

EMOCJE DZIECI



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 3 LATA

- Po burzliwym okresie dostrzega się większy spokój u dziecka;
- Dzięki temu, że jest sprawniejszy fizycznie, niektóre czynności nie wywołują już u niego złości;
- Dziecko nabywa umiejętności komunikacyjne, a dzięki temu lepiej wyraża swoje potrzeby i uczucia;
- W tym okresie dziecko ma silną potrzebę rozładowania energii.



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 3 LATA

- Obserwuje się u dzieci mniejsze poczucie bezpieczeństwa;
- Trzylatek jest wrażliwy na „zaśmianie się” – traktuje to jako śmianie się z niego.



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 4 LATA

- Czterolatek jest ruchliwy;
- Buzują jego emocje;
- W jego słowniku mogą pojawić się przekleństwa oraz wiele własnych tworów;
- Jest pewny siebie, przekonany o swojej „najlepszości” i nieomylności;
- Często stawia opór dorosłym



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 4 LATA

- Lubi mieć własny plan, swoje zasady i reguły, inne od powszechnie ustalonych;
- Bardzo trudno znosi porażkę, obraża się i wpada w złość;
- Następuje silny rozwój wyobraźni;
- Rozwija umiejętności koncentracji na wykonywanym zadaniu, częściej kończy rozpoczętą pracę.



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 5 LATA

- Pięciolatek potrafi wyciszyć emocje;
- Mama jest ponownie w centrum uwagi;
- Pojawia się kolejny okres nierównowagi, chce być najważniejsze, najbardziej kochane, mieć wszystko i jak najwięcej;



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 5 LATA

- Mama staje się obiektem, na który dziecko kieruje wszystkie swoje najtrudniejsze emocje;
- Podobnie jak w wieku 3 lat, dziecko nie uznaje sprzeciwu, dominuje;
- Pojawiają się trudności w podejmowaniu decyzji, dokonywaniu wyborów;



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 5 LATA

- Pięciolatek nie akceptuje krytyki;
- Potrzebuje być stale chwalony, jest niezwykle ciekawy nowości, łatwo chłonie wiedzę;
- W grze potrafi oszukiwać.



ROZWÓJ EMOCJONALNY: 6 LATA

W tym wieku pojawia się dużo lęków wywoływanych przez:

- Różne bodźce dźwiękowe;
- Twory wyobraźni;
- Lęk przestrzeni, obawa przed zgubieniem się;
- Lęk o mamę;
- Lęk przed samotnością;
- Strach przed śmiercią.





**KAŻDE DZIECKO ROZWIJA SIĘ
INDYWIDUALNIE**

**ZABAWY
WSPIERAJĄCE
ROZWÓJ
EMOCJONALNO-SPO
ŁECZNY DZIECI**



RODZICU!

Okres przedszkolny to czas kształtowania się u dziecka umiejętności rozpoznawania i rozumienia emocji oraz uczuć, które towarzyszą mu w każdym momencie dnia.

- **W przedszkolu** dziecko ma stały kontakt z nauczycielami oraz specjalistami, dbającymi o wszechstronny rozwój dziecka.
- **W domu** to Ty, Rodzicu, jesteś specjalistą i odgrywasz decydującą rolę w kształtowaniu się dojrzałości emocjonalnej swojego dziecka

Pomoc dziecku w rozwoju emocjonalno-społecznym wymaga
zrozumienia podstawowej zasady:

**WSZYSTKIE EMOCJE SĄ
WAŻNE,
NIE MA ZŁYCH EMOCJI**

NAZYWANIE UCZUĆ



Joy



Expectation



Trust



Surprise



Sadness



Disgust



Fear



Anger

NAZYWANIE UCZUĆ

- Potrzebujemy ilustracji lub zdjęć przypadkowych osób, wyrażających emocje (strach, smutek, radość, złość).
- Możemy je wyświetlić w telefonie, pokazać w gazecie lub wykorzystać postaci grające w bajce.

NAZYWANIE UCZUĆ - PRZYKŁAD

Zapytaj dziecko:

- Co czuje chłopiec?
- Jak myślisz, dlaczego tak się czuje?
- Kiedy Ty ostatnio czułeś smutek?
- Co Ci wtedy pomaga?



Zapytaj dziecko:

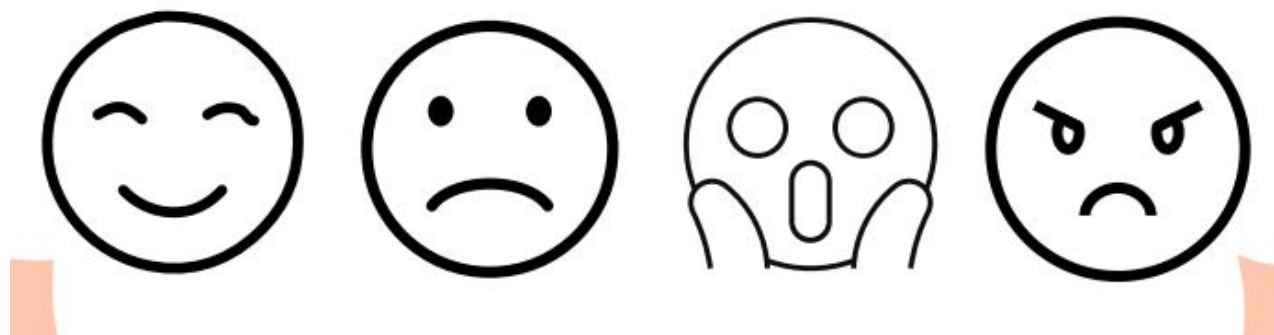
- Co czuje dziewczynka na zdjęciu?
- Jak myślisz, co mogło się wydarzyć?
- Kiedy Ty ostatnio czułaś złość?
- Jak mogę Ci pomóc pokonać złość?



