

Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym

Wiek przedszkolny jest jednym z najbardziej burzliwych okresów w dojrzewaniu emocjonalnym dziecka. Rozwój emocjonalny dziecka jest fundamentem jego rozwoju w innych sferach życia. To właśnie zdolności emocjonalne odgrywają największą rolę w przyszłych osiągnięciach dziecka jako ucznia czy osoby dorosłej.

Dlatego też nie wystarczy wysoki iloraz inteligencji aby zapewnić dziecku sukces w życiu. Potrzebne są takie kompetencje, które warunkują umiejętną współpracę w zespole, a przede wszystkim umiejętności dostosowania się do wymagań grupy.

Umiejętności emocjonalne takie jak: rozwiązywanie problemów interpersonalnych, wytrwałość, przyjaźń i empatia, to techniki, których można się nauczyć i które w przyszłości mogą wpłynąć na jakość życia każdego człowieka.

Wszystkiemu co człowiek robi towarzyszą emocje, pozytywne lub negatywne, silne lub słabe. Emocje pozytywne wywołują chęć powtórzenia danej sytuacji, zaś negatywne chęć uniknięcia sytuacji nieprzyjemnej. Emocje są więc dla dzieci głównym motywem działania. Dzieci chcą robić to, co jest dla nich przyjemne. Bronią się przed tym, co uważają za przykre. Nie potrafią jeszcze logicznie myśleć, nie mają doświadczeń i nie przewidują konsekwencji swoich działań.

Rozwój emocjonalny dziecka następuje w sytuacjach społecznych, w kontaktach z innymi, podczas wspólnych zabaw, rozmów i doświadczeń. Wzrasta wraz z nabywaniem przez dziecko zdolności intelektualnych i sprawności językowej. Dojrzałość emocjonalna przedszkolaka rozwija się wraz z jego wiekiem, ale zależy również i od sposobu w jaki jego rozwój emocjonalny wspierany jest przez najbliższe otoczenie. Reakcje dorosłych, które wspierają rozwój emocjonalny dziecka, to przede wszystkim traktowanie poważnie wszystkich jego uczuć, emocji oraz potrzeb i poświęcanie im uwagi - nazywanie ich i akceptowanie, panowanie nad własnymi emocjami w kontakcie z dzieckiem.

Gotowość szkolna przedszkolaka rozpatrywana jest również w kontekście jego gotowości emocjonalnej, rozumianej jako poziomu inteligencji emocjonalnej.

Inteligencję emocjonalną można ujmować w 5 obszarach:

- **znajomość własnych emocji** - samoświadomość, tzn. rozpoznawanie uczucia wtedy, kiedy nas ogarnia,
- **kierowanie emocjami** - panowanie nad własnymi emocjami i reakcjami, tak aby były adekwatne do sytuacji,
- **zdolność motywowania się** - odkładanie w czasie zaspokajania pragnień,
- **rozpoznawanie emocji u innych** - empatia,
- **nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi.**

Na dojrzałość emocjonalną składają się, między innymi:

- **zdolność rozpoznawania, nazywania i wyrażania swoich uczuć,**
- **odczytywanie uczuć innych i reagowanie na nie,**
- **kontrola impulsów,**
- **różnicowanie emocji,**
- **umiejętność przyjmowania perspektywy innych ludzi.**

Etapy rozwoju emocjonalnego dziecka w wieku przedszkolnym:

TRZYLATEK:

- stany emocjonalne trzylatka są krótkotrwałe, gwałtowne i bardzo zmienne. dziecko potrafi bardzo szybko przechodzić z odczuwania smutku do radości i okazuje te uczucia z bardzo dużą siłą;
- zachowanie dziecka jest impulsywne, jest przejawem przeżywanych przez nie emocji w danej chwili;
- nie potrafi jeszcze kontrolować swoich emocji, udawać czy ukrywać ich;
- agresję przejawia głównie w sposób fizyczny (bije, kopie, gryzie)
- trzy i pół latek wchodzi w dość burzliwy okres, w którym podstawową trudnością dla dorosłych może być sprzeciwianie się, odmowa posłuszeństwa, kontrola otoczenia
- jest już świadomy swoich potrzeb i potrafi je wyrażać ("chcę - nie chcę", "lubię - nie lubię");
- nastawiony jest na zdobywanie niezależności i wyodrębnianie się od innych, dlatego bardzo ważna jest dla niego samodzielność, którą często manifestuje poprzez opór wobec poleceń czy próśb dorosłych lub buntowanie się;
- jest wrażliwy na to, co dzieje się w jego najbliższym otoczeniu - może silnie przeżywać konflikty w rodzinie;
- jest coraz bardziej gotowe na dłuższe rozstania.

