

WSPIERANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO U DZIECI

Rozwój dziecka szczególnie w wieku przedszkolnym jest okresem bardzo wielu zmian widocznych dla osób z najbliższego otoczenia dziecka. Tak dynamiczny jego przebieg wynika z bardzo szybkiego dojrzewania organizmu, ale także z nowych doświadczeń dziecka opartych na obserwacji relacji międzyludzkich i bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi. Ten czas jest wyjątkowo ważny, ponieważ dzieci poznają siebie, swoje potrzeby, emocje czy ograniczenia, ale również uczą się bycia częścią społeczności.

Kształtowanie kompetencji emocjonalnych niezbędne jest do opanowania umiejętności regulowania własnych emocji oraz nawiązywania pozytywnych kontaktów między innymi z rówieśnikami. Człowiek jest istotą społeczną i naturalnie dąży do kontaktu z drugim człowiekiem. Ważne jest dla niego zdobycie przyjaciela, kompana do zabawy, rozmowy.

Nie należy zapominać o tym, że każde dziecko, jak i osoba dorosła przez całe swoje życie doświadczyło, doświadcza i doświadczać będzie na własnej skórze w różnych aspektach codziennego życia różnorodnych emocji będących następstwem uczestniczenia w życiu społecznym. Zatem zadaniem osób dorosłych jest nauczyć dziecko rozpoznawać i rozumieć otaczające nas na każdym kroku emocje i powiązane z nimi reakcje ludzi. Dzieci są znakomitymi obserwatorami i właśnie poprzez obserwację otaczającego świata chłoną wszystkie wzorce zachowań. Naszą rolą jest przygotować dziecko na świadome i pełnowartościowe uczestniczenie w życiu społecznym między innymi poprzez odpowiedzialne przekazywanie im tych umiejętności. Można dokonać tego tylko w jeden sposób, mianowicie będąc dla nich wzorem do naśladowania.

Jak zatem pomóc własnemu dziecku?

- Dajmy przykład!

Osoby przebywające najczęściej z dziećmi są dla nich przykładem. To właśnie te osoby dzieci najczęściej naśladują. Uczmy dzieci, że rozładowanie emocji może odbyć się poprzez nadmuchiwanie balona, bazgrolenie po kartce, ugniatanie plasteliny itp. Każdy sposób jest dobry, o ile nie sprawia przykrości innym.

- Zaakceptujmy emocje, które przeżywa dziecko!

Mylne jest myślenie, że są dobre i złe emocje. Każde emocje są w naszym życiu ważne i potrzebne. Warto podkreślić, że akceptacja emocji dziecka nie jest jednoznaczna z przyzwoleniem mu na krzywdzenie innych i rozładowywanie, np.: złości w sposób nieakceptowany społecznie. Poprzez rozmowy z dziećmi dajmy im do zrozumienia, że wiemy o tym, jak w danej sytuacji czuje się dziecko mówiąc: „*Rozumiem, że jesteś zła/y, bo chciałaś/eś pobawić się z kolegami, ale musimy iść do lekarza*”.

- Nazywajmy emocje!

Tutaj pomocne będą bajki dotyczące emocji. Na rynku wydawniczym znajduje się wiele serii wspomagających rodziców w tej kwestii. Postaci z bajek i ich przygody pomagają dzieciom w sposób przyjemny zrozumieć otaczającą rzeczywistość. Nie należy bagatelizować emocji dziecka, udawać, że przecież nic się nie stało. Trzeba nazywać różne sytuacje zgodnie z realiami. Nie zapewniamy dziecka, że dziś będzie pyszna zupa w przedszkolu, bo tak naprawdę nie wiemy, czy dziecku ta zupa będzie smakować.