

ROZWÓJ EMOCJONALNY PRZEDSZKOLAKA

Okres przedszkolny jest czasem intensywnego rozwoju emocjonalnego dziecka. Potrafi ono ocenić przyczyny powstawania reakcji emocjonalnych, swoje aktualne samopoczucie, odczytywać sygnały niewerbalne i mowę ciała. Zmienia się sposób wyrażania uczuć, pojawiają ich ruchowe oznaki. Zostaje ograniczona ekspresja emocji negatywnych. Wiele nowych powstaje wskutek kontaktów z otoczeniem i ocen przez nie dokonywanych.

Dziecko w wieku przedszkolnym ma coraz lepsze rozeznanie w swoich reakcjach emocjonalnych, ale potrafi również trafnie rozumieć emocje otaczającego osób. Dodatkowo nabywa zdolności ekspresji, radzenia sobie w sytuacjach stresowych i kształtowania pozytywnych kontaktów.

Niemowlę podczas pierwszych miesięcy życia wyraża wyłącznie podstawowe uczucia, radość i smutek, strach oraz złość. Dzięki pozytywnym oddziaływaniom i stymulacji ze strony środowiska zewnętrznego, z czasem zaczyna je przejawiać w sposób akceptowany społecznie.

Oznaki emocji na poszczególnych etapach rozwoju:

- ✓ **6 miesiąc**- dziecko poszukuje twarzy innych osób, duża zmienność nastroju
- ✓ **8 miesiąc**- dziecko doskonali sposób wyrażania emocji poprzez obserwację innych
- ✓ **1. rok życia**- pojawiają się przejawy oporu i niezależności. Dziecko bywa niecierpliwe, drażliwe i zbuntowane. Rozszerza się zakres intensywności emocji.
- ✓ **15 miesiąc**- dziecku zależy na aprobacie
- ✓ **18 miesiąc**- dziecko wyraża swoje emocje teraz, bez możliwości odroczenia
- ✓ **2. rok życia**- dziecko uczy się cierpliwości, potrafi okazywać uczucia i sprawiać przyjemność innym. Zdarza mu się okazywać niechęć. Zauważa się, że dziecko jest coraz bardziej skłonne do mówienia o emocjach.
- ✓ **30 miesiąc**- stadium nierównowagi. Dziecko jest uparte, chce dominować, wydaje rozkazy, gwałtownie okazuje emocje.
- ✓ **3. rok życia**- stany emocjonalne są krótkotrwałe, gwałtowne, zmienne. Dziecko odznacza się dużą siłą impulsywnością, nie radzi sobie jeszcze z ich kontrolą. Pojawiają się zatem formy buntu, sprzeciwu. Uwidocznia się chęć, niezależność i samodzielność poprzez odmowę wykonania poleceń. Maluch jest wrażliwy i coraz bardziej świadomy swoich potrzeb.
- ✓ **4. rok życia**- dziecko potrafi rozpoznawać i nazywać emocje swoje oraz innych osób. Są one intensywne, ale coraz częściej maluch stara się je regulować. W przypadku negatywnych emocji może je rozładowywać poprzez ssanie kciuka, nadruchliwość, koszmary senne, dolegliwości somatyczne, ból brzucha, wymioty, moczenie. Zaczyna się etap lęków i obaw związanych z rozwijającą się wyobraźnią. Jednocześnie coraz chętniej nawiązuje kontakty z rówieśnikami. Od tego czy dziecko potrafi poradzić sobie z pulą swoich emocji

będzie zależeć jego poczucie wartości, zdolność nawiązywanie relacji, zaufanie do siebie.

- ✓ **5.rok życia**- dziecko prawidłowo rozumie i określa emocje innych ludzi. Umie ocenić ich przyczyny i wie jak reagować w przypadku krzywdy osób z otoczenia. Jest coraz bardziej świadome w sferze uczuć, negocjuje, rozumie stawiane mu wymagania, potrafi żartować. Przez większość czasu jest spokojne i zrównoważone.

Każde dziecko ma swój własny, indywidualny tok w rozwoju emocjonalnym.

Dziecko w wieku przedszkolnym nie jest jeszcze zrównoważone i dojrzałe emocjonalnie. Zaczyna jednak przewidywać pod tym kątem skutki swojego działania.

