



# ROZWÓJ EMOCJONALNY PRZEDSZKOLAKA

# Intensywny rozwój emocjonalny u dzieci w wieku przedszkolnym.

- Przedszkolak radzi sobie w nowych sytuacjach stresowych, jakich doznaje w grupie rówieśniczej. Stara się kształtować pozytywne kontakty z dziećmi, ponieważ zauważa, że jest to korzystne.
- U dzieci szybko zmienia się sposób wyrażania emocji. Przedszkolak odczytuje sygnały niewerbalne i mowę ciała. Zostaje ograniczona ekspresja emocji negatywnych. Nowe emocje powstają na skutek kontaktu z otoczeniem i ocen, których dokonuje dziecko.



# Emocje u przedszkolaka:

2 lata

- Dziecko:
- uczy się cierpliwości,
- okazuje uczucia,
- potrafi sprawić przyjemność innym
- jest bardziej skłonne do mówienia o emocjach
- jest uparte,
- chce dominować, rozkazuje





3 lata

- Dziecko:
- jest impulsywne,
- jego stany emocjonalne są krótkotrwałe,
- buntuje się,
- sprzeciwia,
- stara się być samodzielne poprzez odmowę wykonywania poleceń,
- jest wrażliwe,
- jest coraz bardziej świadome swoich potrzeb





## 4 lata

- Dziecko:
- rozpoznaje i nazywa emocje swoje i innych osób,
- stara się regulować emocje, które są często bardzo intensywne,
- chętnie nawiązuje kontakty z rówieśnikami,
- Jeżeli są to emocje negatywne, dziecko:
- reaguje nadruchliwością,
- miewa koszmary, dolegliwości somatyczne.
- Pojawiają się lęki w związku z rozwijającą się wyobraźnią.



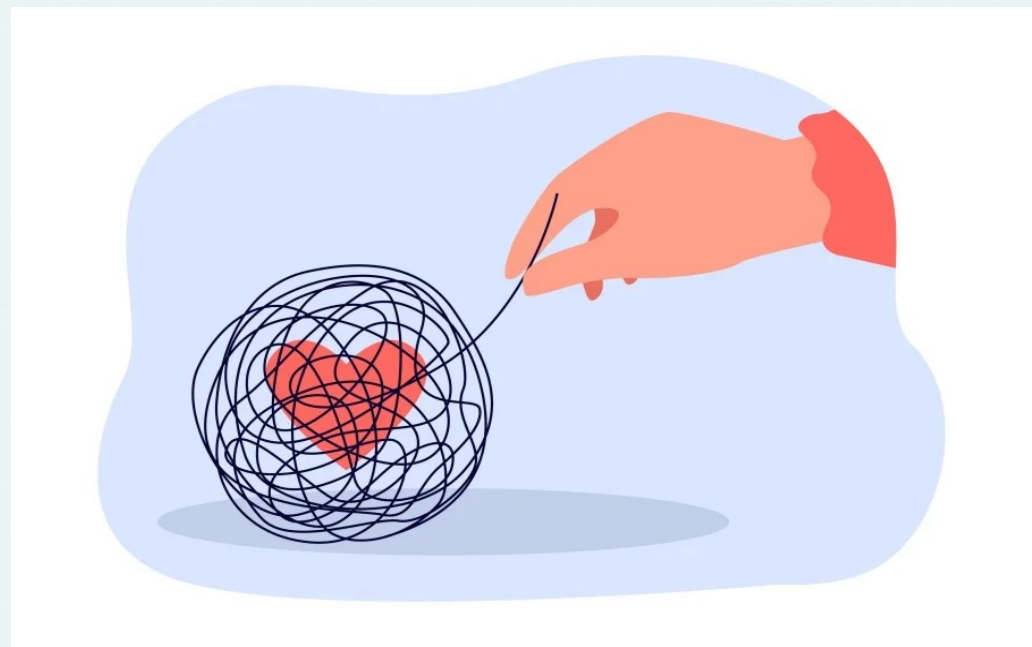


5 lat

- Dziecko:
  - rozumie i określa emocje innych ludzi,
  - reaguje w przypadku krzywdy osób z otoczenia,
  - jest świadome w sferze uczuć,
  - rozumie stawiane mu wymagania,
  - żartuje,
  - przez większość czasu jest w równowadze emocjonalnej
- **Każde dziecko ma indywidualny tok rozwoju emocjonalnego!**



