

Przedszkolak w świecie emocji.

Rozwój emocjonalny dziecka w wieku
przedszkolnym.



Marlena Konarska-Hyży
Psycholog, diagnosta

Czym są emocje?

Emocje - każdy z nas na pewno wie, czym są.

Gdybym jednak poprosiła poszczególne osoby o wymienienie znanych mu przykładów emocji to najprawdopodobniej zajęłoby to sporo czasu, albo wymienionych byłoby tylko kilka podstawowych.

Tak naprawdę emocji możemy wyróżnić setki.

Emocjami są wszelakie uczucia, które towarzyszą nam na co dzień, w całym naszym życiu. Część z nich bywa przelotna, inne mogą nam towarzyszyć przez długi okres czasu.



Emocje przedszkolaka

- Okres przedszkolny jest czasem, w którym zaczynają kształtować się uczucia i emocje dziecka.
- O tym jakie emocje będą się kształtowały w dużej mierze decyduje to, czy dziecko jest chwalone i motywowane do działania, czy wręcz przeciwnie - doznaje porażek, jego działanie jest negatywnie oceniane, jest stale strofowane.
- W okresie przedszkolnym wszystkie emocje dziecka są ważne. Każda emocja uczy czegoś nowego. Emocje pozytywne motywują dziecko do działania, a negatywne wręcz przeciwnie- stanowią coś w rodzaju mechanizmu obronnego.
- W toku rozwoju emocjonalnego dziecka następuje nauka rozróżniania i selekcji emocji. W okresie przedszkolnym dziecko zdecydowanie musi wiedzieć, jakie zachowania emocjonalne są złe a jakie dobre.
- W celu nauki przeżywania emocji niezwykle ważna jest pomoc rodziców, którzy powinni pomóc dziecku nauczyć się rozróżniać pozytywne emocje od negatywnych.
- Niezwykle istotne na tym etapie rozwoju emocjonalnego dziecka jest zapewnienie mu, że w każdej sytuacji może liczyć na pomoc i opiekę rodziców. Potrzeba bezpieczeństwa dziecka zostaje wtedy zaspokojona.

6 podstawowych emocji

- RADOŚĆ
- ZŁOŚĆ
- STRACH
- SMUTEK
- WSTRĘT
- ZDZIWIENIE

Ale to nie wszystko...

Dziecięce emocje

Dziecięce emocje, tak samo jak emocje dorosłych, pojawiają się bez kontroli dziecka w reakcji na sytuacje czy bodźce, których w danej chwili ono doświadcza.

Świat dziecięcych emocji charakteryzuje się spontanicznością oraz dużą ekspresją. W świecie dziecka nie ma analizowania co wypada, a co nie.

Radość to radość, złość to złość. Dziecko w odróżnieniu od dorosłych przeżywa emocje całym sobą



- Dzieci w okresie przedszkolnym na różne sposoby okazują nam swoje emocje.
- Im silniejsza jest ich demonstracja, tym bardziej potrzebują pomocy rodzica.
- Gdy dziecko złości się, rzuca na ziemię, płacze wysyła do nas komunikat: „ Pomóż mi proszę, nie radzę sobie z tą sytuacją i z moimi emocjami. Sam sobie nie poradzę, to dla mnie za trudne.”
- Od reakcji rodzica wiele zależy. Może, a nawet powinien wesprzeć swoje dziecko w tym trudnym czasie odczuwania negatywnych emocji.
- Dzięki dojrzałej reakcji rodzica, dziecko uczy się rozpoznawać swoje emocje i potrzeby, ale również buduje z rodzicem relację, która jest oparta na zaufaniu, akceptacji i szacunku- a są to składniki **bezwarunkowej miłości**

Złość przedszkolaka

- Złość jest emocją tak samo potrzebną w życiu jak każda inna.
- Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz.



Jak pomóc dziecku wyrażać złość?

- domagaj się, aby dziecko mówiło o tym co czuje. Dzieci często reagują agresją, ponieważ nie umieją wyrazić swojej złości słowami. Możemy pomóc zrozumieć emocje złości poprzez słowa: *„Rozumiem, że się jesteś zły. Złościsz się, bo nie chcę Ci kupić tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”*.
- opowiadaj dziecku o swoich własnych uczuciach, np: *„Jestem zły, ponieważ...”* albo: *„Boję się gdyż...”*. Dzięki temu dziecko będzie wiedziało, że należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje.
- jak najwięcej rozmawiaj z dzieckiem o tym co się z nim działo, gdy atak złości minie i maluch będzie całkowicie spokojny

- Musimy pamiętać, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań - również sposobów przeżywania emocji. Dziecko widząc jak w złości krzyczysz, rzucasz gazetą, trzaskasz drzwiami z całą pewnością będzie cię naśladować, dając sobie prawo do podobnego postępowania.

