

ROZWÓJ EMOCJONALNY U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Co to są emocje i uczucia?

Dziecko w wieku 3-7 lat poszerza teren swojej spontanicznej aktywności. Następuje wzbogacenie się i zróżnicowanie przeżywanych emocji. Znane już we wcześniejszym okresie rozwojowym uczucia takie jak : gniew, strach, zazdrość, radość, które do tej pory były często niewyraźne oraz niejednoznaczne, w wieku przedszkolnym nabierają znaczenia i wyrazistości. Dziecko nie potrafi ukrywać i tłumić swoich przeżyć emocjonalnych, co przekłada się na zachowanie, ruch i gesty a także słowa. Do 6 roku życia uczucia dzieci cechuje impulsywność i afektywność. Emocje są silne, gwałtowne mimo, że są krótkotrwałe to jednak łatwo powstają a ich wybuch skierowany jest na zewnątrz. Reakcje przy tym mogą być niewspółmierne do siły bodźca, a powstające uczucia są zmienne i nietrwałe.

Źródła przeżyć emocjonalnych w wieku przedszkolnym:

- zmiana rodzaju i wzrost wymagań stawianych dziecku przez otoczenie, pojawia się konieczność dostosowania zachowania do norm zwyczajowych, społecznych i moralnych,
- poszerzenie kontaktów społecznych, znaczenie ma stworzenie właściwego środowiska wychowawczego, które ma być podstawą uformowania szczerej więzi z dzieckiem, co stanowi podstawę korzystnie i skutecznie odbywającego się procesu kształtowania osobowości,
- zwiększenie roli kontaktów dziecka z rówieśnikami i dziećmi w innym wieku, tylko część reakcji zachodzących w tych kontaktach może być kontrolowanych przez środowisko wychowawcze i przez nie organizowane,

Powyższe naturalne sytuacje życiowe stanowią silne źródło przeżyć zarówno przykrych i repulsywnych jak również przyjemnych oraz radosnych.

Co się dzieje z emocjami dziecka:

- uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, a także emocje innych osób,
- uczą się, że emocje to pewne wewnętrzne stany, które są powiązane z tym, co wydarzyło się w świecie zewnętrznym,
- zaczynają uczyć się, jak zapanować nad własnymi emocjami.

Kilka porad jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka:

- mów w domu o uczuciach,
- pomóż dziecku nazywać jego uczucia i je zaakceptować,
- staraj łączyć przeżywanie emocji z potrzebami, a nie ze zdarzeniami zewnętrznymi,
- dziel się z dzieckiem uczuciami i przemyśleniami i uważnie słuchaj tego, co mówi o swoich przeżyciach,
- nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko,
- nie zaprzeczaj uczuciom dziecka,
- pamiętaj, że akceptowanie uczuć to nie to samo, co zgoda na każde działanie pod ich wpływem,
- nie oczekuj od kilku latka, by zawsze wiedział, co czuje, ani umiejętności kontrolowania emocji w różnych sytuacjach,
- podpowiadaj dziecku, jak może wyrazić emocje w sposób bezpieczny dla siebie i innych,

Ważne: pomoc dziecku w radzeniu sobie z uczuciami zaczyna się od uspokojenia rodzica.

Wszystkie emocje są bardzo ważne, nie wolno ich dzielić na dobre i złe, ponieważ gniew sam w sobie nie jest zły. Niewłaściwa może być reakcja rozszalonej osoby. Starajmy się nauczyć rozdzielać uczucia od działań. Toteż:

- mówcie o uczuciach,
- dzielcie się swoimi doświadczeniami,
- nazywajmy uczucia dziecka,
- bogacmy swój język.

Służyć temu może zabawa „uczucia”

Na kartonikach papieru umieszczamy nazwy uczuć. Początkowo nie może ich być zbyt wiele, szczególnie dla młodszych dzieci trzeba dobrać je rozważnie, a w miarę, jak rosną, dokładać nowe. Na odwrotnej stronie kartonika dziecko powinno narysować obrazek, nakleić zdjęcie – zilustrować dane uczucie. Oprócz tego, karty można wykorzystywać w następujący sposób:

- Kalambury – jedna osoba wyciąga kartonik i odgrywa dane uczucie, reszta rodziny zgaduje, co to jest.

