

Rozwój społeczno-emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym

Wiek przedszkolny jest ważnym momentem w rozwoju emocjonalnym i społecznym dziecka. Jest czasem nowych sytuacji i doświadczeń. Następuje rozwój dziecka jako jednostki, kształtuje się obraz własnej osoby, dziecko stopniowo zaczyna rozumieć emocje własne i innych osób. Ze względu na dynamikę rozwoju procesów emocjonalnych w okresie przedszkolnym warto podkreślić występowanie zróżnicowania cech rozwojowych u dzieci w tym samym wieku. Zależy to od zarówno od cech wrodzonych, jak również od wpływu środowiska rodzinnego.

Zaspokojenie podstawowych potrzeb: bezpieczeństwa, miłości i akceptacji jest podstawą prawidłowego procesu kształtowania więzi emocjonalnych. Wsparcie domu rodzinnego w procesie rozwoju emocjonalnego jest jednym z warunków dobrego funkcjonowania dziecka w przedszkolu. Kompetencje społeczne i emocjonalne można rozwijać w domu rodzinnym m.in. poprzez:

- wzmacnianie pozytywnych zachowań i mocnych stron,
- tworzenie warunków do samodzielnych działań w zakresie jego możliwości,
- stymulowanie aktywności poznawczej,
- określanie granic „co wolno – czego nie wolno”,
- uczenie obowiązkowości (adekwatnie do wieku dziecka).

Jak stymulować rozwój emocjonalny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym?

» Zabawa

Warto zagospodarować każdego dnia chociażby 20 minut na wspólną zabawę. Rolą rodzica jest aktywne uczestniczenie na zasadach proponowanych przez dziecko (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa). Biorąc udział w zabawie możemy dostrzec emocje dziecka, towarzyszyć mu w ich przeżywaniu.

» Ćwicz przez zabawę:

1. Gry planszowe - uczą ważnych umiejętności-współpracy, czekania na swoją kolej, są okazją do doświadczania zarówno sukcesu, jak i porażki, a także są wprowadzeniem do nauki przestrzegania zasad.
2. Pantonima -prosta gra nie wymagająca przygotowania. Rodzic lub dziecko bez użycia słów prezentują jedną z emocji np. radość, smutek, złość.

Zadaniem dziecka (lub rodzica) jest odgadnąć co to było.

» **Rozmowa**

Nazywaj emocje dziecka, pytaj o nie i staraj się je zrozumieć. Jeśli dziecko opowiada o czymś, czego nie umie nazwać, spróbujmy mu pomóc. Wyjaśniając coś dziecku dobierz język i sposób tłumaczenia do jego wieku. Pokazuj mu na własnym przykładzie, że o uczuciach warto rozmawiać, ucz społecznie akceptowanych sposobów ich okazywania. Rozmawiając o uczuciach, nazywajmy je, a przede wszystkim oswajajmy dziecko, że są one czymś naturalnym. Wspólna rozmowa wszystkich członków rodziny, zwłaszcza dotycząca emocji, stymuluje tworzenie trwałych więzi oraz kształtuje odporność emocjonalną, potrzebną do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

» **Alternatywne zakończenie**

Obserwując sytuację, zdarzenie, którego zakończenie nie jest aprobowane, spróbuj wraz z dzieckiem wymyślić inne zakończenie lub reakcje bohaterów tego zdarzenia. Ta zabawa może być uzupełnieniem czytanej książki, obejrzanej bajki lub zdarzenia obserwowanego na żywo.

» **Nie karz dziecka**

Jeśli dziecko w przyпіlywie emocji wysypało wszystkie kredki na podłogę i w ramach "kary" będzie stało kilka minut to czy następnym razem będzie wiedziało jak inaczej wyrazić swoją złość? Trudno zrozumieć tą sytuację mając kilka lat. Lepszy efekt osiągniemy wyciągając naturalne konsekwencje wynikające z zachowania dziecka np. posprzątanie kredek. Gdy emocje opadną, wyjaśnijmy w dostępny dla jego wieku sposób, że nie powinno tak postępować i wskażmy kierunek jego działania (powiedzmy co może zrobić, gdy jest zdenerwowane). Uczymy w ten sposób społecznie akceptowanych sposobów wyrażania emocji.

