

Dajmy dziecku emocje - wspieranie rozwoju emocjonalnego przedszkolaka

Co podarować dziecku, aby było mądre, otwarte, wierzyło w siebie, radziło sobie w życiu? Naukę w prywatnym elitarnym przedszkolu, zajęcia z trzech języków, lekcje malarstwa, tańca i basen trzy razy w tygodniu? Albo może rodzinną pielgrzymkę, wspólną modlitwę, ciasto na stole i rozmowy o zachodzie słońca? A może safari na Saharze, nocleg pod gołym niebem, może wyprawy w góry, rejsy po oceanach? Czy któryś z tych pomysłów jest rzeczywistą receptą na wychowanie szczęśliwego człowieka?

W dzisiejszych czasach wspieranie rozwoju intelektualnego i ruchowego dziecka jest ogólnie postrzegane jako naturalne i pożądane. Dowodem na to jest rosnąca popularność zabawek edukacyjnych, gier interaktywnych i różnorodnych zajęć dodatkowych. Jednak **równie ważna jest sfera emocjonalna i należy zadbać o nią z jednakową uwagą...jeśli nie bardziej**☺

Warto pamiętać, że **osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej** następuje w trakcie stopniowego dojrzewania układu nerwowego, ale też (!) pod wpływem otoczenia i jego działania.

To my – **rodzice i wychowawcy**, uczymy dziecko rozumieć, co się z nim dzieje, poprawnie nazywać emocje i zachowywać się w sposób społecznie akceptowany. Dziecko, które opanuje te umiejętności ma większe zaufanie do siebie, rośnie jego poczucie własnej wartości, potrafi także rozpoznawać i rozumieć zachowania innych osób i w związku z tym łatwiej nawiązuje różnorodne relacje społeczne, a także lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych.

A w jaki sposób uczymy!

Po pierwsze...poprzez świadome oddziaływania wychowawcze, np. organizowanie sytuacji wspierających rozwój emocjonalny, **tj. uczenie nazywania i wyrażania emocji, rozmawiania o uczuciach dziecka, czytanie książeczek na ten temat;**

Po drugie...**w sytuacjach codziennych - dziecko obserwuje nasze zachowania i reakcje emocjonalne i uczy się przez naśladownictwo.** Dlatego należy pamiętać, że nauka nie przyniesie pożądanych rezultatów, jeśli my – rodzice zachowujemy się inaczej, niż uczymy!

Podstawowa zasada brzmi:

Nie ma emocji dobrych i złych, są emocje przyjemne i przykre!

Czy wspieranie dziecka w przeżywaniu trudnych emocji oznacza, że należy **je chronić przed przykrymi emocjami? Nie!** Aby dziecko było w dobrym kontakcie ze sobą i rozumiało co się z nim dzieje, musi nauczyć się radzić sobie także z nieprzyjemnymi emocjami.

Wszystkie emocje są ważne, ponieważ niosą ze sobą istotne informacje. Bywa, że z niektórymi emocjami gorzej sobie radzimy i wtedy niedobry, bo np. krzywdzący może być sposób ich przeżywania.

Wspierając dziecko uczymy, że:

- ***Można być smutnym i płakać***
- ***Można być złym na kogoś, ale nie wolno bić.***
- ***Można się bać, nie należy wywierać na dziecko presji***
- ***Można się wstydzić***

Nazywając uczucia dziecka, poszerzamy jednocześnie **jego słownik**, ułatwiając mu wyrażenie tego co czuje. Ograniczone słownictwo często fałszuje obraz, lub prowokuje do używania wyrażen ordynarnych, obraźliwych (wulgaryzmów), które pomagają oddać stany emocjonalne nie przez znaczenie, ale przez swoją ekspresję.

Jak postępować?

EMPATYCZNIE

SPOKOJNIE

BEZ NADMIERNEJ KONCENTRACJI NA DZIECKU

BEZ DYSTANSU DO DZIECKA

PRZEPRASZAMY ZA NASZE ZŁE REAKCJE

ROZMAWIAMY...

Musimy nauczyć dziecko, że co prawda nie mamy wpływu na nasze uczucia, ale mamy wpływ na nasze zachowanie!

Empatyczne towarzyszenie dziecku podczas przeżywania takich uczuć, jak lęk, złość, czy smutek często bywa trudne. Czasem rodzice mają kłopot z konkretnym uczuciem, co oznacza, że być może sami mają problem z przeżywaniem tego uczucia, szczególnie, gdy wynieśli takie wzorce reagowania z własnych domów.