- Dopasuj – w tym celu trzeba przygotować drugi komplet kart. Oba komplety rozkłada się na podłodze: jeden do góry słowami, drugi obrazkami. Kto zbierze więcej par?
- Wyraż to – wybieramy jedną kartę, a dziecko pokazuje jak można wyrazić dane uczucie w sposób akceptowany i nieakceptowany.
- Kiedy dziecko jest pełne emocji, których nie umie nazwać, może sięgnąć po karty i spróbować określić przy ich pomocy, co czuje.

Przydatne słowa: wściekłość, pokora, bezpieczeństwo, zagniewanie, uraza, entuzjazm, beztroška, smutek, zadowolenie, spokój, nieśmiałość, zdenerwowanie, radość, lęk, przygnębienie, wyczerpanie, szczęście, złość, rozczarowanie, dobroć, siła, odrzucenie, energia, nienawiść, cierpienie, przykrość, skrzepowanie, wykluczenie, frustracja, sympatia, duma, optymizm, upór, miłość, zdziwienie, oziębłość, choroba, zażenowanie, szaleństwo, zakłopotanie, ciekawość, spryt, wolność, wrażliwość, przytłoczenie, podziw, życzliwość, śmiałość, grubiaństwo, niedowartościowanie, dowartościowanie, depresja, udręczenie, beznadziejność, ufność, roztrzęsienie, zazdrość, fascynacja, niesmak, satysfakcja, odwaga, niepokój, ekscytacja, zawstydzenie, egoizm, irytacja.

Zaakceptować i oddzielić od zachowania

Rozpoznawanie uczuć to pierwszy krok do umiejętności ich opanowania. Ponieważ człowiek zdecydowanie woli odczuwać „przyjemne” emocje, pojawia się tendencja do nieakceptowania tych „nieprzyjemnych”. Taką postawę nieświadomie dorośli przekazują dzieciom i mówią: „to brzydko się tak złościć” zamiast „przestań tupać” lub umożliwić w jakiś akceptowany sposób rozładować emocje.

Narysuj to!

Kiedy dziecko rozpieszcza uczucia, a my chcemy, żeby je właściwie wyraziło, przygotujmy w pudełku lub jakimś kąciaku potrzebne do tego materiały: duże arkusze papieru, flamastry, kredki, plastelinę.

Wyraż to na 5 sposobów!

Jeśli dziecko nazwało dane uczucie, zachęć je do wyrażenia go w akceptowany sposób: miną, językiem ciała, słowami, waleniem w poduszkę czy targaniem starej gazety.

Kącik złych humorów

To takie miejsce w domu, w którym można bezpiecznie wyrażać złość i frustrację. Powinna się tam znaleźć poduszka, w którą można walić, karty uczuć, stare gazety, papier do rysowania, folia bąbelkowa i inne, sprawdzone metody.

Miarka dojrzałości emocjonalnej

To sposób na pokazanie dzieciom, że w miarę jak dorastają, coraz lepiej radzą sobie z okazywaniem emocji. Potrzebna do tego jest zwykła miarka wzrostu. Za każdym razem, kiedy dziecko wyrazi swoje uczucia w sposób akceptowany, na miarce zaznaczamy jeden centymetr. Osiągnięcie określonego stopnia warto nagrodzić!

Opracowała Elżbieta Żywiec na podstawie:

Daniel Goleman, Inteligencja emocjonalna, Poznań, 1997

Anna Matczak, Zarys psychologii dla nauczycieli, Warszawa, 2003

Jolanta Kolibowska, Inteligencja emocjonalna, Zeszyt metodyczny, 2013

Hurlock E.B.: Rozwój dziecka. Warszawa 1985.

Artykuły:

Margot Sunderland „Mądrzy rodzice”

Joanna Górniewicz „Zabawy, które uczą dzieci panowania nad gniewem”