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/20555/Strony%20od%20Zeszyty%20Naukowe%20WSG%201-11.pdf?sequence=1> [dostęp: 29-12-2021].

¹¹ M. Malewski, *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice*, Wrocław 2010, cyt. za: M. Muszyński, *Edukacja i uczenie się – wokół pojęć*, „Rocznik Andragogiczny” 2014, s. 77-78, *Edukacja i uczenie się – wokół pojęć | Rocznik Andragogiczny (umk.pl)* [dostęp: 30-12-2021].

natomiast definicje emocji zostały przytoczone wyżej. Na podstawie definicji edukacji i emocji, można założyć, edukacja emocjonalna jest to ogół zabiegów kształcących i oddziaływań zorientowanych na osiągnięcie przez jednostkę wiedzy, umiejętności i postaw niezbędnych do rozwinięcia kompetencji emocjonalnych, takich jak samoświadomość, samoregulacja, autonomia czy motywacja.

2.2. Rozwój badań nad emocjami i zdrowiem psychicznym

Z książki J. Madalińskiej-Michalak i R. Górskiej pt. *Kompetencje emocjonalne nauczyciela* można się dowiedzieć, iż w ostatnich latach problematyka emocji i emocjonalności była poruszana zarówno w publikacjach naukowych, jak i popularnonaukowych. Sięgając po nie można zauważyć zmianę sposobu definiowania emocji i prowadzenia badań nad nimi¹². Wyniki dotychczasowych badań nad rozwojem wiedzy o emocjach wskazują, że już 3–4-letnie dzieci posiadają pewną wiedzę dotyczącą tej dziedziny. Najwcześniej opanowują umiejętności niewymagające użycia języka, np. rozpoznawanie i różnicowanie emocji, następnie umiejętności wymagające zrozumienia ich nazw, a dopiero później opanowują umiejętności związane ze słownym opisem przeżyć emocjonalnych¹³.

Wartą poznania publikacją jest książka pod redakcją P. Salovey'a i D. J. Sluytera *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna: problemy edukacyjne*, która zawiera naukowe podstawy wiedzy o emocjach wraz z praktycznymi wskazówkami wykorzystania tej wiedzy w pracy z dziećmi. Jest w niej m. in. twierdzenie informujące o tym, że umiejętności społecznych powinno się nauczać tak samo jak tradycyjnych przedmiotów szkolnych, czyli sekwencyjnie, każdego dnia roku, opierając się na szerszym programie, a objęci nim powinni być wszy-

¹² R. Górska, *Edukacja emocjonalna – aspekty praktyczne*, „Studia Dydaktyczne” 2013, nr 24-25, s. 330, <https://fbc.pionier.net.pl/details/nnT6bpw> [dostęp: 02-01-2022].

¹³ M. Stępień, *Wiedza o emocjach: badania nad strukturą i zmianami rozwojowymi*, „Psychologia Rozwojowa” 2007, tom 12, nr 1, s. 50, http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2084-3879-year-2007-volume-12-issue-1-article-3998?q=81e043d1-ebc4-43d0-b38b-a8516b8f05e3&qt=IN_PAGE [dostęp: 03-01-2022].

scy uczniowie. Jednak dopiero zaczynamy poznawać tajniki inteligencji emocjonalnej, dlatego przyszłe wyniki badań, które doprowadzą do głębszego zrozumienia tego zjawiska, przyczynią się również do jakości pracy z dziećmi¹⁴.

Badania na temat inteligencji emocjonalnej, a zwłaszcza książki D. Golemana sprawiły, że zaczęto obserwować wśród pedagogów zainteresowanie problematyką rozwoju emocjonalnego i społecznego. Od pewnego czasu pojawia się również coraz więcej opracowań podręcznikowych o charakterze interdyscyplinarnym, w których podkreśla się wagę emocjonalnych doświadczeń, jak i można zauważyć zmianę w postrzeganiu roli emocji w życiu człowieka¹⁵.

Wiek XXI to czas kryzysu w obszarze zdrowia psychicznego, szczególnie najmłodszych członków społeczeństwa. Sytuacja ta niejako wymusiła konieczność zadbania o tę sferę już od najwcześniejszych lat edukacji szkolnej. Nauczyciele i pedagodzy coraz odważniej realizują z uczniami zajęcia z zakresu edukacji emocjonalnej, co jest niezwykle istotne, bowiem świat emocji bezpośrednio oddziałuje na rozwój tożsamości człowieka, koreluje z tym, co młody człowiek o sobie myśli, a także co czuje, w jaki sposób postrzega przyjemne i trudne sytuacje, jak sobie z nimi radzi¹⁶.

Na rozwój w sferze emocjonalnej młodych osób w znaczący sposób wpłynęła pandemia COVID-19, która przyczyniła się do zachwiania podstaw (stałości, przewidywalności, bezpieczeństwa) potrzebnych dziecku w wieku wczesnoszkolnym. Psycholodzy zwracają uwagę na to, iż „pojawienie się koronawirusa i wynikająca z pandemii konieczność izolacji to zjawiska, które zaskoczyły wszystkich. W tym trudnym okresie wielu dorosłym zabrakło uważności na emocje (nie tylko) dzieci oraz wiedzy o sposobach radzenia sobie z sytuacją kryzysową. W sytu-

¹⁴ P. Salovey, D. J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna: problemy edukacyjne*, Poznań 1999, s. 73-74.

¹⁵ R. Góralska, *Edukacja emocjonalna...*, op. cit., s. 331.

¹⁶ M. Jankowska, *Zarządzanie emocjami – krok w stronę zdrowia psychicznego*, Warszawa 2020, s. 4., <https://www.ore.edu.pl/2020/12/zarządzanie-emocjami-publicacja-w-serii-zdrowie-psychiczne/> [dostęp: 14-01-2022].

acji nagłej uwaga naturalnie koncentrowała się początkowo na realizacji podstawy programowej. Zadbanie o dostęp do internetu i sprzętu komputerowego wydawało się pilne i niezbędne¹⁷.

Tymczasem największe potrzeby dzieci koncentrowały się (i nadal tak jest) wokół sfery emocjonalno-społecznej. Od początku pandemii już najmłodszy uczniowie zmagali się ze zwiększoną częstotliwością odczuwania smutku, lęku, złości, bezsilności, a także przejawiali poczucie osamotnienia, rezygnacji, wycofanie i przewlekłe zmęczenie. Psycholodzy podkreślają, iż skutkiem takiej sytuacji jest pewnego rodzaju zastój, a nawet regres w rozwoju poznawczym, społecznym, ale także emocjonalnym, ponieważ wszystkie obszary są ze sobą ściśle powiązane¹⁸. Konsekwencją nawarstwiających się problemów oraz niedostatecznych umiejętności poradzenia sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi są między innymi zachowania suicydalne. Według psychologów i suicydologów bardzo często myśli, tendencje oraz czyny samobójcze nie wynikają z braku chęci do życia, lecz z niemożności poradzenia sobie z trudnym stanem emocjonalnym, z wewnętrznym napięciem, uporczywymi myślami. Niestety samobójstwa dotyczą coraz młodszych dzieci. Z danych statystycznych KGiP wynika, iż w 2020 roku 30 dzieci w wieku 7-12 lat dokonało zamachu samobójczego, w tym jeden zakończył się zgonem¹⁹. Należy jednak mieć świadomość niedoszacowania danych, na co wskazuje między innymi Brunon Hołyst: „większość suicydologów uważa, że liczba samobójstw w większości krajów na świecie jest niedoszacowana i oficjalnie rejestruje się (co najmniej) od 10% do 20% mniej samobójstw, niż faktycznie popełniono”²⁰.

¹⁷ Ibidem, s. 5.

¹⁸ *Debata Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę podsumowująca rok w pandemii z perspektywy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży*, Media Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2021, <http://media.fdds.pl/131774-debata-fundacji-dajemy-dzieciom-sile-podsumowujaca-rok-w-pandemii-z-perspektywy-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy>, [dostęp: 14-01-2022].

¹⁹ J. Omeljaniuk, *Dynamika zjawiska zamachów samobójczych wśród dzieci w Polsce w latach 2010-2020 w świetle policyjnych danych statystycznych*, „Forum polityki kryminalnej” 2021, nr 2, s. 7. <https://journals.us.edu.pl/index.php/FPK/article/view/12671> [dostęp: 14-01-2022].

²⁰ H. Witkowska, *Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy*, Warszawa 2021, s. 28. https://backend.zwjrp.pl/media/attachments/H.Witkowska_Samobojstwo_rozdzial_1.pdf [dostęp: 14-01-2022].