» **Nie bagatelizuj obaw dziecka.**

Uznaj, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne, ale też nie wytwarzaj niepotrzebnego lęku („ja na Twoim miejscu strasznie bym się bała pająka”), nie wysmiewaj obaw dziecka. Tylko wtedy gdy, dziecko poczuje się w pełni akceptowane, przyjdzie porozmawiać z nami następnym razem, gdy będzie miało problem. Warto w sytuacji potrzeby sięgnąć po bajki terapeutyczne, może to pomóc dziecku wyciszyć się przed snem.

» **Czytanie dziecku**

Dla dziecka autorytetem jest rodzic. Warto dawać mu przykład również poprzez literaturę. Wybieraj opowiadania, w których bohaterowie prezentują

wartości moralne. Pytaj dziecko o przemyślenia, porównuj sytuacje z podobnymi zdarzeniami z życia dziecka.

Warto ponadto zwrócić uwagę na poniższe propozycje:

Książki dla rodziców:

- Faber A., Mazlish E.: Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.
- Shanker S.: Self-Reg
– o radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, samoregulacji.
- Steinke-Kalembka J.: Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną
– książka o budowaniu wspierającej relacji i współdziałaniu
- Nelsen J.: Pozytywna Dyscyplina
– pomoże lepiej zrozumieć trudne emocje (i zachowania) dziecka oraz da propozycje narzędzi, dzięki którym można dać mu wsparcie w ich przeżywaniu.

Książki dla dzieci:

- Isern S.: „Uczuciometr inspektora Krokodyla” – wstęp do rozmów o emocjach
- Kasdepke G.: „Wielka księga uczuć”
– do czytania na dobranoc
- Brendt J, Rafczyńska A.: „Tęskniący Zenon i żyrafa, która spadła z krzesła. Bajki o empatii
„– o doświadczaniu różnych emocji przez nas o przez innych ludzi
- „12 ważnych opowieści” – Polscy autorzy o wartościach dla dzieci– na takie dni, gdy chce się posłuchać, a nie ma siły czytać
- Kołyszko W.: „Garść radości, szczypta złości. Mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami”
– do poczytania, pokolorowania. Dobry sposób na spędzenie razem czasu.
- Kołyszko W. – Seria 6 bajek o uczuciach:
– Radość i wyspa Hop-Siup
– Smutek i zaklęte miasto
– Wstyd i latający śpiwór
– Zazdrość i wyścigi żółwi
– Złość i smok Lubomił

Gry planszowe:

- Emocje – gra planszowa
- Góra uczuć – Gra terapeutyczno-edukacyjna
- Odkrycia – poznać i zrozumieć siebie
- Gra planszowa MiJaMy Się (w wersji junior oraz dla starszych)
- Pytaki – gra rodzinna . Na podstawie : <https://emocjedziecka.pl>

Wspierając rozwój emocjonalno-społeczny dziecka bądź też pracując nad pewnymi trudnościami w tej sferze pamiętajmy, aby nie oczekiwać od przedszkolaka nagłej zmiany - budowanie postaw to proces długotrwały, wymagający czasu i cierpliwości od osób sprawujących opiekę nad dzieckiem. Pamiętajmy również o tym, iż rozwój emocjonalny powinien budzić nasze zainteresowanie nie tylko wtedy kiedy pojawiają się trudności. Jego

stymulowanie od wcześniejszych lat z pewnością będzie miało korzystny wpływ na funkcjonowanie naszego dziecka w przyszłości.

Źródło:

"Jak wspierać rozwój przedszkolaka?" M. Sobkowiak

"Wczesna interwencja terapeutyczna. Od noworodka do 6 roku życia." J. Cieszyńska. M. Korendo

"Trampolina +. Emocje" Osińska B.