WYRAŻANIE UCZUĆ MIMIKĄ TWARZY

- Możemy przygotować zestaw zdjęć z różnymi emocjami, szczególnie ważne są: strach, złość, radość, smutek, zaskoczenie.
- Jeśli dziecko jest młodsze, możemy stworzyć proste rysunki twarzy z emocjami.
- Najpierw razem z dzieckiem je omawiamy – „Spójrz, to radość” – pokazując jednocześnie radość za pomocą mimiki. „Popatrz, a to smutek” – robimy smutną minę.
- Następnie na zmianę losujemy karty/zdjęcia i pokazujemy emocje za pomocą mimiki, a dziecko ma za zadanie je odgadnąć.

**WYRAŻANIE
UCZUĆ MIMIKĄ
TWARZY –
PRZYKŁADY
KART DLA
MŁODSZYCH
DZIECI**



WYRAŻANIE UCZUĆ MIMIKĄ TWARZY – PRZYKŁADY KART DLA STARSZYCH DZIECI



ROZRÓŻNIANIE EMOCJI

Na pociętych paskach papieru zapisujemy kilka przykładów zdań budzących w ludziach różne emocje. Zadaniem dziecka jest odpowiedzieć na pytanie:

„Co czujesz, gdy...”

Przykłady zdań:

Oglądasz straszny film.

Jadiesz z rodzicami na basen.

Mama daje Ci buziaka.

Nie możesz wyjść na plac zabaw.

Tata zobaczył, że niszczysz zabawkę.

Budzisz się w nocy i jest ciemno.

Boli Cię brzuch.

Idziesz z mamą i tatą na lody.

ROZRÓŻNIANIE EMOCJI

Na pociętych paskach papieru zapisujemy kilka przykładów zdań budzących w ludziach różne emocje. Zadaniem dziecka jest odpowiedzieć na pytanie:

„Co czujesz, gdy...”

Przykłady zdań:

Uderzyłeś się i masz guza.

Widzisz burzę.

Byłaś niemiła i musisz przeprosić.

Bawisz się z kolegą w chowanego.

Występujesz przed dużą publicznością.

Przyśniło Ci się coś złego.

Przegrałeś w grę.

Dostałaś wymarzony prezent.

Kolega zniszczył Twój rysunek.

RODZICU!

Ucząc swoje dziecko emocji, pamiętaj, że uczy się ono przede wszystkim, obserwując otoczenie.

Dlatego okazuj emocje, mów o nich, tak samo uczestnicz w zabawach. Pokaże to dziecku, że przeżywanie wszystkich emocji jest dobre i potrzebne, że warto się nimi dzielić z bliskimi.

ŻYCZYMY DOBREJ ZABAWY!



CO ZROBIĆ, GDY DZIECKO SIĘ ZŁOŚCI?

- Złość to naturalna reakcja organizmu
- Gdy dziecko ma „atak złości” nie warto w tym czasie rozmawiać na ważne tematy, pouczać go i tłumaczyć;
- Nie wysyłaj dziecka do pokoju, by się uspokoiło (samo) i przemyślało swoje zachowanie;
- Uznaj oraz zaakceptuj emocje dziecka
- Zaproponuj swoją bliskość
- Dzieci uczą się poprzez modelowanie, czyli branie przykładu od osób dorosłych.



JAK ROZŁADOWAĆ ZŁOŚĆ DZIECKA?

- ✓ Wytupanie złości;
- ✓ Wdeptanie złości;
- ✓ Wykrzyczenie złości;
- ✓ Namalowanie złości;
- ✓ Przelanie złości na kartkę;
- ✓ Wydmuchanie złości;
- ✓ Zgniatanie złości;
- ✓ Uderzanie;
- ✓ Wytańczenie złości;
- ✓ Wyrzucenie złości do kosza;



JAK ROZŁADOWAĆ ZŁOŚĆ DZIECKA?

- ✓ **Naucz dziecko mówić o złości** lub innych emocjach, które w nim są;
- ✓ **Omawiaj trudne sytuacje na zimno** (Wkurzyłeś się bo nie pozwoliłam Ci oglądać bajki)
- ✓ **Stwórz wspólnie z dzieckiem miejsce, w którym będzie mogło się wyciszyć i uspokoić** – dziecko samo może wymyślić nazwę takiego miejsca, zamieścić tam przedmioty, które pomogą mu wrócić do równowagi np. gniotki, kartki, słuchanie ulubionej muzyki.
- ✓ **Bajki terapeutyczne**



DZIĘKUJEMY!

Alicja Sieprawska
Magdalena Rogowska