Równie ważne wyniki badań dotyczące uczniów edukacji wczesnoszkolnej prezentują wnioski z badań naukowych w obszarze samopoczucia psychicznego dzieci i młodzieży zlecone przez Mikołaja Pawlaka, Rzecznika Praw Dziecka, które objęły grupę 5 8000 dzieci (byli to uczniowie klas drugich i szóstych szkoły podstawowej oraz drugich klas szkół ponadpodstawowych). Dane z badań pochodzą z czerwca 2021 roku, w związku z tym są, naszym zdaniem, bardzo aktualne. Wyniki analiz ukazują, iż „ogólne niezadowolenie ze swojego życia związane z odczuwaniem szczęścia, radości i pogody ducha – w stopniu zagrażającym zdrowiu psychicznemu – wykazało 17 procent uczniów i 14 procent uczennic klasy 2. szkoły podstawowej. (...) eksperci wskazują na niepokojące odpowiedzi dotyczące: samooceny – co dziesiąte dziecko ocenia siebie bardzo krytycznie, odczuwania smutku – 17 procent często lub zawsze było smutne, oraz poczucia samotności – czuje się tak 12 procent uczniów klasy 2. szkoły podstawowej”²¹. Wyniki są przygnębiające, dzieci potrzebują dorosłych, którzy pomogą im poznać i oswoić wewnętrzny świat.

2.3. Zmiany w rozwoju emocjonalnym dzieci w wieku wczesnoszkolnym

W okresie późnego dzieciństwa, czyli młodszego wieku szkolnego (7-10/12 r. ż.) następuje wiele bardzo ważnych zmian w funkcjonowaniu dziecka. Przede wszystkim głównie spontaniczna i zdominowana przez zabawę aktywność dziecka ustępuje miejsca systemowi działań wynikających ze stałych zadań, obowiązków i norm społecznych. Równocześnie następuje dalszy rozwój funkcji psychicznych – ich integracja umożliwi dostosowanie się do nowych zadań i sytuacji. Dziecko wchodzi w nieznanne środowisko, w którym jest poza bezpośrednim oddziaływaniem rodziców i poddaje się innym rodzajom wpływów społecznych,

²¹ *Młodzi potrzebują pilnej pomocy psychologicznej – alarmujące wyniki badania Rzecznika Praw Dziecka*, <https://brpd.gov.pl/2021/11/05/mlodzi-potrzebuj-pilnej-pomocy-psychologicznej-alarmujace-wyniki-badania-rzecznika-praw-dziecka/> [dostęp: 14-01-2022].

odmiennych od rodzinnych. Niezmiernie ważne jest także podjęcie się nowej roli społecznej – roli ucznia²².

Dziecko w wieku szkolnym za sprawą rozwoju procesów samo-kontroli i samoregulacji zaczyna obejmować refleksją swoje przeżycia i mówić o nich. Dzięki temu jest coraz bardziej świadome własnych stanów emocjonalnych, ich pochodzenia, znaczenia i wpływu na zachowanie. Dzieci w wieku 5/6 lat zaczynają rozumieć sens pozytywnych i negatywnych emocji. Za sprawą rozwoju kontroli poznawczej i wzrostu refleksyjności coraz lepiej opanowują umiejętność panowania nad sobą, co przejawia się w mniej impulsywnych reakcjach emocjonalnych niż w wieku przedszkolnym. Jednocześnie rozwija się także kontrola emocji, przez co dzieci coraz lepiej dystansują się względem własnych przeżyć, powstrzymują się przed odruchowym działaniem i natychmiastową ekspresją doznawanych emocji, czyli tracą „dziecięcą spontaniczność”. Wiek 5/6-8/9 lat wiąże się w życiu człowieka z nabywaniem umiejętności rezygnacji z własnych potrzeb lub skoordynowania ich z potrzebami innych ludzi. Poprzez te zmiany u dziecka we wczesnym wieku szkolnym można zauważyć zastąpienie agresji fizycznej agresją werbalną bądź niewerbalną²³.

Napływające ze strony otoczenia sprzeczne oczekiwania wobec dziecka, takie jak posłuszeństwo i podporządkowanie z jednej strony, a z drugiej samodzielność i większa dojrzałość, mogą być czynnikami wpływającymi na tzw. kryzys 7. roku życia, który charakteryzuje się wzrostem infantylnych i kapryśnych zachowań dziecka²⁴. W literaturze natomiast określa się to zjawisko jako uruchomienie w sferze poznawczej dziecka momentu intelektualnego, związanego z początkiem od-

²² R. Stefańska-Klar, *Zdrowie psychiczne młodszych uczniów a realia współczesnej szkoły*, [w:] I. Gembalczyk, B. Fedyn (red.), *Edukacja zdrowotna. Dokonania, aktualności, perspektywy*, Racibórz 2013, https://www.researchgate.net/publication/332797774_Zdrowie_psychiczne_mlodszych_uczniow_a_realia_wspolczesnej_szkoly [dostęp: 29-12-2021], s. 130.

²³ A. Kamza, *Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny. Seria: Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, Warszawa 2014, tom 3, NDN_Rozwoj_dziecka_3_Wczesny_wiek_szkolny.pdf [dostęp: 04-01-2022], s. 23.

²⁴ Ibidem.

dzielania świata wewnętrznego od świata zewnętrznego. Tutaj dziecko zaczyna zastanawiać się nad faktem istnienia własnych przeżyć, rozpoznawać emocje i nadawać im sens. Z rozbieżności między przeżyciem (światem wewnętrznym) a zachowaniem (światem zewnętrznym) może wynikać sztuczne, przesadne zachowanie dziecka, które może próbą przejęcia kontroli nad tym, co wewnętrzne. Mimo, że jest to trudny okres, doprowadza on do wykształcenia logiki uczuć i usensownienia przeżyć²⁵.

Aby wesprzeć dziecko w tym trudnym dla niego czasie, bardzo ważne jest zaangażowanie rodziców w jego życie, cierpliwe wysłuchanie go i wrażliwość na pojawiające się problemy. Warto wspomnieć, że pomaganie dziecku jest pozytywnym działaniem do pewnego momentu, ponieważ stosowanie go za każdym razem, a wręcz wyręczanie może przynieść negatywne skutki – m. in. słabszy rozwój samodzielności dziecka. W przypadku pomyślnego przejścia przez kryzys 7. roku życia wzrasta odporność na stres, a także zdolność do postrzegania i rozumienia zdarzeń i sytuacji w kontekście zakazów, nakazów i norm społecznych. Nierozwiązanie go blokuje dalszy rozwój zdolności do samoregulacji, co w konsekwencji może prowadzić do niedostosowania i braku gotowości szkolnej dziecka²⁶.

M. Kielar-Turska przeprowadziła badanie, którego wyniki dowodzą, iż pomiędzy 5 a 9 rokiem życia dokonuje się kilka ważnych zmian w zakresie stosowania i rozumienia nazw emocji. Jedną z najciekawszych jest częstość używania ich w zależności od wieku – okazuje się, że 5-latki najczęściej używają nazw takich emocji, jak: miłość, radość, strach, 7-latki najczęściej używają określeń: miłość, radość, smutek, a 9-latki znacznie częściej niż młodsze dzieci posługiwały się pojęciem gniewu. Według autorki badań może to oznaczać, iż zmiany te są związane z dominacją poszczególnych emocji w kolejnych latach życia – w miarę przechodzenia do okresu dorastania, pozytywne emocje z dzieciństwa

²⁵ K. Morawska, *Okres wczesnoszkolny: wiek pracowitości*, „Życie szkoły” 2013, nr 5, s. 40.

²⁶ A. Kamza, *Rozwój dziecka...*, op. cit., s. 24.

są coraz bardziej zdominowane przez emocje negatywne²⁷. Chciałybyśmy jednak zaznaczyć, że wspomniany termin „emocje negatywne” choć istnieje w teorii przedmiotu, uznajemy jako emocje bolesne czy też trudne. Jesteśmy skłonni używać takich określeń, co wynika z wyrażnych skojarzeń terminu „negatywny” ze „zły, niepożądany”. Wszystkie emocje są niezwykle ważne, dlatego w dalszej części artykułu nie będziemy posługiwać się terminem „negatywne emocje”, zgodnie z naszymi przekonaniem. Temat ten wspomniany będzie w dalszej części opracowania.