Warto pamiętać, że zarówno nadmierna koncentracja na dziecku, jak również nadmierny dystans wpływają negatywnie na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka. W pierwszej sytuacji dziecko może stać się mało **samodzielne, infantylne lub egoistyczne**, w drugiej – u dziecka rozwija się nadmiernie zagrażający obraz świata i **przeważają emocje lęku i złości**.

Jak wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?

- 1. przyznać, że dziecko ma powód (nie umniejszać, nie ignorować, nie wyśmiewać, nie zawstydząć)**
- 2. wysłuchać/ pokazać, że jesteście gotowi wysłuchać (czasem to już wystarczy) lub towarzyszyć w przeżywaniu emocji**
- 3. pomóc dziecku nazwać emocje i pokazać, że je akceptujemy;**
- 4. jeśli potrzeba nauczyć innych form wyrażania emocji = przegadać sytuację**

Poniżej przedstawiam przykładowe zabawy „na emocje” do wykorzystania w domu.

W kształtowaniu uczuć pomagają bajki i odpowiednie zabawy (przykłady)

Paluszkowe bajki: na wewnętrznej stronie palców starej rękawiczki w odpowiednim miejscu nakleić z papieru narysowane główki z różnymi wyrazami twarzy. Dziecko zgaduje uczucie i opowiada o tym bajkę (bohater ma przygody smutne, wesołe, itp.) Zabawa angażuje

kreatywność, myślenie przyczynowo-skutkowe, wzbogaca wyobraźnię, słownik dziecka, uczy rozumienia uczuć. (od 5 lat).

Jak myślisz – dlaczego?: Kasia po przyjściu z przedszkola jest smutna, jak myślisz, dlaczego? Piotrek nie chce iść do przedszkola...? Tomek (Zosia) płacze wieczorem....? Każde pytanie kończymy: jak myślisz, co trzeba zrobić, by mu (jej) pomóc?

O czym myśli i co czuje? (po przeczytaniu bajki) – ...Kopciuszek, gdy dziewczynka nie mogła pójść na bal? Kubuś Puchatek, gdy odkrył biegun północny? itp.

Jak się czuje: dziecko, gdy nie uda mu się rysunek? co wtedy można zrobić? Jak się czuje dziecko, któremu kolega (koleżanka) dokucza.....co można wtedy zrobić, a czego nie? Jak można mu pomóc?

Rozpoznawanie uczuć na obrazku – przygotuj kartki a na nich „buźki” z emocjami (gotowe znajdziesz w Internecie, możesz również przygotować je własnoręcznie), znajdź (np. w gazetach) zdjęcia przedstawiające osoby doświadczające różnych uczuć – zadaniem dzieci będzie nazwanie tego, co widzą na obrazku – opisanie uczucia i tego, co na dane uczucie wskazuje (jaka mina, postawa itp.). Aby uatrakcyjnić zabawę, możesz nakleić „buźki” lub zdjęcia na sztywny karton – zadaniem dziecka będzie losowanie obrazka, a następnie nazywanie emocji, jaka się na nim znajduje.

”Zabawa w twarze” – do tej zabawy można zaprosić całą rodzinę – potrzebne będą duże kartki, na których narysowane są kontury twarzy (bez oczu, nosa i ust). Każdy uczestnik zabawy dostaje swój „zestaw” kartek (tyle kartek, ile emocji chcecie omówić danego dnia) i rysuje emocje wg poleceń wydawanych przez jednego z rodziców: „pierwsza buzia jest wesoła”, „druga buzia jest...” itd. Na koniec robimy wystawę naszych prac.

Rozpoznawanie uczuć na podstawie scenek – rodzice, dzieci (dowolna liczba uczestników, można wyznaczyć drużyny, np. „drużyna dzieci”) – zostają wyznaczeni do odegrania scenki, np. gniew, radość, smutek (poprzez pokazanie odpowiednich min, przyjęcie konkretnej postawy ciała) - zadaniem pozostałych uczestników jest rozpoznanie, jakie uczucia są prezentowane.

Zabawa „Dokończ zdanie...” – rodzic czyta dziecku różne zdania, np. „Pewnego razu Piotruś wszedł na wysoki murek i nie mógł zejść, poczuł nagle wielki.....” (np. strach), dzieci kończą zdanie nazywając uczucia, jakich doświadczają bohaterowie. Ta zabawa wymaga wcześniejszego przygotowania kilku historyjek.

Zabawa w lustro – ta zabawa może przybierać dwie formy – do pierwszej z nich będzie potrzebne lustro – najlepiej duże, w którym widać całą twarz i sylwetkę dziecka, do drugiej – rodzic, albo brat lub siostra.