- Radzenie sobie z nadmiarem emocji u przedszkolaka ma ogromne znaczenie.
- **Dlaczego?**
- Od sposobu radzenia sobie z emocjami, zależy czy dziecko będzie miało poczucie własnej wartości, zdolność nawiązywania relacji, zaufanie do siebie i swoich decyzji.





- Nie ma dobrych i złych emocji. Emocje można podzielić na przyjemne i nieprzyjemne, ale obie kategorie są ważne i potrzebne. Trzeba wiedzieć, że wyrażane emocje są uzależnione od wieku dziecka. Niepokojącym staje się, kiedy widzimy, że dziecko ma problem z wyrażaniem, czy regulowaniem swoich emocji, czyli gdy są one niezwykle intensywne czy też wyrażane w sposób nieprawidłowy, tj. przynoszący szkodę innym lub sobie (np. poprzez gryzienie, szarpanie, bicie, autoagresję) lub też, kiedy nie widzimy u dziecka pożądanых emocji, kiedy brakuje ich ekspresji.





# NIEPRAWIDŁOWOŚCI SFERY EMOCJONALNEJ PRZEDSZKOLAKA

**Reakcje nerwicowe** – ogromny lęk w sytuacji stresowej, duże napięcie psychiczne, bezradność, bezsilność, poczucie zagrożenia. Dziecko nie może się odnaleźć w środowisku. Pojawiają się dolegliwości somatyczne, lęki nocne, tiki nerwowe. Dziecko jest lękliwe, nieśmiałe i pozostaje na uboczu, boi się kompromitacji.

**Zahamowania psychoruchowe** – powstają w wyniku krytyki, ośmieszania, tłumienia w sobie emocji. Maluchy są mało aktywne, lękliwe, mają nikły kontakt z otoczeniem.

**Obojętność uczuciowa** – unikanie kontaktów społecznych, trudności w kontaktach rówieśniczych, mała ekspresja mimiczna.

**Nadpobudliwość psychoruchowa** - impulsywne i gwałtowne reakcje, nieadekwatne do zaistniałych okoliczności. Duża wrażliwość, brak koncentracji uwagi. Dzieci szybko się rozpraszają, nudzą wykonywanymi czynnościami.

**Agresywność** – agresja werbalna i fizyczna (okrzyki, skarżenie, drapanie, kopanie, bicie itd.) Często takie zachowania pojawiają się, gdy dziecko chce osiągnąć jakiś cel. Przedszkolak naśladuje agresywne zachowania, bo kiedyś zobaczył, że dają określony efekt.





# WSPARCIE DZIECKA W ROZWOJU EMOCJONALNYM PRZEZ RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Słuchaj i zaangażuj się w rozmowę, bierz pod uwagę zdanie dziecka.

Zadawaj pytania dotyczące zaistniałej sytuacji.


Niech przedszkolak nazywa emocje po swojemu, pomagaj mu je nazwać i zaakceptować.

Nie udawaj, że się nic nie stało, nie zastępuj pozytywnymi komentarzami niekorzystnej sytuacji i odczuwanych nieprzyjemnych emocji.

Aby pomóc dziecku staraj się sam uspokoić.

Zastosuj historyjki obrazkowe w pracy z dzieckiem.






Przedszkolak uczy się poprzez naśladowanie, naśladuje rodziców i ich reakcje emocjonalne, naśladuje wychowawców, dzieci. Ucząc dziecko określonych zachowań, sam ich przestrzegaj. Przypominaj, że reguły są ważne, trzeba ich przestrzegać żyjąc w grupie.

Uświadom, że w złości i gniewie robi się okropne rzeczy, których nigdy nie chcielibyśmy doświadczyć.