2.4. Kompetencje społeczno-emocjonalne w edukacji wczesnoszkolnej. Umiejętności z zakresu emocjonalnego obszaru rozwoju, które uczeń powinien osiągnąć w pierwszym etapie nauki

Jak można zauważyć, początek wieku wczesnoszkolnego to czas ogromnych zmian w życiu dziecka, które wiążą się z wkroczeniem w nowe środowisko społeczne i spełnianiem nieznanych dotąd wymagań. Zmiany w obrębie sfery emocjonalnej dziecka i ogólna potrzeba osiągnięcia umiejętności z zakresu emocjonalnego obszaru rozwoju ucznia potrzebnych do rozwinięcia kompetencji emocjonalnych ma swoje odzwierciedlenie w podstawie programowej. Zanim do niej przejdziemy, warto wspomnieć o *Zaleceniu Parlamentu Europejskiego i Rady Europy z dnia 18 grudnia 2006 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie*, które wskazuje na osiem następujących kluczowych kompetencji w procesie edukacyjnym:

- porozumiewanie się w języku ojczystym;
- porozumiewanie się w językach obcych;
- skuteczne porozumiewanie się w różnych sytuacjach;
- umiejętność uczenia się;
- planowanie, organizowanie i ocenianie własnego uczenia się;
- efektywne współdziałanie w zespole;
- rozwiązywanie problemów w twórczy sposób;

²⁷ Ibidem, s. 24.

- kompetencje społeczne i obywatelskie;
- aktywność, wychodzenie z inicjatywą i przedsiębiorczość;
- świadomość i ekspresja kulturalna²⁸.

Ponad połowę z przytoczonych kluczowych kompetencji stanowią kompetencje społeczno-emocjonalne (KSE), co może świadczyć o tym, że odgrywają one niezwykle istotną rolę w życiu człowieka.

W Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej istnieje zapis informujący o tym, iż zadaniem szkoły jest łagodne wprowadzenie dziecka w świat wiedzy, przygotowanie do wykonywania obowiązków ucznia oraz wdrażanie do samorozwoju.

Cele kształcenia zostały opisane w odniesieniu do czterech obszarów rozwojowych dziecka: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. W zakresie emocjonalnego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

- 1) umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji i uczuć oraz nazywania ich;
- 2) umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć innych osób; potrzebę tworzenia relacji;
- 3) umiejętność przedstawiania swych emocji i uczuć przy pomocy prostej wypowiedzi ustnej lub pisemnej, różnorodnych artystycznych form wyrazu;
- 4) świadomość przeżywanych emocji i umiejętność panowania nad nimi oraz wyrażania ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie;

²⁸ K. Appelt, S. Jabłoński, *Miejsce kompetencji społeczno-emocjonalnych w edukacji wczesnoszkolnej*, „Psychologia wychowawcza” 2017, nr 11, s. 65, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ceon.element-449b45e8-14ee-32db-b-2f1-a64700b9f1ed> [dostęp: 29-12-2021].

5) umiejętność odczuwania więzi uczuciowej i potrzebę jej budowania, w tym więzi z rodziną, społecznością szkoły i wspólnotą narodową;

6) umiejętność uświadamiania sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także różnicowania form ich wyrażania w zależności od wieku;

7) umiejętność rozumienia odczuć zwierząt, wyrażania tych stanów za pomocą wypowiedzi ustnych i pisemnych oraz różnorodnych artystycznych form wyrazu²⁹.

Rozwijane przez ucznia umiejętności z zakresu emocjonalnego obszaru rozwoju realizowane są w toku zajęć lekcyjnych głównie podczas edukacji polonistycznej, społecznej, przyrodniczej, plastycznej i muzycznej. Wśród przytoczonych wyżej przykładów niestety brakuje umiejętności radzenia sobie z przykrymi emocjami czy zdolności do akceptacji własnych stanów uczuciowych. Rozwój kompetencji emocjonalnych dzieci prowadzi m. in. do radzenia sobie w kontaktach społecznych, dlatego powinno nam zależeć na prawidłowym wprowadzaniu zabiegów kształcących i oddziaływań podczas zajęć (oraz poza nimi), ale również na wdrażaniu programów z zakresu emocjonalnej sfery funkcjonowania uczniów.

3. Emocjonalność nauczycieli

3.1. Emocje w pracy nauczyciela

Emocje towarzyszą człowiekowi na każdym etapie życia i w różnych sytuacjach. Niektóre zawody wiążą się z ich większym wyzwalaniem niż inne. Przykładem takiej profesji jest praca nauczyciela, w której emocje ogrywają znaczącą rolę w budowaniu relacji nauczyciel-uczeń, nauczyciel-rodzic czy nauczyciel-nauczyciel. Budowanie tych więzi jest ważne

²⁹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz. U. 2017, poz. 356. <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170000356/O/D20170356.pdf> [dostęp: 04-01-2022].

nie tylko dla rozwoju uczniów, ale także dla nauczyciela, aby mógł on coraz lepiej spełniać się w swojej roli. Od tego, w jaki sposób będzie to robił, może zależeć również rozwój emocjonalny jego podopiecznych. Warto podkreślić, że każda emocja jest ważna. Istotne jest zrozumienie i nazwanie tego, co się odczuwa. A. R. Hochschild wyróżniła pracę emocjami/pracę emocjonalną i pracę nad emocjami/zarządzanie emocjami. Pierwsza odnosi się do tego, że w odpowiedni sposób należy pobudzać lub tłumić emocje tak, żeby mimo tego czy lubi się to, co się robi, czy nie, zostać przez innych odebranych pozytywnie. Natomiast praca nad emocjami/zarządzanie emocjami polega na tym „by podtrzymać autoprezentację zgodną z ideologią emocjonalną, regułami odczuwania emocji i ich wyrażania właściwymi dla danej społeczności”³⁰. Warto refleksyjnie zastanowić się nad tym stanowiskiem. Joanna Madalińska-Michalak zwróciła uwagę, że:

- „emocje nauczycieli są nierozzerwalnie związane z samopoczuciem nauczycieli, ich tożsamością, emocjami w procesie kształcenia;
- emocje nauczycieli wpływają na budowanie relacji uczeń-nauczyciel i jednocześnie są uzależnione od tych relacji;
- emocje stanowią kluczowy wymiar w życiu nauczycieli, szczególnie w czasach gwałtownych zmian, na które nakładają się zmiany demograficzne, zmiany społeczne i kulturowe;
- emocje nauczycieli ulegają intensyfikacji w czasach ciągłych reform edukacyjnych;
- emocje nauczycieli nie pojawiają się w próżni – są osadzone w konkretnym kontekście społecznym, kulturowym i politycznym”³¹.

Nauczyciel, który potrafi kierować swoimi emocjami, potrafi również w odpowiedni sposób kształtować umiejętności emocjonalno-społeczne swoich podopiecznych. Jest on drugą ważną osobą w ich życiu, zaraz po rodzicach i opiekunach, szczególnie w klasach najmłodszych.

³⁰ J. Madalińska-Michalak, *Emocje i praca nauczycieli: rozwój kompetencji emocjonalnych nauczycieli a jakość szkoły*, „Studia Dydaktyczne” 2013, nr 24-25, s. 238.

³¹ Ibidem, s. 240.

Paulina Grabowiec wskazała na korzyści, jakie niesie ze sobą posiadania inteligencji emocjonalnej przez nauczyciela:

- „podnosi kompetencje nauczyciela w zawodzie,
- przyczynia się do wzrostu efektywności zawodowej i poczucia sukcesu zawodowego,
- wspomaga rozwój osobowy nauczyciela,
- ułatwia procesy współpracy i komunikowania się,
- stymuluje inteligencję emocjonalną u uczniów,
- przyczynia się do pogłębienia wiedzy na temat emocji,
- stymuluje działania kreatywne,
- pozwala podejmować lepsze decyzje w życiu prywatnym i zawodowym,
- zwiększa odporność na stres,
- zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego”³².

Praca nauczycieli jest wymagającą profesją na wszystkich płaszczyznach życia. Mierzą się oni z różnymi wyzwaniem i emocjami. Mimo to, zawód ten przynosi ogrom satysfakcji, z czego warto sobie zdawać sprawę. Nabywanie odpowiednich kompetencji pozwoli lepiej poradzić sobie z codziennością i poszerzyć zdobywane doświadczenie.

3.2 Emocje i kompetencje emocjonalno-społeczne w pracy nauczyciela – jakie umiejętności powinien posiadać wychowawca we współczesnym świecie?