U przedszkolaków w zakresie sfery emocjonalnej mogą pojawić się różne nieprawidłowości. Najczęściej mają one postać:

- ✓ **reakcji nerwicowych**- polegają na chorobliwie lękliwej reakcji na stres. Dziecko nie potrafi przystosować się do środowiska ze względu na stale odczuwane napięcie psychiczne, poczucie zagrożenia, bezradności i bezsilności. Do zachowań nerwicowych zalicza się głównie: lęki nocne, moczenie mimowolne, tiki nerwowe, jękanie, zaburzenia apetytu, wymioty. Dzieci lękowe są nieufne, zahamowane, nieśmiałe, pozostają na uboczu, boją się kompromitacji i upokorzenia. Wyrażają niechęć do nauki.
- ✓ **zahamowania psychoruchowego**- dzieci są lękliwe, mało aktywne, mają ograniczony kontakt z otoczeniem. Powstają zazwyczaj w wyniku nadmiernej krytyki, ośmieszenia, poniżenia, długotrwałego tłumienia w sobie emocji. Mogą być nadmiernie skrupulatne, z niskim poczuciem własnej wartości.
- ✓ **obojętności uczuciowej**- dzieciom sprawia trudność nawiązania kontaktu z rówieśnikami i dorosłymi. Nie potrafią współodczuwać. Mają małą ekspresję mimiczną, unikają kontaktów społecznych. Są one płytkie i powierzchowne.
- ✓ **nadpobudliwości psychoruchowej**- dzieci zachowują się gwałtownie, impulsywnie i nieadekwatnie do okoliczności. Odznaczają się wrażliwością, męczliwością, deficytami poznawczymi, brakiem cierpliwości, zaburzeniami koncentracji uwagi. Nudzą się wykonywanymi czynnościami i są niezwykle podatne na czynniki rozpraszające.
- ✓ **agresywności**- manifestują się agresją werbalną (okrzyki, arogancja, skarżenie) i fizyczną (bicie, drapanie, kopanie, uderzanie). Powstają wskutek przedłużającej się frustracji i naśladowania innych. Mogą służyć realizacji jakiegoś celu. Najczęściej nie są jednak wynikiem złej woli dziecka.

W przypadku, gdy rodzina zaspokaja podstawowe potrzeby bezpieczeństwa, miłości, akceptacji, kształtowanie rozwoju emocjonalnego powinno kształtować się prawidłowo.

Wspólne rozmowy pozwolą dziecku skutecznie radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Zdolności emocjonalne dziecka mogą być kształtowane w domu rodzinnym poprzez:

- ✓ okazywanie konsekwencji, stanowczości
- ✓ stymulowanie do pozytywnych zachowań
- ✓ nacisk na rozwój poznawczy
- ✓ dbałość o drobne maniere
- ✓ podkreślanie mocnych stron
- ✓ jasne wyznaczanie granic

Ważne jest wspieranie rozwoju emocjonalnego dziecka w codziennych sytuacjach, nauczenie go nawiązywania relacji społecznych. Działania muszą być konsekwentne, regularne i powtarzalne. Tylko wówczas przyniosą pozytywne efekty, które zapewnią harmonijny rozwój dziecka.

Jak rodzic może wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

- ✓ słuchaj dziecka z empatią, zaangażuj się w rozmowę
- ✓ zadawaj pytania dziecku
- ✓ unikaj sugerowania odpowiedzi
- ✓ pomagaj dziecku nazywać i akceptować uczucia
- ✓ koryguj uczucia niepożądane (złość, gniew)
- ✓ nie narzucaj przyjemnych emocji w zastępstwie aktualnie odczuwanych nieprzyjemnych
- ✓ nie oceniaj i nie krytykuj dziecka
- ✓ szukaj rozwiązań wspólnie z dzieckiem- gdy opowiesz mu o swoich trudnościach nie podejmuj od razu działania samodzielnie
- ✓ dostarczaj dobrych przykładów
- ✓ nie wymagaj od dziecka by umiało kontrolować swoje emocje w każdym momencie
- ✓ zanim zaczniesz pomagać dziecku postaraj się uspokoić siebie samego

Proponowane metody wspomaganie rozwoju emocjonalnego dziecka:

- ✓ historyjki obrazkowe
- ✓ ćwiczenia, zabawy
- ✓ trening umiejętności społecznych

Rozwój emocjonalny następuje poprzez kontakty z otoczeniem. Nabywanie zdolności intelektualnych i sprawności językowej mają wpływ na inteligencję emocjonalną dziecka. Składają się na nią znajomość własnych emocji, panowanie nad nimi, zdolność motywowania się, empatia, nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi.

Okres przedszkolny to najwłaściwszy czas, aby korygować zachowania i edukować dzieci ponieważ wtedy tworzą się nawyki emocjonalne w radzeniu sobie z emocjami. Z czasem coraz trudniej jest je modyfikować, ponieważ wzorce postaw są już utrwalone.

Literatura:

Goleman „Inteligencja emocjonalna” Poznań, 1997

Przetacznik M. „Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży” PWN Warszawa, 1975