Jeśli dziecko złości się przy wypełnianiu obowiązków i zadań, nie ponaglaj i wykaż się wyrozumiałością.

Słynne dzielimy się zabawkami. Co zrobicie państwo, kiedy koleżanka zabierze sobie nasze pieniądze z portfela, ponieważ należy się dzielić? Założy naszą ulubioną sukienkę bez pytania? Ważne, aby w sytuacji przedszkolnej odwołać się do istoty dzielenia się zabawkami.



Czytaj dzieciom, literatura dla dzieci jest pełna opisów sytuacji społecznych i emocji z nimi związanych. Dzieci identyfikują się z bohaterami opowieści, poznają ich uczucia i sposób radzenia sobie z nimi.

Pamiętaj, że dzieci starają się, ale nie zawsze potrafią kontrolować emocje.

Rozmowa jest bardzo ważna, każdy problem dziecka jest istotny, a jest 25 dzieci w grupie. Nauczyciel nie jest w stanie poświęcić odpowiedniej ilości czasu na rozmowy dotyczące zachowań dzieci, dlatego najważniejszą rolę odgrywają w tej kwestii rodzice.

Nie wyśmiewaj reakcji emocjonalnych dziecka.

Rozmawiaj o tym, jakie emocje wzbudza w tobie jego zachowanie, poprzez rozmowę uczymy dziecko kontroli nad emocjami.

Dzieci – to żywiół, ich emocje też są żywiółowe.

Zależy nam, aby dziecko dzieliło się zabawkami, nie pod przymusem, nie zastraszone, ale samo z własnej woli, rozumiejąc sens tej idei. Uświadamiamy, co jest ważnego w dzieleniu się.


„Spójrz ile radości ma Zosia, kiedy pozwoliłeś się jej pobawić samochodzikiem.”

„Nie chcesz dać Tymkowi koparki, bo boisz się, że ją zabierze?”

„Weź chrupki dla siebie, i daj część Oli”.







Pomóżmy dzieciom zrozumieć i nazwać, co czują w danej chwili – radość, smutek, złość, strach oraz emocje pochodne nuda, zniecierpliwienie: „Czy to opowiadanie cię zasmuciło?”  
Uczmy samokontroli: „Zezłościłeś się, każdy czasem się złości, ale nie możesz nikogo bić.”  
Wspólnie z dzieckiem należy poszukać sposobu na wyciszenie: ugniatanie plasteliny i różnych mas, przytulenie, liczenie do 10, kącik ciszy itd.

Uwrażliwiamy na potrzeby innych, czasem ludziom lub zwierzętom potrzebna jest pomoc  
Odkrywajmy zainteresowania i trudności, rozwijajmy motywację do działań:

„Starłaś się bardzo, ta rakieta jest taka pełna kolorów. Podoba ci się?”

Lub

„Wiem, że chociaż to drzewo pokolorujesz do końca – działaj.”





# PROPOZYCJE ZABAW DLA DZIECI

## Emocjonalna historyjka obrazkowa

Pary otrzymują w kopercie historyjkę obrazkową z 3-4 ilustracji. Odpakowują, a następnie układają w ciąg przyczynowo-skutkowy. Przedszkolaki w zespole opowiadają, co się wydarzyło na obrazku i dlaczego wzbudziło to u bohatera określone emocje.

## Muzyczne emocje

Przygotowujemy utwory muzyczne, np.: Baby Shark, lub utwory muzyki klasycznej. Po odtworzeniu każdego z nich pytamy dzieci, jak się czuły podczas ich słuchania. Emocje dzieci będą się różniły.

## Zabawy z kostką emocjonalną

Każde dziecko rzuca kostką i nazywa emocje, próbuje ją pokazać.

Inne warianty tej zabawy, np. rzut kostką, nazwanie emocji i opowiadanie dziecka, czy kiedyś tak się czuło i dlaczego.