We współczesnym świecie nauczyciel powinien posiadać odpowiedni warsztat pracy oraz zakres kompetencji emocjonalno-społecznych i umiejętności, które pozwolą mu dobrze zarządzać emocjami. Ceniony polski pedagog, Wincenty Okoń, definiuje kompetencję jako „odpowiedzialność, zgodność, uprawnienie do działania”³³. Natomiast (...) w pedagogice jako zdolność do osobistej samorealizacji (...) jest podstawowym warunkiem wychowania (...)”³⁴. Grupa, jaką są kompetencje emocjonalno-społeczne „stanowi (...) niezbędne uzupełnienie

³² P. Grabowiec, *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w pracy nauczyciela*, „Edukacja Humanistyczna” 2013, nr 1, s. 63.

³³ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001, s. 176.

³⁴ Ibidem.

wiedzy przedmiotowej oraz metodycznej nauczyciela, dając mu realną szansę na nawiązanie z uczniami szczególnego rodzaju porozumienia – głębokiej relacji, która będzie wykraczała dalece poza zwykłą transmisję wiedzy czy rutynowe dyskusje (...)”³⁵. Joanna Madalińska-Michalak zwróciła uwagę, że „Kompetencje emocjonalne pozwalają nauczycielowi lepiej rozpoznać i zrozumieć własne emocje oraz efektywnie nimi zarządzać. Dzięki kompetencjom emocjonalnym nauczyciel staje się bardziej świadomy siebie i swoich działań; bardziej otwarty, tolerancyjny, komunikatywny, asertywny, dociekliwy, analityczny i dyplomatyczny”³⁶. Nauczyciel, który nie zadba o swoje emocje, jest narażony na stres, ale także może w niekorzystny sposób oddziaływać na swoich podopiecznych. Dbanie o to, żeby mieć dobre relacje z nimi jest bardzo ważne. Wówczas najmłodszy darzą go zaufaniem, przekazują wiele rzeczy z życia prywatnego i chcą dzielić się z nim swoją codziennością. Wtedy nauczyciel może zauważyć więcej sygnałów dobrych lub złych i szybko zacząć działać, na przykład przekazując informację rodzicom, opiekunom czy specjalistom. Rola nauczyciela na etapie edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej jest bardzo ważna. Powinien posiadać zakres kompetencji, który pozwoli mu osiągnąć określone cele i być wsparciem zarówno dla uczniów, ich rodziców, ale także dla innych nauczycieli, co we współczesnych czasach jest istotne. Zdaniem J. Madalińskiej-Michalak „na kompetencje emocjonalne nauczycieli składają następujące atrybuty:

- empatia,
- entuzjazm,
- przebaczenie,
- optymizm,
- poczucie władzy,
- budowanie relacji interpersonalnych,

³⁵ A. Jagier, S. T. Kwiatkowski, B. Szurowska, *Nauczyciel w obliczu szans i zagrożeń współczesnego świata. W perspektywie kształcenia i pracy zawodowej*, Warszawa 2021, s. 113.

³⁶ J. Madalińska-Michalak, *Emocje i praca nauczycieli...*, op. cit., s. 236.

- pewność siebie,
- sprawiedliwość społeczna,
- zaufanie,
- znajomość kultury uczniowskiej³⁷.

Oprócz kompetencji emocjonalnych, ważne są także kompetencje społeczne. Wzajemnie się one uzupełniają. W książce *Inteligencja Emocjonalna* amerykański psycholog, Daniel Goleman zwrócił uwagę na umiejętności społeczne, które dzielą się na niewerbalne i werbalne. Nauczyciel powinien umieć komunikować się wzrokowo, odczytywać emocje swoich rozmówców, ale także w odpowiedni sposób stawiać pytania, posiadać umiejętność krytycznego myślenia, uważnie słuchać i starać się pomagać najlepiej jak potrafi i na ile jest w stanie to zrobić³⁸. To ważne z punktu bycia dobrym wychowawcą, który wspiera i jest otwarty na potrzeby swoje i innych ludzi. Natomiast do umiejętności emocjonalnych zaliczył:

- „Rozpoznawanie i nazywanie uczuć.
- Wyrażanie uczuć.
- Ocenianie intensywności uczuć.
- Kierowanie uczuciami.
- Odkładanie zaspokojenia pragnień na później.
- Panowanie nad impulsami.
- Redukowanie stresu.
- Rozpoznawanie różnicy między uczuciami a działaniami³⁹.

Nauczyciel powinien mieć świadomość tego, jakie emocje mu towarzyszą, potrafić rozpoznawać je i posiadać wiedzę dotyczącą tego, jak sobie z nimi radzić. Psycholożka Carolyn Saarni wyróżniła między innymi następujące komponenty umiejętności emocjonalnych:

³⁷ J. Madalińska-Michalak, *Pasja pracy nauczycieli osiągających sukcesy zawodowe a potrzeba rozwijania ich kompetencji emocjonalnych*, „Studia z Teorii Wychowania” 2016, nr 4, s. 21-22.

³⁸ D. Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*, Poznań 1997, s. 267.

³⁹ Ibidem.

„Świadomość własnych stanów emocjonalnych (...) Zdolność różnicowania emocji przeżywanych przez innych na podstawie sytuacyjnych wskaźników oraz ekspresji mimicznej, której znaczenie częściowo opiera się na przekazach kulturowych. Zdolność do używania określeń werbalnych do opisu emocji wspólnych kulturowo, czy dostępnych w danej subkulturze (...) Umiejętność empatycznego angażowania się w emocjonalne doświadczenia innych (...) Zdolność rozumienia braku zgodności między wewnętrznym stanem emocjonalnym a zewnętrzną ekspresją. (...) Świadomość kulturowych reguł i norm emocjonalnych (...) Umiejętność uwzględniania informacji o partnerze interakcji w celu zrozumienia przeżywanych przez niego emocji. (...) Zdolność rozumienia, że zachowanie wyrażające emocje oddziałuje na inne i uwzględnianie tego w strategiach autoprezentacji. (...) Umiejętność adaptacyjnego radzenia sobie z (...) emocjami (...) Poczucie emocjonalnej skuteczności (...)”⁴⁰.

Warto zwrócić uwagę na początek drogi zawodowej każdego nauczyciela. Podczas studiów, oprócz wiedzy i motywacji do pracy z najmłodszymi, powinien być diagnozowany poziom kompetencji emocjonalno-społecznych, co w perspektywie długoterminowej korzystnie przełoży się na przyszłą karierę i pedagogiczne sukcesy, przejawiające się chociażby tym, że nauczyciele będą potrafili rozwijać potrzebne i wartościowe kompetencje emocjonalno-społeczne u swoich podopiecznych. Jest to również współczesne wyzwanie dla uczelni wyższych, których zadaniem jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale także odpowiedzialne kształtowanie postaw u studentów, którzy będą dobrze przygotowani do pełnienia swoich profesji. Na zajęciach, powinna być przekazywana wiedza dotycząca istoty i znaczenia kompetencji emocjonalno-społecznych oraz tego, w jaki sposób je kształtować i rozwijać. Programy studiów powinny być wzbogacone o zajęcia, które pozwolą je doskonalić i wzmacniać. Warto zadbać o klimat panujący na danym wydziale, który będzie temu sprzyjał, poprzez organizację zarówno formalnych, jak i nieformalnych interakcji. Również dyrektorzy szkół powinni zadbać o rozwijanie powyższych kompetencji u nauczy-

⁴⁰ R. Góralska, *Ruch kształcenia emocjonalnego*, „Studia Dydaktyczne” 2013, nr 24-25, s. 336-337.

cieli czynnych zawodowo, na przykład poprzez organizację rozmaitych szkoleń, kursów czy warsztatów, nie tylko w obrębie szkoły, ale także poza jej murami. Ponadto, kultura i klimat szkoły powinny sprzyjać ich modelowaniu. Warto zachęcać pracowników do ich kształtowania, tworzyć społeczności, które będą sprzyjać wzajemnemu uczeniu się i wsparciu. Wskazane jest zapewnienie nauczycielom niezbędnych narzędzi do samorozwoju w obszarze społeczno-emocjonalnym. Dobrze, jakby dyrektor diagnozował ich poziom, na przykład we współpracy ze szkolnym psychologiem, co pozwoliłoby wskazać potencjalne deficyty i podjąć działania w kierunku ich zredukowania. Co więcej, nauczyciele powinni mieć możliwość skorzystania z pomocy zarówno dyrektora, który powinien być dla nich wsparciem, jak i psychologa, z którym będą mogli porozmawiać⁴¹.