- przeglądanie się lustrze i prezentowanie min przedstawiających różne uczucia – rodzic podaje nazwę emocji, a zadaniem dziecka jest pokazać, jak wygląda ktoś, kto się tak czuje – jakie robi miny, jak wygląda jego ciało (np. co dzieje się z dłońmi, kiedy ktoś jest zły, a co kiedy płacze),

- dzieci lub rodzic z dzieckiem dobierają się w parę i siadają naprzeciw siebie. Jedna osoba

z pary jest lusterkiem – zadaniem tej osoby jest naśladowanie min, jakie pokazuje druga osoba. Po kilku minutach – zamiana ról w parze.

Istnieje także wiele zabaw, ćwiczeń i gier, które są przydatne w nauce rozpoznawania emocji, nazywania i wyrażania ich.

Oto propozycje:

Emocjonalne domino - zabawa

Celem tej zabawy jest nauka wyrażania emocji, odczytywania ich u innych osób, uważnego obserwowania i nazywania.

Przebieg:

Dzieci stoją w kręgu, nauczyciel rozpoczyna zabawę losując z koperty wyraz nazywający emocję. Za pomocą mimiki i ciała przedstawia ją. Dzieci starają odgadnąć o jaką emocję chodzi, a potem osoba stojąca po prawej stronie nauczyciela stara się powtórzyć gesty towarzyszące nazwanej emocji. Jeśli zrobi to poprawnie, losuje kolejny wyraz i zachowuje się jak poprzednio nauczyciel. Zabawa trwa do momentu, w którym nauczyciel odwzoruje emocje swojego sąsiada z lewej strony. Domino zamknięte!

Lizaki – buziaki – ćwiczenie.

Ćwiczenie to uczy dzieci własnych emocji i informowania o nich otoczenia oraz analizowania własnych przeżyć.

Przebieg:

Do przeprowadzenia ćwiczenia potrzebne są po dwa dla każdego dziecka, dwustronne „lizaki” z narysowanymi emocjami (radość, smutek, strach, złość).

Nauczyciel opowiada o pewnym zdarzeniu. Dzieci uważnie słuchają i podnoszą do góry lizaki z symboliczną „minką”. To informacja o tym, co czuły w danym momencie.

Nauczyciel powinien czasami przerwać relacjonowanie i zapytać wybrane dziecko o nazwę emocji wyrażoną podniesionym lizakiem. Jest to doskonała informacja zwrotna.

Emocjonalne karty – gra.

Celem tej gry jest nabywanie przez dzieci umiejętności nazywania emocji.

Przebieg:

Gra przebiega w grupach czteroosobowych. Karty z symbolicznymi ilustracjami emocji leżą na środku stolika każdej grupy. Uczestnicy gry kolejno biorą karty i nazywają emocję przedstawioną symbolicznym rysunkiem. Jeśli nadana emocji nazwa zgadza się z opisem umieszczonym na odwrocie karty, uczestnik gry otrzymuje punkt. Jeśli nie udało się trafnie nazwać emocji – nie otrzymuje punktu. Jeżeli trzy razy pod rząd nastąpiła pomyłka w nazwaniu emocji – uczestnik gry oddaje fant.

Wygrana, przegrana oraz odzyskiwanie fantów to doskonała okazja do zachowań emocjonalnych. Dzieci uwielbiają rywalizację, ale przegrana może być dla nich odbierana bardzo emocjonalnie. Dlatego rolą nauczyciela jest dokładne wyjaśnienie zasad gry oraz nadzorowanie jej przebiegu.

Wymienione przykłady ćwiczeń, gier, zabaw i wierszy służą rozpoznawaniu, wyrażaniu, odczytywaniu i nazywaniu przez dzieci emocji własnych i innych osób.

O tym, czy dziecko jest w stanie wyrazić i nazwać to co czuje decyduje zakres słów. Ograniczone słownictwo albo fałszuje obraz, albo prowokuje do użycia słów, które nie przez znaczenie, ale przez swoją ekspresję pomaga oddać stany emocjonalne. Takimi słowami są wulgaryzmy – wyrazy lub wyrażenia ordynarne, obraźliwe. Żeby zapobiec ich używaniu i umożliwić precyzyjne nazywanie emocji musimy MY rodzice, nauczyciele, wychowawcy poszerzać dziecięcy słownik bierny i czynny o wyrażenia opisujące emocje.

Czas spędzony z dzieckiem w gronie rodziny warto wykorzystać na zabawy, które pomogą we wspólnym przeżywaniu i nazywaniu emocji oraz będą rozwijać i podtrzymywać bezwarunkową miłość i akceptację swojego dziecka.

Prezenty pod choinkę. Rodzice rozmawiają z dziećmi na temat prezentu, o którym marzą. Prezentem nie może być rzecz materialna, ale emocje, uczucia, zachowania, np. *Najbardziej chciałabym, aby ktoś mnie przytulił, opowiedział wesołą historię, połachotał mnie...*

Lustro. Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.

