



#PRZYTULDZIECKO

# *KAJET ROZWOJOWY*

---

ROLA WSPARCIA EMOCJONALNEGO DZIECI W ICH  
ROZWOJU. ZABAWY I SPOSOBY NA UDZIELANIE  
WSPARCIA EMOCJONALNEGO DZIECIOM W WIEKU  
PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM.

---

FACEBOOK: @PRZYTULDZIECKOKAMPANIA

WWW.PRZYTULDZIECKO.PL



BRILLIANT

EMOCJE SĄ NIEODŁĄCZNĄ CZĘŚCIĄ ŻYCIA KAŻDEGO CZŁOWIEKA. CODZIENNIE KAŻDY CZŁOWIEK DOŚWIADCZA RÓŻNEGO RODZAJU EMOCJI. TAK SAMO DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM. DZIECI NIE UCZĄ SIĘ EMOCJI, EMOCJE U NICH UJAWNIAJĄ SIĘ W SPOSÓB NATURALNY I STANOWIĄ CZEŚĆ DZIECIŃSTWA.

Okres przedszkolny to okres intensywnego rozwoju dziecka , w tym także jego emocji. Wiekiem przedszkolnym nazywamy okres między 3 a 6 rokiem życia i już na tym etapie życia dzieci okazują emocje spontanicznie i bez zahamowań. **Emocje 3-latków** są szczególnie silne, krótkotrwałe i zmienne. Maluch nie potrafi ich ukrywać i odróżniać, ani też kontrolować. W tym okresie dominują: radość, smutek, gniew i złość, które dziecko wyraża w żywych gestach, mimice, słowach i okrzykach, a także w ruchach całego ciała. Pomocą dla dziecka trzyletniego w zrozumieniu i opanowaniu swoich emocji jest niewątpliwie otwartość i wrażliwość dorosłego na emocje dziecka, a także serdeczność, wyrozumiałość, cierpliwość. Dziecko w tym wieku wymaga najwięcej uwagi i aprobaty. Tym bardziej, że rozpoczęcie uczęszczania do przedszkola i rozstanie z rodzicem na kilka godzin dziennie wzmacnia w dziecku potrzebę bezpieczeństwa i miłości.

**W wieku czterech lat** dziecko potrafi już rozpoznawać swoje uczucia i te wyrażane przez rówieśników. Ten wiek charakteryzuje się pogłębieniem relacji z rówieśnikami, nawiązywaniem pierwszych przyjaźni. W grupie przedszkolnej zachowania kolegów i koleżanek stają się wzorem do naśladowania. Okres ten wymaga wnikliwej obserwacji dziecka, ponieważ nawiązuje ono relacje społeczne i konieczne jest czuwanie nad okazywaniem przez niego szacunku oraz uczenie radzenia sobie z wybuchami gniewu. Jeśli rodzic lub opiekun zaobserwuje pojawiające się zachowania trudne, to sygnał, że dziecko nie potrafi poradzić sobie samo i potrzebuje wsparcia dorosłego. W takiej chwili najlepszą pomocą dla dziecka będzie spokojna rozmowa, wysłuchanie dziecka i pozwolenie mu na opowiedzenie o swoich uczuciach.



**Dzieci pięcio i sześćoletnie** poprzez emocje zaczynają okazywać swoją indywidualność i potrzebę bycia ważnym. Odkrywają własne przeżycia i dzięki temu oceniają swoje możliwości. Dowiadują się, że ich zachowanie nie zawsze i nie przez wszystkich jest akceptowane jednakowo. Zapamiętują już wiele opinii na swój temat, zarówno pochlebnych, jak i nieprzychylnych i są na nie wrażliwe. Dlatego rodzice i wychowawcy obok zdrowej, pozytywnej dyscypliny potrzebne jest okazywanie zrozumienia, szacunku i miłości.