Jak widać z powyższych rozważań, nauczyciel powinien posiadać szeroki zakres kompetencji emocjonalno-społecznych, żeby dobrze zarządzać swoimi emocjami i być dobrym autorytetem dla innych. Dzięki temu będzie znał swoje mocne i słabe strony, co pozwoli mu lepiej poznać samego siebie. Od tego zależy jakie będzie miał relacje z uczniami i ich rodzicami. Nauczyciel, który dobrze opanuje te umiejętności, będzie doskonałym oparciem dla swoich podopiecznych w różnych sytuacjach i problemach, z którymi się mierzą. Praca z nimi staje się łatwiejsza. Co więcej, jest w stanie dobrze ocenić różne sytuacje wychowawcze i przewidywać je. Nauczyciel przez całe życie powinien dbać o doskonalenie i wzmacnianie nabytych kompetencji emocjonalno-społecznych, by być coraz lepszym w swojej profesji, szczególnie we współczesnym, szybko zmieniającym się świecie.

4. Zaplecze edukacyjne

Człowiek przez całe życie funkcjonuje w różnych relacjach, poznaje siebie oraz innych ludzi. Coraz częściej jest to ważny kontekst myślenia o edukacji, w związku z którym przyjmuje się, iż „współczesna szko-

⁴¹ A. Jagier, S. T. Kwiatkowski, B. Szurowska, *Nauczyciel w obliczu szans...*, op. cit., s. 123-135.

ła musi (nie tyle „powinna”, co właśnie „musi”) zaoferować uczniom coś więcej niż dotychczas⁴². Należy zauważyć, że skupianie się przede wszystkim na rozwoju poznawczym i wyposażaniu ucznia w wiedzę nie przygotowuje go w żaden sposób do życia tu i teraz, a tym bardziej w przyszłości. Współczesny świat wymaga od nas, nauczycieli, koncentracji na kompetencjach emocjonalno-społecznych zarówno w kontekście własnego rozwoju, jak i naszych wychowanków⁴³.

Edukacja jest relacją, to właśnie na niej się opiera. W szerokim rozumieniu tego pojęcia, jest to wieloaspektowe działanie na rzecz rozwoju jednostek, które wpływa na proces formowania tożsamości młodego człowieka, a także stanowi niezbędną podstawę rozwoju⁴⁴. „Spojrzenie na dziecko jako na osobę, a nie tylko jednostkę społeczną, uruchamia wiele oddziaływań biorących pod uwagę jego aktualne możliwości, potrzeby, warunki, w jakich żyje. Wychowuje się w teraźniejszości i w jakimś zakresie ważnej dla niego aktualnej rzeczywistości. Jak pisze A. Bruhlmeier: „Wiele z tego, co należy realizować w szkole, powinno się robić dlatego, że dziecko potrzebuje tego teraz dla swojego rozwoju. Brać poważnie teraźniejszość dziecka oznacza odżywiać je umysłowo i duchowo”⁴⁵.

Jednym z obszarów, który należy rozwijać, jest inteligencja emocjonalna dziecka, która zaczyna być formowana najpierw w środowisku domowym. To rodzice wprowadzają dziecko w świat emocji poprzez ich postawy, zachowanie, język, tworzoną atmosferę bliskości, sposoby okazywania sobie uczuć itp. Odgrywają więc oni bardzo ważną rolę, tworzą podstawy, które dalej będą uzupełniane o nowe fundamenty, a następnie na nich ukształtują się kolejne elementy inteligencji emo-

⁴² A. Jegier, S. T. Kwiatkowski, B. Szurowska, *Nauczyciel w obliczu szans i zagrożeń współczesnego świata. W perspektywie kształcenia i pracy zawodowej*, Warszawa 2021, s. 93.

⁴³ Ibidem, s. 93-94.

⁴⁴ K. Ferenz, *Cele bliskie i dalekie edukacji szkolnej*, [w:] K. Ferenz (red.), K. Błaszczyk (red.), I. Rudek (red.), *Przestrzeń edukacyjna – dylematy, doświadczenia i oczekiwania społeczne. Obszary pracy współczesnej szkoły*, Kraków 2011, s. 13.

⁴⁵ Ibidem, s. 21.

jonalnej w toku wychowania przedszkolnego, a później edukacji wczesnoszkolnej, aż po koniec procesu edukacyjnego jednostki w szkole⁴⁶.

Na etapie edukacji wczesnoszkolnej bardzo ważne jest wspieranie rozwoju inteligencji emocjonalnej dziecka przez nauczyciela. Wychowawca odgrywa niezwykle istotne znaczenie w kształtowaniu podstaw własnego „ja” jednostki, towarzyszy dziecku w zdobywaniu fundamentów, z których później stopniowo będzie tworzył swoją tożsamość. Kluczowymi obszarami, na których powinien się koncentrować, towarzysząc swoim wychowankom w rozwoju, są m.in.: regulacja emocjonalna, empatia, komunikacja, asertywność, pozytywna samoocena⁴⁷. W wieku przypadającym na etap edukacji wczesnoszkolnej u dzieci rozwija się umiejętność mówienia o emocjach: swoich oraz innych osób, a także ich analizowanie, przewidywanie możliwości następujących po nich wydarzeń, postrzeganie w perspektywie przyczyn i skutków. Wiąże się to m.in. z nawiązywaniem wielu nowych relacji. Rozmowa odgrywa więc kluczową rolę w stymulowaniu rozwoju sfery emocjonalnej⁴⁸. Warto stosować pewne techniki komunikacji, które wspomogą ten proces. W prowadzeniu rozmów o emocjach (i nie tylko) warto stosować technikę: co widzę, co czuję, czego potrzebuję/o co proszę, co można zrobić. Poszczególne jej składowe są zależne od sytuacji, w której tworzymy komunikat⁴⁹, np.:

- Widzę, że marszczysz brwi i krzyżujesz ręce. To złość, każdy ją czasami odczuwa, jednak smuci mnie, że uderzyłeś kolegę. Chciałabym, abyś inaczej rozwiązywał problemy. Poszukajmy sposobów, które nie wyrządzają krzywdy drugiej osobie.
- Widzę, że marszczysz brwi i krzyżujesz ręce. To złość, każdy ją czasami odczuwa. Ona informuje nas o tym, że coś ważnego dla nas zostało niezaaceptowane. Zastanówmy się, jak można poradzić sobie z tą emocją.

⁴⁶ E. Domarecka, P. Tomaszek, *Rola nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej uczniów*, „Prima Educatione” 2018, s. 146.

⁴⁷ Ibidem, s. 148.

⁴⁸ H. Rudolph Schaffer, *Psychologia dziecka*, Warszawa 2009, s. 157.

⁴⁹ M. Jankowska, op. cit., s. 36-37.

- Widzę, że do twoich oczu napływają łzy, a z twarzy zniknął uśmiech. To smutek, jest w nas zawsze wtedy, kiedy tracimy coś ważnego. Każdy się smuci, ja też. Jeżeli chcesz, możemy poszukać sposobów na poradzenie sobie z tym uczuciem.

Ważne jest, aby w rozmawianiu o sposobach radzenia sobie z emocjami i w szukaniu ich z uczniami, podkreślać, że to nie jest lekarstwo, gdyż emocje to nie choroba. To nasi sprzymierzeńcy, jednak czasami ogarniają nasze ciała do tego stopnia, że jest nam trudno powrócić do optymalnego stanu samopoczucia i wtedy możemy stosować różne sposoby radzenia sobie z emocjami. W literaturze spotykane jest określenie „sposobu radzenia sobie”, jednak w pracy z dziećmi warto nazwać to „sposobami zaopiekowania się” emocją/sobą w momencie jej przeżywania, szczególnie na etapie edukacji wczesnoszkolnej.

Ponadto warto pamiętać, iż emocje są nie tylko jednym z podstawowych sposobów kontaktowania się danej osoby z samą sobą oraz z innymi ludźmi, ale także nośnikiem niezwykle ważnych informacji o sytuacji życiowej jednostki. Nie powinno się ich zatem dzielić na pozytywne i negatywne, lecz na radosne i bolesne.⁵⁰ Emocje pojawiające się w człowieku na skutek różnych sytuacji, stanowią wiele cennych źródeł informacji o osobie, dlatego więc należy pamiętać o tym, że wszystkie emocje są pozytywne w kontekście stanowienia nośnika informacji o osobie, jej rozwoju, życiu⁵¹. Możemy mówić o emocjach radosnych i bolesnych, przyjemnych i mniej przyjemnych, łatwych do wyrażenia oraz przeżycia i trudnych, chcianych i mniej chcianych, jednak pamiętając, aby nazewnictwo nie kategoryzowało ich jako dwa przeciwstawne bieguny, które w umyśle dziecka zapiszą się pod określeniami: dobre (pożądane) i złe (niepożądane).

