

EMOCJE DZIECKA

Wiek przedszkolny to jeden z najbardziej burzliwych i dynamicznych okresów dojrzewania. Dziecko, wchodząc między dzieci, w grupę, rozwija się intelektualnie i społecznie, motorycznie, ale także emocjonalnie. Jeśli rozwój dziecka w okresie przedszkolnym przebiega prawidłowo, procentuje w przyszłości - maluchowi o wiele łatwiej jest się odnaleźć w szkole, ale i w życiu dorosłym. Wiek przedszkolny to szeroki wachlarz różnorodnych uczuć o różnym natężeniu. Dziecko wprawdzie nie umie ich jeszcze nazwać, ale wyraża je całym sobą. Bez trudu odczytasz, czy jest zestresowane, zdenerwowane czy się cieszy.

Przedszkolak nie panuje nad swoimi reakcjami, zwłaszcza na początku przedszkolnej drogi. Jest bardzo pobudliwy - nawet słabe bodźce mogą wywołać zarówno przykre, jak i przyjemne stany emocjonalne. Ma to związek z niedojrzałością układu nerwowego oraz przewagą procesów pobudzania nad procesami hamowania. Z czasem, gdy dziecko zdobywa nowe umiejętności poznawcze, ale i językowe, uczy się i panować nad emocjami, jak i je werbalizować. Nadal zauważalny jest silny związek uczuć z funkcjami organizmu dziecka. Znane już we wcześniejszym okresie rozwojowym uczucia takie jak: gniew, strach, radość, zazdrość itd., które do tej pory były często niewyraźne, a także niejednoznaczne, w wieku przedszkolnym nabierają wyrazistości.

JAK MOŻESZ WSPIERAĆ DZIECKO W ROZWOJU EMOCJONALNYM?

- **wspieraj dziecko w nauce rozpoznawania i okazywania emocji** – w zabawie możesz wykorzystać kolorowe buzie – uśmiechniętą, smutną, złą itp., możecie razem nazywać te emocje, opowiadać, w jakich sytuacjach się tak czujecie, jak wtedy wyglądają Wasze miny, jak reaguje Wasze ciało, możecie również „zagrać” konkretne emocje wykorzystując do tego instrumenty,
- **pokaż mu na własnym przykładzie, że o uczuciach warto rozmawiać i je okazywać** (ucz społecznie akceptowanych sposobów). Możecie wprowadzić w domu zwyczaj opowiadania o tym, co miłego spotkało Was danego dnia – jak się wtedy czuliście, a może było też coś smutnego, coś, co wywołało Wasze zdenerwowanie? Rozmawiajcie o Waszych uczuciach, nazywajcie je, a przede wszystkim okazujcie je, aby uczyć dziecko, że są one czymś naturalnym, czymś czego nie trzeba w sobie skrywać i się wstydić.
- **nie bagatelizuj lęków i obaw dziecka.** Nie wytwarzaj niepotrzebnego lęku („ja na Twoim miejscu strasznie bym się bał dentysty”), nie wyśmiewaj obaw dziecka („a czego tu się bać? Nie przesadzasz?!”). Kiedy trzeba sięgnij po bajki terapeutyczne, pomóż dziecku wyciszyć się przed snem (pomocne mogą być masażyki, muzyka relaksacyjna czy też po prostu Twoja obecność)

ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECKA KROK PO KROKU

Trzylatek

- już od 2-3 roku życia obserwujemy oznaki takich emocji, jak wstyd, wina, duma, zakłopotanie (często okazywane przez dzieci poprzez przyjęcie określonej postawy ciała, np. wyprostowana sylwetka, podniesiona głowa i uśmiech, jako oznaka dumy po zbudowaniu wieży z klocków),
- obserwujemy różne lęki – u niektórych dzieci wciąż obecny jest lęk separacyjny (przed rozstaniem z opiekunem – zwłaszcza z mamą), lęk rozwojowy – przed ciemnością, potworami, czarownicami („wizualnymi” wytworami wyobraźni),
- dziecko szuka potwierdzenia uczuć u rodziców – celem jest zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa,
- samo chętnie okazuje miłość bliskim,
- w kontaktach z obcymi ludźmi często obserwuje się zawstydzenie, stresującym wydarzeniem, z którym wiąże się nasilenie niektórych reakcji emocjonalnych, jest początek przedszkola - istotną rolę odgrywa tutaj przyjęcie sprecyzowanej i konsekwentnej postawy rodziców (wcześniejsze przygotowanie dziecka – zapoznanie z przedszkolem, rozmowy o nim, wyjaśnienie dziecku dlaczego zaczyna chodzić do przedszkola, co tam będzie robiło i kiedy przyjdą po niego rodzice).

Czterolatek

- dziecko coraz lepiej rozumie emocje własne i innych osób,
- dalszy rozwój takich emocji, jak duma, wstyd, wina, zazdrość,
- czterolatek bywa trudny do „okiełznania” – siła jego emocji jest często nieadekwatna do siły bodźca, które je wywołały (np. wybuch głośnego śmiechu podczas codziennej rozmowy, rzucanie zabawkami i zakończenie zabawy, kiedy coś idzie nie po jego myśli), swoim zachowaniem często testuje granice stawiane przez dorosłych – buntuje się, sprzeciwia, używa brzydkich słów (a Ty rodzicu zastanawiasz się tylko, kto go tego nauczył i dlaczego używa ich akurat wtedy, kiedy jesteście wśród obcych ludzi, np. w sklepie), nasilają się różne lęki – przed ciemnością, zwierzętami, głośnymi dźwiękami.

Pięciolatek

- dalsze nabywanie zdolności do ekspresji własnych emocji – własne procedury zaradcze, obserwuje się większą równowagę i opanowanie niż u czterolatek, pięciolatki są zazwyczaj spokojne, chętnie wykonują polecenia, są pozytywnie nastawione do innych ludzi,
- zwiększa się świadomość pewnych uczuć np. porażki, pojawia się skłonność do porównywania się z innymi, zmniejsza się nasilenie i częstotliwość lęków.

Sześciolatek

- coraz większe zróżnicowanie emocji pod względem treści, emocje sześciolatka są często chwiejne – dzieci w tym wieku łatwo przechodzą z jednego skrajnego stanu do drugiego – np. w jednej chwili cieszą się z wyjazdu na wycieczkę, by zaraz oznajmić, że one nie znoszą wycieczek i nigdzie nie pojadą,
- gwałtowne reakcje emocjonalne są często odpowiedzią na odmowę ze strony innych osób, która dla sześciolatka jest wręcz niemożliwa do zaakceptowania (bo przecież w tym okresie to jego pragnienia i oczekiwania są dla niego najważniejsze),
- sześciolatkom trudno jest przyjąć krytykę i przyznać się do własnej winy (stąd też często „zrzucają” ją na innych, posuwając się nawet do kłamstwa),
- po okresie spokoju, jaki obserwowaliśmy u pięciolatka, ponownie nasilają się różne lęki – przed wytworami wyobraźni (czarownice, potwory), przed nagłymi, głośnymi dźwiękami, pojawiają się lęki związane z przestrzenią (obawa przed zgubieniem się).