Wspieranie rozwoju emocjonalnego dzieci bez względu na ich wiek wymaga od rodzica lub opiekuna przede wszystkim zrozumienia, cierpliwości i umiejętności stworzenia przyjaznych warunków, aby dziecko mogło się otworzyć i poczuć bezpiecznie. Poza tym, należy poszerzać samoświadomość dziecka, czyli wiedzę o tym co odczuwa w danej chwili, uczyć samokontroli, czyli panowania nad emocjami, rozwijać motywację, aby dążyło do celu mimo niepowodzeń. Warto to robić poprzez:

- **rozdzielanie i nazywanie podstawowych emocji**, takich jak radość, smutek, złość, strach. Można w tym celu posłużyć się zdjęciami przedstawiającymi dane emocje. Należy pamiętać, aby omówić z dzieckiem kiedy daną emocję zazwyczaj się odczuwa.
- **dzielenie się własnymi doświadczeniami** związanymi z przeżywaniem różnych emocjonujących sytuacji oraz zachęcanie dziecka do dzielenia się wrażeniami i emocjami poprzez rozmowę, np. *W co dzisiaj się bawiłeś w przedszkolu? Jak Ci się podobało przedstawienie? Co Cię zasmuciło?*
- **dawanie dobrego przykładu wyrażania i radzenia sobie z emocjami**, np. weź głęboki oddech albo trzy, policz do 10 albo do 100, podrzyj kartkę na kawałeczki, przeczytaj bajkę lub opowiadanie o emocjach



- **Książki**, które pomogą we wprowadzeniu dziecka w świat emocji to np.:
  - Filliozat I., Limousin V., Veille E., *Akceptuję, co czuję. Moje Emocje.*
  - Kasdepke G. *Wielka księga uczuć,*
  - *Świat Emocji*, kolekcja książek Hachette,
  - Huebner D., *Co robić, gdy się złościś. Techniki zarządzania złością,*
  - Stążka-Gawrysiak A., *Self- Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę.*
- **poszukiwanie z dzieckiem sposobów, które pozwalają mu się wyciszyć**, np. poprzez przytulanie, liczenie do 10, kolorowanie, wyciszenie w specjalnie stworzonym przez dziecko miejscu,
- **ćwiczenia relaksacyjne**, naukę prawidłowego oddychania, słuchanie muzyki relaksacyjnej,
- **stosowanie zachęty do działania**, obdarzanie dziecka uwagą, docenianie wysiłku włożonego w pracę, np. *widzę, że włożyłeś dużo pracy w kolorowanie tego obrazka, powinieneś być z siebie dumny!*
- **budzenie motywacji wewnętrznej - ograniczenie kary i nagrody.** Warto zwracać uwagę dziecka na jego własne pragnienia i uczucia, tym samym budzić wewnętrzną motywację, np. *Czy podoba Ci się ten rysunek? Co chciałbyś zmienić? Czy jesteś zadowolony z występu?*
- **reagowanie na występujące zachowania niepożądane** - poszukiwanie skutecznych rozwiązań dostosowanych do dziecka i sytuacji. W razie potrzeby warto zasięgnąć porady np. wychowawcy, psychologa szkolnego, udać się do poradni pedagogiczno - psychologicznej.



BRILLIANT

- **rozwijanie umiejętności współzawodnictwa** według zasad zdrowej rywalizacji, np. poprzez wspólne gry planszowe, karciane czy logiczne (warto grać wedle zasad i nie oddawać dziecku wygranej za każdym razem).

**Rodzina jest pierwszym środowiskiem, w którym dziecko już od narodzenia przeżywa emocje.** Zachowania rodziców są pierwszymi wzorcami, które pozostaną z dzieckiem przez całe życie. Rodzice muszą pamiętać, żeby nie szczędzić czasu swoim dzieciom, aby możliwie najczęściej byli blisko swojego dziecka, służyli mu wsparciem, dobrym słowem, miłym gestem, uśmiechem.

**Nie umniejszajmy wagi problemom, z którymi mierzy się dziecko. Nawet jeśli wydają nam się błahе.** Jego emocje są ważne i prawdziwe i należy traktować je z szacunkiem. Pozwólmy dziecku się wyplakać i posiedzieć chwilę w samotności. Kiedy będzie wiedziało, że może na nas polegać, poprosi o wysłuchanie i pomoc. **Poprzez wzajemnie zrozumienie, szacunek i cierpliwość wesprzemy dziecko w trudnych dla niej chwilach i pomożemy poradzić jej sobie z emocjami, których być może jeszcze nie rozumie i nad którymi jeszcze do końca nie panuje. W końcu jedną z ról opiekuna jest pomóc mu w tej cennej lekcji.**

Opracowała: Anna Dumko

Bibliografia:

H. Rudolph Schaffer – „Psychologia dziecka” Warszawa, 2008, PWN

Maria Żebrowska - "Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży" Warszawa, 1973, PWN