Kompetencje emocjonalne powiązane są z funkcjonowaniem społecznym, co wyraźnie widać na przykładzie relacji uczniów pierwszego etapu edukacyjnego w szkole. Umiejętność rozumienia swoich oraz cudzych emocji, kontrolowania i wyrażania ich, okazywania empatii, aser-

⁵⁰ B. Śliwerski, *Pedagogika ogólna. Podstawowe prawidłowości*, Kraków 2020, s. 248.

⁵¹ Ibidem, s. 248-249.

tywności itp. sprawiają, że uczniowie charakteryzujący się nimi łatwo zyskują popularność w zespole klasowym, mają więcej kolegów i koleżanek, a także pozytywnie oddziałują na swoich rówieśników, stymulując ich do twórczości, zaangażowania; sprzyjają pozytywnym rozwojom relacji społeczności klasy⁵². Jednocześnie warto pamiętać, że „rozwój to proces transformacji, przekształcania poprzez uczestnictwo, a nie przyswajanie wiedzy drogą transmisji. Zatem zgodnie z tym nauczyciel powinien być animatorem sytuacji, w których uczniowie są aktywni, wolni, samodzielni, mogą ponosić odpowiedzialność za przyczyny i skutki własnych działań”⁵³.

W zakresie edukacji emocjonalnej, nauczyciel powinien stymulować rozwój wychowanków w kontekście m.in. samoświadomości (własnych emocji, przyczyn i skutków ich wystąpienia, samooceny, sprawczości), zarządzania sobą (sposobów postępowania, postrzegania wyboru, odpowiedzialności, samokontroli, motywacji), świadomości społecznej (identyfikacji emocji, zachowań innych osób, rozumienia, stosowania form wsparcia, rozwoju efektywnej komunikacji, a także postawy empatii i asertywności)⁵⁴.

W kontekście praktyk stosowanych przez nauczyciela, które wspierają rozwój kompetencji emocjonalnych uczniów, należy wymienić między innymi:

- zrozumiałe zasady funkcjonowania społeczności klasowej (wspólnie opracowane przez nauczyciela z wychowankami) oraz konsekwencja w ich przestrzeganiu;
- wspierający język nauczyciela (zachęcający do refleksji, motywujący, koncentrujący się na konkretach, a także zasobach ucznia);
- możliwość wyboru i podejmowania odpowiedzialnych decyzji;
- okazywanie wsparcia i zainteresowania (znajomość uczniów jako odrębnych jednostek, z ich pasjami, problemami, darzenie ich ciepłem i akceptacją);

⁵² H. Rudolph Schaffer, op. cit., s. 172-173.

⁵³ Ibidem.

⁵⁴ A. Jegier, S. T. Kwiatkowski, B. Szurowska, op. cit., s. 105-107.

- organizowanie życia klasy w sposób wymagający współpracy uczniów i nauczyciela
- organizowanie przestrzeni przeznaczonych na rozmowy (zarówno te zaplanowane, jak i – przede wszystkim – swobodne);
- stymulowanie uczniów do autorefleksji i samooceniań;
- równowaga pomiędzy aktywizującymi i podającymi metodami nauczania oraz praktykowanie relaksacji;
- tworzenie bezpiecznej, przytulnej przestrzeni klasy⁵⁵.

Niezwykle istotne jest towarzyszenie uczniowi w zrozumieniu swoich reakcji na różne sytuacje, uczuć, które je poprzedzają, powodów ich wystąpienia oraz sposobów regulacji. Należy okazywać pełną akceptację stanów, które towarzyszą dziecku oraz pamiętać, że „nie można zawstydząć i żartować z dziecka, lecz trzeba je nauczyć, że sukces i porażka są naturalną częścią ludzkiego życia. Ponadto należy unikać porównywania ucznia z innymi oraz traktowania jego zachowania jako części całej osobowości”⁵⁶.

Realizując program edukacji emocjonalnej, należy szczególnie pamiętać o wykorzystywaniu aktywizujących metod nauczania, bowiem poprzez przeżycia i intensywne „zanurzenie” w działaniu, najlepiej uczniowie przyswajają wiedzę, a także nabywają oraz rozwijają nowe umiejętności. Niewątpliwie w tym wieku nadal jedną z najważniejszych metod eksploracji świata jest zabawa. Umożliwia ona rozwój kompetencji społecznych poprzez udział w grupie, a także jednocześnie stymuluje ucznia do dostrzegania różnic między kolegami, koleżankami i sobą, co poprzez bezpośrednie doświadczanie sprzyja rozwojowi inteligencji emocjonalnej, bowiem koncentruje się przede wszystkim na umiejętnościach miękkich, przeżyciach i eksplorowaniu wszystkimi zmysłami⁵⁷.

⁵⁵ Ibidem, s. 137-151.

⁵⁶ E. Domarecka, P. Tomaszek, op.cit., s. 148.

⁵⁷ D. Waloszek, , *Socjopedagogiczny wymiar zabawy w edukacji przedszkolnej*, [w:] D. Klus-Stańska (red.), M. Szczepska-Pustkowska (red.), *Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania*, Warszawa 2011, s. 336-337.

Fundamentalnymi składnikami zabawy są wyobraźnia, ruch i emocje. Stanowią one właściwie warunek skutecznej nauki⁵⁸. W kontekście edukacji emocjonalnej odgrywają kluczową rolę – „ponieważ zabawa jest prawdziwa, emocje w niej ujawniane „odkrywają” umiejętności ich opanowywania”⁵⁹. Podczas zabawy uczniowie rozwijają umiejętności: dostrzegania emocji, oceniania sytuacji, które je wywołają oraz ich stopnia natężenia, reagowania na trudne sytuacje, regulacji emocji, a także okazywania empatii i asertywności⁶⁰.

Równie istotną metodą z punktu widzenia programu edukacji emocjonalnej, jest gra: rodzaj aktywności „opartej na regułach, ustalonych prawach, o powtarzalnej organizacji, niezależnie od intencji graczy toczy się według ustalonego rytuału, porządku, lokowana jest na pograniczu sfery bezinteresownej przyjemności, która jest cechą zabawy i sfery powagi życia. Uwzględnia stałe, powtarzalne, akceptowane reguły”⁶¹. Przyjmujemy również za Danutą Waloszek, iż gra stanowi odmianę zabawy, natomiast nie każda zabawa jest grą, w związku z czym aktywności te się przenikają, jednak w przypadku jednej z nich występuje większa swoboda, druga natomiast charakteryzuje się ustalonymi odgórnie zasadami⁶².

Warto wykorzystywać te metody w codziennej pracy z dziećmi ze względu na ich niepodważalny potencjał: charakter wychowujący oraz kształcący, uczenie się całym sobą, kształtowanie fundamentów na całe życie. Należy jednak pamiętać przy tym o zapewnieniu bezpiecznych warunków, stymulujących rozwój z zakresu wielu obszarów, a także uwzględnieniu indywidualnych możliwości i potrzeb każdego ucznia⁶³. Co równie ważne: metody wykorzystywane przez nauczycieli do prowadzenia zajęć edukacji emocjonalnej powinny być wykorzystywane naprzemiennie, w zróżnicowanych proporcjach, mając na uwadze przede

⁵⁸ Ibidem, s. 352-353.

⁵⁹ Ibidem, s. 354.

⁶⁰ Ibidem, s. 354-355.

⁶¹ Ibidem, s. 358.

⁶² Ibidem.

⁶³ Ibidem, s. 363-364.

wszystkim etap rozwoju dzieci, nabyte dotąd umiejętności, a także uwarunkowania osobowościowe i rodzinne⁶⁴.

4.1. Inspiracje i źródła pomocy dydaktycznych

Tematyka edukacji emocjonalnej zyskuje coraz większe zainteresowanie ze strony wielu osób, co przyczynia się do powstawania nowych materiałów, które nauczyciele mogą wykorzystać do prowadzenia lekcji. Zdajemy sobie sprawę z tego, jak dużo czasu można poświęcić na przefiltrowanie kilkunastu stron internetowych wraz z krytycznym postrzeganiem znalezionych treści w celu znalezienia adekwatnych środków na zajęcia ze swoją klasą. Najważniejsze, aby materiały te były wysokiej jakości, przemyślane, dopasowane do danego okresu rozwojowego, a także zgodne z dotychczasową wiedzą. Po przeanalizowaniu kilkudziesięciu stron internetowych poświęconej tematyce edukacji emocjonalnej, a także po rozmowach z psychologami dziecięcymi, stworzyliśmy listę najbardziej polecanych, rzetelnych źródeł, na których znajdują się materiały do prowadzenia zajęć (zarówno darmowe, jak i płatne), a także tematyczne wpisy, czy też akredytowane przez Ministerstwo Edukacji i Nauki szkolenia dla nauczycieli.