Jako rodzic bądź pozytywnym przykładem dla dziecka!

- Pozwól dziecku na napady złości
- Chwal i nagradzaj dziecko wtedy, gdy uda mu się w inny sposób rozwiązać problem nie uciekając się do agresywnych zachowań.

Zabawy terapeutyczne

- **Zabawa**- charakterystyczna dla wieku dziecięcego. Daje dziecku mnóstwo radości i stanowi sens jego życia.
- Bawiąc się, dziecko może w bezpieczny sposób uwolnić swoje emocje, nawet te negatywne. Rodzic, który będzie uważnie obserwował zabawy swojego dziecka, może dowiedzieć się dużo na temat jego potrzeb, zainteresowań i pragnień i lęków.
- Terapia poprzez zabawę szczególnie polecana jest dla dzieci, które przejawiają problemy z agresywnością, nadpobudliwością. Dla dzieci wycofanych i nieufnych.
- Zabawy terapeutyczne wspierają rozwój emocjonalny dziecka. Poniżej kilka przykładowych zabaw, które można wykorzystać w codziennych zabawach z maluchami.

Zabawy terapeutyczne

➤ **Zabawa w malowanie uczuć przy muzyce.**

Włączamy dziecku różne rodzaje muzyki, raz wolnej i spokojnej, a raz szybkiej i dynamicznej. Dziecko słuchając, maluje pędzlem albo paluszkami obrazek. Tym sposobem uwalnia się od napięć i złych emocji, ponieważ przenosi je na papier. Dziecko może w twórczy sposób wyrazić swoje pragnienia, uczucia i konflikty w bezpieczny sposób. Malowanie przy jednoczesnym słuchaniu muzyki rozluźnia ciało. W ten sposób może pomóc to maluchowi w pozbyciu się stresu.



Zabawy terapeutyczne

➤ Sposoby na złościucha

Opowiadamy dziecku bajkę o Złościuchu, który namawia i zachęca do robienia złych rzeczy. Następnie prosimy dziecko, aby narysowało tego Złościucha. Następnie pokazać sposoby jakimi możemy radzić sobie ze złością, np. równomierne i spokojne oddechy, powolne liczenie do 10, narysowanie Złościucha, a następnie podarcie go i wyrzucenie do kosza. Tuptanie w miejscu, robienie kulek z papieru i rzucanie do kosza. Dziecko przez tą zabawę uczy się, że złość jest normalnym uczuciem, takim jak każde inne. Każdy jej doświadcza, ale należy nauczyć się radzić sobie z negatywnymi emocjami i nie wyrządzić komuś krzywdy.



Zabawy terapeutyczne

➤ **Zabawa w osvajanie lęków**

Opowiedz bajkę o zwierzątku, które często bało się różnych rzeczy. Następnie poproś dziecko o narysowanie czego najbardziej się boi. Następnie można pobawić się w „czarowanie lęków”, „wyrzucanie strachów”. W konsekwencji spowoduje to, że dziecko będzie się bało dużo mniej, a duży strach zamieni się w mniejszy, ponieważ będzie już znany i oswojony.

➤ **Dziecko odrysowuje swoje dłonie**

Zaproponuj dziecku, aby jedną dłoń pomalowało w ulubionym kolorze, a drugą w nielubianym. Następnie maluch wycina z gazet obrazki, które go określają. Co lubi robić, a co nie. Co go interesuje. W kolejnym kroku dziecko nakleja obrazki na dłonie w kolorze lubianym i nielubianym. Poprzez tą zabawę dziecko uświadamia sobie swoje zainteresowania oraz preferencje. Rodzic może w tym ćwiczeniu lepiej poznać swoje dziecko. •

To tylko kilka przykładów wspólnych zabaw z dzieckiem.

Najważniejsze: nie zmuszaj dziecka do zabawy. Jeśli nie ma ochoty, uszanujmy to.

Zabawy te mają na celu rozwój emocjonalny, spełniają także funkcję terapeutyczną.

Budują wspólną więź między dorosłym, a dzieckiem.



