

Emocje dzieci w wieku przedszkolnym

Emocje stanowią niezwykle istotny element życia każdego człowieka, zarówno dziecka, jak i dorosłego. Emocjami nazywamy pewne stany wewnętrzne warunkujące działanie, obejmujące subiektywne uczucia, pobudzenie fizjologiczne i połączone z nimi reakcje oraz zmiany w zachowaniu. Emocje to doświadczenia wewnętrzne dotyczące sfery psychicznej (wzruszenie, niepokój), ale również reakcji organizmu (przyspieszone bicie serca, drżenie rąk).

Dziecko wkraczając w wiek przedszkolny (wczesne dzieciństwo) staje się „wielkim odkrywcą”. Odkrywa swoją indywidualność, odrębność od rodziców, a także emocje swoje i innych. Poprzez poszerzające się kontakty społeczne z innymi dziećmi, w tym z rówieśnikami, a także z dorosłymi intensywnie rozwija się jego sfera emocjonalno-społeczna. Przedszkolak najczęściej zdobywa wiedzę poprzez zabawę, doświadcza, eksploruje otaczający świat wszystkimi zmysłami. Istotne jest, aby w tak ważnym dla dziecka okresie przedszkolnym wspierać jego rozwój poznawczy i emocjonalno-społeczny. Zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i przekazać jak najlepsze narzędzia wspomagające jego rozwój.

Należy uzmysłowić sobie, że emocje stanowią dla człowieka informację ze świata wewnętrznego i zewnętrznego. Dzięki nim zaspokaja on potrzeby, rozróżnia co dzieje się z jego ciałem, jak powinien postąpić i zareagować. Emocje są swego rodzaju sygnalizatorem, dlatego też, kiedy „świeci się czerwone światło” trzeba się zatrzymać, a kiedy „świeci się żółte światło” przygotować się do jakiegoś ruchu. Powyższą przenośnię należy rozumieć w ten sposób, że emocje mówią człowiekowi jak ma postępować. Informują go, w którym momencie powinien działać, a kiedy zatrzymać się lub wycofać. Przykładem może być następująca sytuacja: dziecko, które oparzy się gorącą herbatą doświadcza bólu oraz emocji takich jak złość, przerażenie, czy też rozdrażnienie i niepokój. Emocje są związane z bólem jaki odczuwa, ogarnia go strach przed wrzątkiem. Natomiast dziecko już wie, że jest on niebezpieczny i należy go unikać.

Trzeba tutaj podkreślić, że emocje dla każdego człowieka są bardzo ważne. Rozróżniamy ich szeroką paletę, a podstawowymi emocjami są: radość, smutek, złość, wstręt, zaskoczenie i strach. W rozszerzonej wersji: duma, wstyd, podniecenie, zażenowanie. Powinniśmy wiedzieć, że nie istnieją ani dobre, ani złe emocje, wszystkie są ważne i potrzebne. Jedynie reakcje ludzkiego organizmu na nie, mogą być niewłaściwe. Przez co trudne dla samej jednostki jak i otoczenia. Do tych reakcji możemy zaliczyć np. krzyk, bicie, drapanie, a także agresję słowną. Dlatego też rolą dorosłych jest nauczyć dzieci rozróżniania i rozumienia emocji oraz dostrzegania ich u siebie i innych. Naszym zadaniem jest więc pomóc im w tym, a przede wszystkim wspierać radzenie sobie z owymi emocjami. Należy zaproponować dzieciom takie działania, aby były bezpieczne dla nich samych, a także osób z najbliższego otoczenia. Przykładem tutaj może być sytuacja, kiedy dziecko ogarnia złość. Możemy mu wtedy zaproponować np. darcie gazety, „gryzmolenie” po kartce papieru, kontrolowane tupanie. Określone działania najlepiej dopasowywać do danego dziecka, w zależności od jego charakteru, temperamentu, zachowania oraz do sytuacji w jakiej się znajduje. Czasami wystarczy tylko powiedzieć dziecku „usiądź na krzeselku i wycisz swoje emocje”. Każdy rodzic powinien poszukiwać optymalnych rozwiązań, bo on najlepiej zna swoje dziecko. Z pomocą również przychodzą rodzicom bajki, one wspaniale

obrazują trudne sytuacje, problemy jakie wraz z ich bohaterem może przewyżniać mały człowiek. Bajki uczą rozróżniania emocji i podpowiadają sposoby radzenia sobie z nimi. Propozycje bajek wspomagających rozwój emocjonalny dziecka:

- A. Pawłowska, „Przyjaciele z Krainy Uwagi - komunikacja”,
- S. Serelli, „Lena. Dlaczego oni się z niego śmieją?”,
- S. Serelli, „Lena. Jak długo mam jeszcze czekać?”,
- M. Musierowicz, „Rybka”,
- G. Wolszczak, „Strach ma wielkie oczy”,
- M. Mazan „Jak Wawrzynek zaczął i przestał się wstydzić piegów”,

Bajki relaksacyjne:

- „Misia sen” - www.bajkownia.org,
- A. Obiols, „Maja i jej świat. Wyobraźnia”.

Aby rozwój emocjonalny i społeczny przebiegał jak najlepiej, należy dać dziecku poczucie, że jest kochane, akceptowane i bezpieczne oraz wspomagać jego zainteresowania i pasje. Niezbędne jest jednak stawianie dziecku określonych granic, uczenie norm i zasad właściwego postępowania oraz szacunku dla siebie i innych. Dorośli stanowią dla dziecka „drogowskaz” w obszarze rozumienia i przeżywania emocji.

Opracowała: Ewa Nasiadka

Źródła:

Brzezińska A. 2005, „Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa”, Sopot: wyd. GWP.

Capińska E., 2003, „Bajka stymuluje rozwój moralny dziecka”. Edukacja i Dialog, nr 7, s.65-71.

Kielar-Turska M., 1992, „Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata”, Warszawa: WSiP

Toczyńska M. „Kształtowanie emocji dzieci w wieku przedszkolnym”,
<https://www.mielec.pl/przedszkole16/artukul36.pdf>

Kurpas D. „Po co są emocje? Czy ich zrozumienie pozwala zapanować nad sobą?”
<https://donatakurpas.pl/po-co-sa-emocje/>