Edukacyjne zaplecze w tematyce emocjonalności prezentuje się następująco:

- **Agata Świętoń dla dzieci**, agataswieton.pl
- **Akademia Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej**, akademiamajkijezowskiej.com;
- **Dziecięca Psychologia**, dzieciecapsychologia.pl;
- **Dzieci są ważne**, dziecisawazne.pl;
- **Edukowisko**, edukowisko.pl;
- **Emocje Dziecka**, emocjedziecka.pl;
- **Film animowany *W głowie się nie mieści***;
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**, edukacja.fdds.pl;

⁶⁴ M. Karwowska-Struczyk, *Dziecko i rówieśnicy w społecznym świecie wczesnej edukacji*, [w:] D. Klus-Stańska (red.), M. Szczepka-Pustkowska (red.), *Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania*, Warszawa 2011, s. 373-374.

- **Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej – Emocja**, fundacjaemocja.pl;
- **Małe Charaktery**, malecharaktery.pl;
- **MuzyKat muzykalnie dla dzieci**, muzykat.com;
- **Przedszkouczek**, przedszkouczek.pl/2020/01/26/kraina-emocji/;
- **Program Moc Emocji**, nowaera.pl/terapiarozwoj/szkola-podstawowa/moc-emocji;
- **PsychoLogo**, psychologo.pl;
- **Studio Psychologiczne Joanna Węglarz**, studiopsychologiczne.com;
- **Uniwersytet Dzieci**, wklasio.uniwersytetdzieci.pl;

Powyższe strony stanowią tylko część dostępnych źródeł materiałów dotyczących edukacji emocjonalnej. Wskazałyśmy te, z których same korzystamy na co dzień pracując z dziećmi oraz szkoląc się poprzez uczestnictwo w kursach, webinarach, konferencjach, a także poszerzając wiedzę przez czytanie wpisów autorstwa psychologów i psychoterapeutów. Warto pamiętać, że zajęcia o emocjach możemy przeprowadzić w bardzo różnorodny sposób, wykorzystując to, co mamy, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Kartony sprawdzą się idealnie do zbudowania strachu lub bezpiecznej bazy samoregulacji, słoik może stać się skarbcem emocji. Balony i mąka przydadzą się do stworzenia gniotka, natomiast klamerki idealnie sprawdzą się przy określaniu stopnia natężenia danej emocji na stworzonym wcześniej termometrze uczuć. Ile osób, tyle twórczych pomysłów, a najlepsze są tworzone wspólnie z uczniami.

5. Podsumowanie

Edukacja społeczno-emocjonalna jest najważniejszym obszarem funkcjonowania ludzi w XXI wieku, powinna więc ona być podstawą – szczególnie wczesnej edukacji – na której, czy też: obok której, będzie rozwijana sfera poznawcza ucznia. Jest to wyzwanie współczesnej szkoły. Odpowiednie kompetencje emocjonalne, im wcześniej wykształcone, tym silniej mogą stanowić czynnik zapobiegający wielu trudnym konsekwencjom nierozwiązanych konfliktów. Ponadto pełnią funkcję pro-

filaktyczną dobrostanu psychicznego człowieka, odgrywają istotną rolę w prawidłowym postrzeganiu siebie, budowaniu relacji, osiąganiu celów, socjalizacji, kształtowania tożsamości. Oddziałują także na jakość rozwoju w sferze poznawczej, –przyczyniają się do zwiększenia efektywności osiągnięć szkolnych, lepszych wyników w nauce, stymulują twórczość i zaangażowanie w życie szkoły. Mogą stanowić prewencję wielu zjawisk zarówno krótko-, jak i długoterminowych: obniżają ryzyko wystąpienia trudności wychowawczych, socjalizacyjnych, a także rozwoju zaburzeń zachowania, schorzeń i problemów natury medycznej⁶⁵.

Henryka Kwiatkowska uważa, że „obszary: społeczny (tożsamy ze wspomnianą wyżej sferą interpersonalną) i emocjonalny (stanowiący rdzeń sfery intrapersonalnej), należą do sfer zaniedbanych, którym współczesna szkoła nie poświęca, niestety, należytej im uwagi”⁶⁶. Według niej jest to sytuacja nie tylko niekorzystna, lecz niebezpieczna, ponieważ „szkoła z niedowładem sfery uczuciowej i wyraźnym prymatem dociekań rozumowych nie odpowiada na naturalne potrzeby dzieci i młodzieży”⁶⁷. Do nas, nauczycieli, należy wprowadzanie tej zmiany kierunku we współczesnej szkole. Edukacja wczesnoszkolna jest okresem w życiu młodego człowieka, w którym rozwój inteligencji emocjonalnej jest najbardziej dynamiczny, to od wychowawców (również jako osób znaczących dla dziecka) w dużej mierze zależy jakość ukształtowanych postaw, na których będzie rozwijać się samoocena, poczucie własnej wartości, a w przyszłości na tych fundamentach zostanie kształtowana tożsamość jednostki.

Edukacja emocjonalna nie jest łatwym obszarem w pracy nauczyciela. Wymaga bowiem zadbania najpierw o siebie, poznania i zrozumienia swojego osobistego wewnętrznego świata, by móc efektywnie wspierać młodego człowieka na drodze poznawania siebie i towarzyszyć mu w rozwoju. Czasami może być trudno, lecz warto pamiętać i przypomi-

⁶⁵ A. Jegier, S. T. Kwiatkowski, B. Szurowska, op. cit., s. 100, 110-111.

⁶⁶ Ibidem, s. 95.

⁶⁷ Ibidem, s. 95.

nać sobie, że „tylko edukacja ukierunkowana na osobę, a nie program, ma szansę przygotować ucznia do dorosłego życia oraz stworzyć mądre i rozwijające się społeczeństwo oparte na wzajemnym szacunku, poszanowaniu godności i autonomii jednostki”⁶⁸. Dzieci potrzebują przede wszystkim ciepła i wsparcia, dopiero za tymi emocjonalnymi potrzebami kryje się poznawcza ciekawość świata.

Bibliografia

Akty prawne:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz. U. 2017, poz. 356. <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170000356/O/D20170356.pdf> [dostęp: 14.01.2022].

Literatura:

Appelt K., Jabłoński S., *Miejsce kompetencji społeczno-emocjonalnych w edukacji wczesnoszkolnej*, „Psychologia wychowawcza” 2017, nr 11, s. 64-82, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ceon.element-449b45e8-14ee-32db-b2f1-a64700b9f1ed> [dostęp: 14.01.2022].

Domarecka E., Tomaszek P., *Rola nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej w rozwijaniu inteligencji emocjonalnej uczniów*, „Prima Educatione” 2018, nr 2, <https://journals.umcs.pl/pe/article/download/6849/5932> [dostęp: 14.01.2022].

Ferenz K., *Cele bliskie i dalekie edukacji szkolnej*, [w:] K. Ferenz (red.), K. Błaszczuk (red.), I. Rudek (red.), *Przestrzeń edukacyjna – dylematy, doświadczenia i oczekiwania społeczne. Obszary pracy współczesnej szkoły*, Kraków 2011.

Goleman D., *Inteligencja Emocjonalna*, Poznań 1997, https://docer.pl/doc/ncx51?fbclid=IwAR1CwLP02ezxhbK4i3i5FrM_QYdiBNobm_arbRHbjLqRYVAg1n00cbQ0DPI [dostęp: 14.01.2022].

⁶⁸ J. Skibska, *Wstęp*, [w:] *Nauczyciel i uczeń w kontekście społecznych przemian i oczekiwań*, J. Skibska (red.), Kraków 2019, s. 7.