CZTEROLATEK:

- coraz lepiej potrafi nazywać przeżywane przez siebie emocje, opisywać zachowania społeczne;
- potrafi rozpoznać dlaczego ono samo lub ktoś inny przeżywa dane uczucie, zwraca jednak uwagę przede wszystkim na zewnętrzne przyczyny emocji;
- emocje dziecka są nadal intensywne i mogą występować naprzemiennie;
- może rozładowywać napięcie emocjonalne poprzez ssanie kciuka, obgryzanie paznokci, nadruchliwość, koszmary senne;
- podczas przeżywania dużego stresu może skarżyć się na ból brzucha, moczyć się lub wymiotować;
- zaczyna zdobywać umiejętność regulacji emocji;
- w tym wieku nasilają się u dziecka lęki słuchowe, przed ciemnością i dzikimi zwierzętami oraz wyjściem mamy - często związane są one z rozwijającą się u dziecka wyobraźnią;
- ma coraz większą potrzebę nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, przynależności do grupy.

PIĘCIOLATEK:

- rozumie emocje własne i innych ludzi, potrafi je określić;
- potrafi ocenić przyczyny emocji i przewidzieć, jakie zachowania mogą wiązać się z określonymi uczuciami;
- uczy się, jak można wpływać na emocje innych osób, jak reagować, gdy ktoś przeżywa trudną sytuację;
- rozwijają się uczucia związane z samooceną - poczucie zadowolenia z siebie, wstyd;
- w konfliktach z rodzicami coraz częściej próbuje negocjować, a nie tylko wybuchać złością;
- zwykle rozumie stawiane mu wymagania;
- potrafi utrzymać koncentrację przez dłuższy czas i zaplanować działanie;
- rozwija się u niego poczucie humoru, rozumie żart;
- jest zazwyczaj zrównoważony i spokojny.

PRZEDSTAWIONE ETAPY ROZWOJU EMOCJONALNEGO I OPIS ZACHOWAŃ DZIECKA W KOLEJNYCH FAZACH MOGĄ BYĆ TYLKO PUNKTEM ODNIESIENIA DLA OCENY STOPNIA ROZWOJU KONKRETNEGO DZIECKA.

WARTO PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE KAŻDE DZIECKO DOJRZEWA WE WŁASNYM TEMPIE, A JEGO ROZWÓJ NIE ZALEŻY TYLKO OD WIEKU, ALE TEŻ OD WRODZONEGO TEMPERAMENTU, DOŚWIADCZEŃ I WARUNKÓW, W JAKICH JEST WYCHOWYWANY. TAK JAK PRZYCZYNIAMY SIĘ DO INTELEKTUALNEGO ROZWOJU DZIECKA MOŻEMY TAKŻE WPŁYWAĆ NA JEGO ROZWÓJ EMOCJONALNY. DZIEKI SWOJEJ WIEDZY O EMOCJACH, PRZYKŁAD WŁASNEGO ZACHOWANIA I ZABAWĘ Z DZIECKIEM MOŻEMY NAUCZYĆ DZIECI JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAM, JAK JE KONTROLOWAĆ I UKIERUNKOWAĆ.

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka? Oto kilka wskazówek:

1. Uczcie dziecko wyrażać emocje, rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach i emocjach
2. Pomóż dziecku nazwać jego uczucia i je zaakceptować,
3. Pamiętaj , że dzieci naśladową nasze emocje. Dostarczaj dobrych przykładów. Staraj się łączyć przeżywanie emocji z potrzebami, a nie ze zdarzeniami zewnętrznymi, np. "Jestem zła, kiedy kłócicie się obok mnie, bo chciałam odpocząć chwilę w spokoju" zamiast "Jestem zła, bo robicie hałas"
4. Dziel się z dzieckiem uczuciami i przemyśleniami i uważnie słuchaj tego, co mówi o swoich przeżyciach.
5. Nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko.
6. Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka.
7. Pamiętaj, że akceptowanie uczuć to nie to samo, co zgoda na każde działanie pod ich wpływem.
8. Nie oczekuj od kilkulatek, by zawsze wiedziały, co i dlaczego czuje, ani umiejętności kontrolowania emocji w każdej sytuacji.
9. Podpowiadaj dziecku, jak może wyrazić emocje w sposób bezpieczny dla siebie i innych.
10. Pomoc dziecku w radzeniu sobie z emocjami zaczyna się od uspokojenia samego siebie.

Opracowała Jadwiga Kusek na podstawie:

1. Alicja Strzelecka - Lemiech, *Rozwój emocjonalny dziecka*, w: Doradca Nauczyciela Przedszkola, listopad 2013
2. Jolanta Kolibowska, *Inteligencja emocjonalna*, Zeszyt metodyczny, 6/2013
3. Daniel Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań, 1997
4. Anna Matczak, *Zarys psychologii dla nauczycieli*, Warszawa, 2003