

## *Wspieranie rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym*

Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym ma istotne znaczenia dla ogólnego funkcjonowania dziecka, w tym dla nawiązywania prawidłowych relacji społecznych. W odniesieniu do wcześniejszych faz rozwojowych odróżnia się wzbogaceniem i zróżnicowaniem życia uczuciowego. Związane jest to z dojrzewaniem układu nerwowego, jak również z szerszym wpływem oddziaływań środowiskowych. Mimo, iż w okresach poprzedzających można zaobserwować wyodrębnienie się pierwszych podstawowych uczuć takich jak strach, gniew, przyjemność, to jednak ich różnorodność oraz mnogość przypada na okres przedszkolny. W tym czasie możemy wyodrębnić następujące uczucia: zazdrość, gniew, strach i lęk, zmartwienie, radość, przyjemność, sympatię, miłość, oraz ciekawość. Zaczynają kształtować się uczucia społeczne, moralne, estetyczne i intelektualne. Dzieci wykazują zdolność do współbrzmienia uczuciowego tak zwanej syntonii. Oznacza to, że kiedy widzą zatroskaną osobę płaczącą z powodu doznanej przykrości, wraz z nią smucą się. Potrafią wykazywać się empatią nawet podczas oglądania bajek. Wspieranie rozwoju emocjonalnego poprzez stwarzanie właściwych sytuacji, wprowadzanie ukierunkowanych zabaw oraz odpowiedni styl wychowania jest niezmiernie istotne z punktu widzenia psychologiczno-pedagogicznego.

Na podstawie licznych obserwacji, prowadzonych eksperymentów oraz zgromadzonej wiedzy wiemy, że to właśnie okres przedszkolny jest czasem największego i gwałtownego rozwoju emocjonalnego. Co zatem możemy zrobić, aby wspierać dzieci w tym czasie?

Należy stymulować rozwój emocjonalny dzieci m.in. poprzez:

- zaspokajanie podstawowych potrzeb (bezpieczeństwa, miłości, przynależności);
- wspomaganie zaufania i pewności siebie (wiara we własne możliwości daje dziecku poczucie wartości, pozytywną samoocenę, poczucie akceptacji);
- szanowanie doznawanych przez dziecko emocji – należy uczyć dziecko, że emocje to ważna i wartościowa część naszego życia, nigdy nie należy wyśmiewać uczuć dziecka, nie zawstydząć go oraz nie porównywać z innymi dziećmi;
- zaproponowanie alternatywnych metod „wyładowania” negatywnych emocji nie poprzez bicie czy kopanie innych (rozładowanie złości m.in. poprzez – wytupanie złości, narysowanie wulkanu, wyrzucenie lwa, boksowanie poduszki);
- dawanie pozytywnego przykładu - własnym zachowaniem powinniśmy prezentować

- przykład godny naśladowania (Rodzicu nigdy nie zaprzeczaj przeżywanym przez siebie emocjom, nie mów, że nie czujesz tego co czujesz!);
- kształtowanie pozytywnych relacji z otoczeniem;
- spędzanie wspólnego czasu z dzieckiem – poświęcenie czasu na rozmowę, „bycie razem ze sobą”, dobieranie programów telewizyjnych do wieku dziecka oraz dyskusowanie na temat treści w nich zawartych;
- ustalenie wspólnie z dzieckiem normy i zasady jakie będą obowiązywać w domu, szkole czy w innych sytuacjach życia codziennego.

W wieku tym bardzo ważną rolę odgrywa rozmowa. Przy czym najskuteczniejszym sposobem porozumiewania się z dzieckiem jest udzielanie odpowiedzi w postaci pytań, niż w trybie oznajmującym. Dobrą formą kontaktu jest wspólne czytanie oraz prowadzenie dialogu na temat przeżyć bohaterów książek, co pozwala dostrzec oznaki różnych uczuć, wczuć się w określoną sytuację i zobaczyć wszystko z nieco innej perspektywy. Ponadto należy zwyczajnie zainteresować się dzieckiem. Poświęcić mu czas, który w dzisiejszym świecie dla licznych jest na wagę złota. Niezmiernie ważna jest pomoc w ujawnianiu uczuć naszych dzieci. Zdaniem autorek książki Adeli Faber i Elaine Mazlish *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały - Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły* aby pokazać dziecku, że je akceptujesz i szanujesz jego uczucia, możesz :

- 1) **wysłuchać dziecka spokojnie i z uwagą;**
- 2) **potwierdzić jego uczucia słowami: „och”... „mhm”... „rozumiem”;**
- 3) **nazwać doznawane przez dziecko uczucia: „ Wygląda na to, że cię to rozzłościło! ”;**
- 4) **zamienić pragnienia dziecka w fantazję : „chciałabym natychmiast wyczarować dla ciebie całe pudełko zabawek!”.**

Bardzo ważne jest, aby nauczyć dzieci wyrażania emocji, a przede wszystkim ich poznawania. Należy dążyć do tego, by swoim zachowaniem oraz postawą reprezentowały obraz przeciwstawny stwierdzeniu wywodzącego się od Daniela Golemana: *„Naprawdę można spotkać dzisiaj takie dzieci, które nie potrafią odróżnić twarzy neutralnej od wrogiej. Biją inne dzieci, ponieważ niewłaściwie interpretują ich wyraz twarzy...”*.

**Psycholog  
Magdalena Pudzianowska-Śliwka**

## ***Bibliografia***

A. Faber, E. Mazlish., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Wydawnictwo Media Rodzina, Warszawa 1995.

A. Kozłowska., *Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1984.

J. Ranschburg., *lęk, gniew, agresja*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993.