- Górska R., *Edukacja emocjonalna – aspekty praktyczne*, „Studia Dydaktyczne” 2013, nr 24-25, s. 329-342, <https://fbc.pionier.net.pl/details/nnT6bpw> [dostęp: 14.01.2022].
- Górska R., *Ruch kształcenia emocjonalnego*, „Studia Dydaktyczne” 2013, nr 24-25, <https://docplayer.pl/25412184-Edukacja-emocjonalna-aspekty-praktyczne.html> [dostęp: 14.01.2022].
- Grabowiec P., *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w pracy nauczyciela*, „Edukacja Humanistyczna” 2013, nr 1, s. 59-65, https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/4364/6-grabowiec_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y [dostęp: 14.01.2022].
- Grzegorzewska I., *Emocje w procesie uczenia się i nauczania*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2012, nr 1, s. 39-48, <https://bazhum.muzhp.pl/czasopismo/14/?idno=968> [dostęp: 14.01.2022].
- James W., *Psychologia. Kurs skrócony*, Warszawa 2002, cyt. za: Walat W., Warchoł T., *Analiza pojęcia i klasyfikacji emocji z punktu widzenia procesów uczenia się*, „Edukacja-Technika-Informatyka” 2019, nr 3, http://eti.ur.edu.pl/static/img/k01/kwartalnik/2019/3_2019/Artykuły/011%20ETI_No_3_29_Analiza%20pojęcia.pdf [dostęp: 29-12-2021].
- Jankowska M., *Zarządzanie emocjami – krok w stronę zdrowia psychicznego*, Warszawa 2020, <https://www.ore.edu.pl/2020/12/zarządzanie-emocjami-publicacja-w-serii-zdrowie-psychiczne/> [dostęp: 14-01-2022].
- Jegier A., Kwiatkowski S., Szurowska B., *Nauczyciel w obliczu szans i zagrożeń współczesnego świata. W perspektywie kształcenia i pracy zawodowej*, Wyd. Diffin, Warszawa 2021.
- Kamza A., *Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny. Seria: Niezbędnik Dobrego Nauczyciela*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014, tom 3, [NDN_Rozwoj_dziecka_3_Wczesny_wiek_szkolny.pdf](https://www.ibe.edu.pl/ndn-rozwoj-dziecka_3-wczesny-wiek-szkolny.pdf) [dostęp: 14.01.2022].
- Karwowska-Struczyk M., *Dziecko i rówieśnicy w społecznym świecie wczesnej edukacji*, [w:] D. Klus-Stańska (red.), M. Szczepska-Pustkowska (red.), *Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania*, Warszawa 2011.
- Madalińska-Michalak J., *Emocje i praca nauczycieli: rozwój kompetencji emocjonalnych nauczycieli a jakość szkoły*, „Studia Dydaktyczne” 2013, nr 24-25, http://dydaktyka.uni.lodz.pl/wp-content/uploads/2015/07/014_Michalak_Joanna_pop.pdf [dostęp: 14.01.2022].

- Madalińska-Michalak J., *Pasja pracy nauczycieli osiągających sukcesy zawodowe a potrzeba rozwijania ich kompetencji emocjonalnych*, „Studia z Teorii Wychowania” 2016, nr 4,
[https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_z_Teorii_Wychowania/Studia_z_Teorii_Wychowania-r2016-t7-n4_\(17\)/Studia_z_Teorii_Wychowania-r2016-t7-n4_\(17\)-s13-35/Studia_z_Teorii_Wychowania-r2016-t7-n4_\(17\)-s13-35.pdf](https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Studia_z_Teorii_Wychowania/Studia_z_Teorii_Wychowania-r2016-t7-n4_(17)/Studia_z_Teorii_Wychowania-r2016-t7-n4_(17)-s13-35/Studia_z_Teorii_Wychowania-r2016-t7-n4_(17)-s13-35.pdf) [dostęp: 14.01.2022].
- Malewski M., *Od nauczania do uczenia się. O paradygmatycznej zmianie w andragogice*, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2010.
- Morawska K., *Okres wczesnoszkolny: wiek pracowitości*, „Życie szkoły” 2013, nr 5, s. 40-42.
- Oatley K., Jenkins J. M., *Zrozumieć emocje*, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2003.
- Omeljaniuk J., *Dynamika zjawiska zamachów samobójczych wśród dzieci w Polsce w latach 2010-2020 w świetle policyjnych danych statystycznych*, „Forum polityki kryminalnej” 2021, nr 2, <https://journals.us.edu.pl/index.php/FPK/article/view/12671> [dostęp: 14-01-2022].
- Salovey P., Sluyter D. J. (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna: problemy edukacyjne*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1999.
- Schaffer H., *Psychologia dziecka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- Stefańska-Klar R., *Zdrowie psychiczne młodszych uczniów a realia współczesnej szkoły*, [w:] Gembalczyk I., Fedyn B. (red.), *Edukacja zdrowotna. Dokonania, aktualności, perspektywy*, Wydawnictwo Państwowej Szkoły Zawodowej w Raciborzu, Racibórz 2013,
https://www.researchgate.net/publication/332797774_Zdrowie_psychiczne_młodszych_uczniow_a_realia_wspolczesnej_szkoly [dostęp: 14.01.2022].
- Stępień M., *Wiedza o emocjach: badania nad strukturą i zmianami rozwojowymi*, „Psychologia rozwojowa” 2007, tom 12, nr 1, s. 49-59,
http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2084-3879-year-2007-volume-12-issue-1-article-3998?q=81e043d1-ebc4-43d0-b38b-a8516b8f05e3&qt=IN_PAGE [dostęp: 14.01.2022].
- Strelau J., Doliński D., *Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.

- Strelau J., Doliński D., *Psychologia. Podręcznik akademicki, tom 2*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.
- Śliwerski B., *Pedagogika ogólna. Podstawowe prawidłowości*, Oficyna Wydawnicza "Impuls", Kraków 2020.
- Waloszek D., *Socjopedagogiczny wymiar zabawy w edukacji przedszkolnej*, [w:] D. Klus-Stańska (red.), M. Szczepska-Pustkowska (red.), *Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania*, Warszawa 2011,
- Witkowska H., *Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy*, Warszawa 2021, https://backend.zwj.r.pl/media/attachments/H.Witkowska_Samobojstwo_rozdzial_1.pdf [dostęp: 14-01-2022].

Słowniki:

- Wielki Słownik Języka Polskiego PAN: Emocja*. <https://wsjp.pl/haslo/podglad/30826/emocja> [dostęp 30.12.2021].
- Reber A. S., *Słownik Psychologii*, I. Kurcz (red.), K. Skarżyńska (red.), Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2000.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001.

Źródła internetowe:

- Debata Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę podsumowująca rok w pandemii z perspektywy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży*, Media Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2021, <http://media.fdds.pl/131774-debata-fundacji-dajemy-dzieciom-sile-podsumowujaca-rok-w-pandemii-z-perspektywy-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy>, [dostęp: 14.01.2022].
- Gierczyński J., Janas-Kozik M., Remberk B., Wolańczyk T., *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w systemie ochrony zdrowia. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w systemie ochrony zdrowia w Polsce*, Warszawa 2020, https://www.researchgate.net/publication/346624655_Zdrowie_psychiczne_dzieci_i_mlodziemy_w_systemie_ochrony_zdrowia_Mental_health_of_children_and_adolescents_in_the_health_care_system_in_Poland [dostęp: 14.01.2022].
- Młodzi potrzebują pilnej pomocy psychologicznej – alarmujące wyniki badania Rzecznika Praw Dziecka*, <https://brpd.gov.pl/2021/11/05/mlodzi-potrzebuja-pilnej-pomocy-psychologicznej-alarmujace-wyniki-badania-rzecznika-praw-dziecka/> [dostęp: 14.01.2022].

Inne źródła:

Agata Świętoń dla dzieci, agataswieton.pl [dostęp: 14.01.2022].

Akademia Edukacji i Rozwoju Majki Jeżowskiej, akademiamajkijezowskiej.com; [dostęp: 14.01.2022].

Dziecięca Psychologia, dzieciecapsychologia.pl; [dostęp: 14.01.2022].

Dzieci są ważne, dziecisawazne.pl; [dostęp: 14.01.2022].

Edukowisko, edukowisko.pl; [dostęp: 14.01.2022].

Emocje Dziecka, emocjedziecka.pl; [dostęp: 14.01.2022].

Film animowany *W głowie się nie mieści*; [dostęp: 14.01.2022].

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, edukacja.fdds.pl; [dostęp: 14.01.2022].

Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej – EmocJa, fundacjaemocja.pl; [dostęp: 14.01.2022].

Małe Charaktery, malecharaktery.pl; [dostęp: 14.01.2022].

MuzyKat muzykalnie dla dzieci, muzykat.com; [dostęp: 14.01.2022].

Program *Moc Emocji*, nowaera.pl/terapiarozwoj/szkola-podstawowa/moc-emocji; [dostęp: 14.01.2022].

Przedszkouczek, przedszkouczek.pl/2020/01/26/kraina-emocji/; [dostęp: 14.01.2022].

PsychoLogo, psychologo.pl; [dostęp: 14.01.2022].

Studio Psychologiczne Joanna Węglarz, studiopsychologiczne.com; [dostęp: 14.01.2022].

Uniwersytet Dzieci, wklasio.uniwersytetdzieci.pl; [dostęp: 14.01.2022].