Czary-mary. Dziecko rysuje na kartce sytuację, osobę, której się boi, np. ducha. Dorosły jest czarodziejem, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę dla ducha.

Rodzinny album. Podczas wspólnego oglądania fotografii rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na emocjach osób na zdjęciach, rodzice przypominają sobie chwile z dzieciństwa i opowiadają o swoich przeżyciach.

Worek z prezentami. Dorosły udaje, że niesie ciężki worek. Wyjaśnia, że są w nim skarby. Następnie razem z dzieckiem udają, że szukają w worku swojego skarbu, wyjaśniają, co znaleźli i do czego ten skarb (przedmiot) będzie potrzebny.

Zapachy. Rodzice z wybranych artykułów żywnościowych tworzą zapachowe zagadki (np. nasączają waciki sokiem z cytryny, pomarańczy, olejkami do ciasta, wsypują do kubka suszone zioła). Dziecko wybiera zapach, który najbardziej mu się podoba i próbuje narysować swoje myśli i wspomnienia związane z wybranym zapachem. Następnie zapach wybierają rodzice i oni wykonują rysunek.

Historia o Świętym Mikołaju. Rodzice wraz z dzieckiem tworzą historię o Mikołaju ... *Święty Mikołaj od rana był bardzo smutny, bo...* (dziecko kończy zdanie, np. *n/e spad/ śnieg*). Dorosły - *Mikołaj zastanawiał się, jak rozwiezie prezenty i poszedł po pomoc do ...* Długość historii zależy od inwencji uczestników zabawy.

Bombka marzeń. Na papierowych kółkach (bombkach) rodzice i dzieci rysują swoje największe marzenia. Ozdabiają nimi choinkę.

Zamiana na jeden dzień. W tej zabawie jedno z rodziców zamienia się z dzieckiem

rolami. Na zakończenie rozmawiają o swoich odczuciach.

Kocham Cię, gdy ... Codziennie przed snem rodzice wypowiadają zdanie - *Kocham Cię, gdy...*? i następnie podają trzy powody. Potem przychodzi kolej na dziecko. Wszyscy starają się szukać nowych odpowiedzi, co wymaga przypominania sobie różnych szczegółów z całego dnia.

Ekspresja emocji możliwa jest poprzez:

- * muzykę – zabawy z wykorzystaniem instrumentów muzycznych (mogą być własnej produkcji, np. perkusja z kuchennych garów czy też grzechotka z butelki z kaszą) – zadaniem uczestników jest „odgrywanie” określonego nastroju (nazwę emocji podaje rodzic), „odgrywanie” nastroju osób na zdjęciu/osób z przytaczanej historyjki (można wykorzystać zdjęcia i historie z poprzednich zabaw),
- * sztukę – malowanie palcami (z wykorzystaniem specjalnym farb), malowanie na dużym formacie – a po zakończeniu prac „wystawa naszych uczuć”,
- * ruch – „tańczące emocje” – prezentowanie emocji ruchem – w odpowiedzi na prezentowaną muzykę (i jej zmieniający się ton),
- * głos – „kontrolowany krzyk/śpiew” – zachęcanie dziecka do uwolnienia radości, złości, np. podczas spaceru (oczywiście w miejscu, w którym nie zakłócimy spokoju innych ludzi oraz zwierząt).
- * warto sięgnąć po odprężającą muzykę (np. odgłosy natury), „zaprosić” dziecko do wypoczynku na łące – przy relaksującej muzyce rozłożyć koc w pokoju i „przenieść się” na łąkę – relaksować się z zamkniętymi oczami. Do wspólnego relaksu można również wprowadzić masażyki z wierszykami, które wykonuje rodzic na plecach dziecka (np. w książce prof. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”).
- * naszym zadaniem jest również wzbogacanie rozwoju dzieci o kolejne, pozytywne doświadczenia i sposoby wychodzenia z trudnych i stresujących sytuacji. Dzięki temu pomożemy dziecku w zdobywaniu nowych umiejętności oraz przekształcaniu

Literatura:

- A.Faber i E. Mazlish „Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny”
A. Faber i E. Mazlish „,Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.
Ewa Skwarka [w:] Wychowanie w Przedszkolu, nr 5/2010, 11/2009.
- Heike Baum H., *Małe dzieci - duże uczucia*
- Daniel Goleman, *Inteligencja emocjonalna*
- Denise Chapman Weston, Mark S. Weston, *Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka*
- Keith Oatley, Jennifer M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*
- Grażyna Tallar, *ABC inteligencji emocjonalnej w praktyce*

zebrała: Mariola Wasilewska