## Emocjonalne lustro

Dzieci dobierają się w pary, każda para otrzymuje zdjęcia z różnymi emocjami. Jedno dziecko próbuje pokazać mimiką, gestem drugiemu, jakie emocje przedstawione są na zdjęciu. Dziecko naśladuje kolegę niczym lustro, po tym odgaduje, jakie emocje przedstawione są przez dziecko z pary.



# CZEGO DZIECI NAM NIE MÓWIĄ...

Nie krzycz na mnie. Boję się wtedy Ciebie i myślę, że skoro na mnie krzyczysz to ze mną musi być coś nie tak.

Słuchaj mnie. Kiedy opowiadam Ci o tym, co dla mnie ważne, patrz mi w oczy. Czuję wtedy, że ja i moje sprawy są dla Ciebie ważne.

Pozwól mi dorastać w moim własnym tempie. Nie zmuszaj mnie do robienia rzeczy, na które jeszcze mam czas.

Pamiętaj, że jestem dzieckiem i najlepiej odkrywam świat poprzez zabawę.

Naucz mnie dbania o swoje potrzeby. Wyśpij się, odpocznij, realizuj swoje zainteresowania, spotykaj się z przyjaciółmi.

Pokaż mi, że bycie rodzicem i spędzanie czasu z dzieckiem może być źródłem radości. Naprawdę nie chcę widzieć jak cierpisz i poświęcasz się dla mnie, a później jesteś zdenerwowany i sfrustrowany. Martwię się wtedy, że to przeze mnie.

Bądź przy mnie kiedy się boję. Nie wyśmiewaj się z moich dziecięcych lęków. Powiedz mi, że też kiedyś bałeś się ciemności i pozwól mi trzymać latarkę przy poduszce.

Uwielbiam, kiedy spędzasz ze mną czas. Jesteś w dobrym humorze, bawisz się ze mną, śmiejemy się i tworzymy piękne wspomnienia, do których jako dorosły będę z przyjemnością wracał.

Nie porównuj mnie do rodzeństwa czy rówieśników. Czuję się wtedy gorszy, a tak bardzo potrzebuję Twojej akceptacji.

Przytul mnie kiedy jest mi smutno. Pozwól mi płakać. Nie mów mi, że chłopcy nie płaczą, że jestem beksą i że powinienem być w dobrym nastroju. Moje uczucia są prawdziwe. Tak samo jak Twoje.



Kochaj mnie dlatego, że jestem. Nie dlatego, że szybko biegam, recytuję wiersze i jestem „grzeczny”. Kochaj mnie także wtedy kiedy popełniam błędy i potrzebuję Twojego wsparcia. Potrzebuję być pewny, że kochasz mnie także wtedy kiedy coś mi nie wyjdzie.

Okazuj miłość swojemu partnerowi/ partnerce. To od Was uczę się rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz zrozumienia czym jest prawdziwa miłość.

Pamiętaj, że najprawdopodobniej przejmę Twoje przekonania o mnie samym, o innych ludziach, o życiu. Znajdź czas, aby zastanowić się, czy Twoje przekonania są prawdziwe i czy będą mi służyć. Jeżeli myślisz, że ludzie są źli i wykorzystują innych, w życiu będzie mi trudniej i będę nieufny.

Wiem, że kochasz mnie i starasz się dla mnie ze wszystkich sił. Pokaż mi, że gorsze dni i drobne potknięcia są częścią życia. Wyciągnij wnioski, zadbaj o swoje samopoczucie i wybacz sobie. Dzięki temu nauczę się reagować podobnie.

Uśmiechaj się do mnie. Twój szczerzy uśmiech działa na mnie kojąco. Czuję się wtedy bezpieczny i kochany.



# Polecane książki dla dzieci:

Stążka- Gawrysiak A., *Self- Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*;

Filliozat I., Limousin V., Veille E., *Akceptuję, co czuję. Moje Emocje*;

Kasdepke G. *Wielka księga uczuć*;

Sobkowiak M., *Przedszkolak w świecie emocji. Rozwój emocjonalny dziecka*;

Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków*;

Faber J., *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat.*



DZIEKUJE  
ZA UWAGE

