**Jak pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami i emocjami.**

 Podstawą prawidłowego rozwoju człowieka są uczucia i emocje, które są częścią ludzkiej natury. Rozumienie własnych uczuć i emocji, oraz radzenie sobie z nimi będą podstawą do dalszego rozwoju i osiągania dojrzałości emocjonalnej. Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach, potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym.

Wiek przedszkolny jest jednym z najbardziej burzliwych okresów w dojrzewaniu emocjonalnym człowieka. Rozwój emocjonalny dziecka jest fundamentem jego rozwoju w innych sferach życia. To właśnie zdolności emocjonalne odgrywają największą rolę w przyszłych osiągnięciach dziecka. O sukcesie dziecka w przedszkolu decyduje nie tyle nadzwyczajna umiejętność czytania czy znajomość faktów, ale zbiór cech emocjonalnych i społecznych, takich jak:

* pewność siebie i ciekawość,
* wiedza o tym, jakiego zachowania oczekuje się od niego,
* umiejętność czekania,
* stosowanie się do wskazówek i zwracanie się do nauczycieli po pomoc,
* zdolność wyrażania swoich potrzeb.

Rozwój emocjonalny dziecka następuje w sytuacjach społecznych, w kontaktach z innymi, podczas wspólnych 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 oraz potrzeb i poświęcanie im uwagi - nazywanie ich i akceptowanie, panowanie nad własnymi emocjami w kontakcie z dzieckiem.

## Skąd biorą się agresywne zachowania u dzieci?

Część dzieci uczy się agresji od dorosłych – obserwując agresywnych sąsiadów, kłócących się rodziców czy bijące się starsze rodzeństwo. Bywa, że przyczyną agresywnych zachowań jest pojawienie się młodszego brata czy siostry – rodzice zajęci niemowlakiem oczekują od kilkulatka, że nagle stanie się dojrzały i odpowiedzialny. W niektórych przypadkach agresję budzi też niskie poczucie własnej wartości. Zazwyczaj ma to miejsce u dzieci, których rodzice pną się po szczeblach kariery, oczekując, by ich pociecha również była we wszystkim coraz lepsza i zwyciężała w każdej rywalizacji. Kiedy tak nie jest, dziecko zaczyna się frustrować, wyładowując złość na innych. Częstym [powodem](http://incontext.pl/st.js?t=c&c=4229&w=powodem&s=1011) jest też brak obowiązujących norm i zasad zachowania – kiedy rodzice nie zwracają dziecku uwagi, gdy robi coś niewłaściwego, licząc, że samo zrozumie, co jest dobre, a co złe, a nawet nieświadomie wzmacniają negatywne zachowania. Wreszcie, przyczyną agresji może być brak odpowiedniej ilości wypoczynku.

**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)
* trzyipółlatek 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.*

**Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka? Oto kilka wskazówek:**

1. Mów w domu o uczuciach.
2. Pomóż dziecku nazwać jego uczucia i je zaakceptować.
3. 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 kilkulatka, by zawsze wiedział, 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 uczuciami zaczyna się od uspokojenia rodzica

**Aby pomóc dziecku, żeby radziło sobie z własnymi uczuciami:**

1. **SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE**

a) Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą. Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora.

b) Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie. Jedną z przyczyn zamknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.

c) Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało: *Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?*

d) Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.

e) Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

1. **ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA**

**(np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)**

Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.

Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie!

Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Użalanie się i współczucie pogłębiają naszą frustrację, a zaprzeczanie uczuciom i bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci przez: filozofowanie, zaprzeczanie, dawanie rad, stawianie pytań, obronę drugiej osoby, wyrażanie żalu, zabawę w psychoanalizę.

.

1. **OKREŚL TE UCZUCIA**

Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić emocje, warto pamiętać, że:
– trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych;
– nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać;
– aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji;
– nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
– nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.
– trzeba uważać na dobór słów – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: *Wygląda na to, że…, Wydaje mi się…, Mam wrażeni…* niż: *Wiem, co czujesz*.
– nie należy obawiać się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (jeśli oczywiście nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje albo co powinno czuć).
– zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

1. **ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ**

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

(J. Sakowska)

Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Przez obserwację swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest. Odczuwając np. głęboki smutek, początkowo nie jest tego świadome. Smutek jest, istnieje, ale dziecko nie potrafi uświadomić sobie, że jest to jego własne uczucie, że jest ono częścią niego. Jeśli natomiast ów smutek będzie dostrzegalny w lustrze, dziecko przyjmie je jako swój, stanie się on jego częścią, a wnioskiem w psychice dziecka będzie: „Mam prawo odczuwać smutek, smutek jest czymś dobrym”.

Odbiciem smutku dziecka jest dostrzeżenie go przez rodziców. Widzą go, akceptują, zatem dziecko otrzymuje od nich „przyzwolenie” na to uczucie, które stanie się odtąd częścią jego życia. Jeśli natomiast rodzice sami nie mają uregulowanej relacji do emocji nazywanej smutkiem, nie dostrzegą jej również u swojego dziecka. Lustro będzie puste, nieme, nie będzie w stanie pokazać dziecku („odpowiedzieć” na jego pytanie ), co się z nim dzieje, co odczuwa.

Dziecko ogląda w lustrze wszystkie swoje uczucia. Jeśli dorosły **akceptuje np. strach** dziecka,**to może** ono zauważyć w lustrzanym odbiciu, że:
*– uczucia są dobre, mają prawo istnieć;
– jestem akceptowana/y, gdy się boję, to znaczy, że ja również mogę zaakceptować swój strach;
– moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać, mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona.*

Jeśli dorosły **nie akceptuje np. strachu**dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrze:
*– strach nie jest czymś dobrym, co można uznać za część siebie;
– nauczę się odwracać uwagę od strachu, np. poprzez skupienie się na czymś zupełnie innym;
– moich potrzeb nie należy traktować poważnie, a najlepiej o nich zapomnieć.*

**Jeśli dorosły będzie wielokrotnie powtarzał określone zachowania, dziecko przyjmie je jako obowiązujący wzorzec. Przez wielokrotne obserwacje swojego odbicia w lustrze dziecko zaczyna budować własny wizerunek oraz wyobrażenie o sobie samym. Z tych dzień po dniu, miesiąc po miesiącu widzianych obrazów z czasem formuje się ja dziecka.**

**Kiedy stosować powyższe umiejętności?**
– gdy dziecko ma problem lub przeżywa trudne dla siebie uczucia
– gdy jest czas na słuchanie
– gdy dziecko ma ochotę na rozmowę
– gdy rodzic jest w stanie zaakceptować każde uczucie dziecka
– gdy rodzic wierzy, że dziecko poradzi sobie z problemem.

Pamiętajmy o tym że dziecko nie jest z natury niegrzeczne, ono czasem postępuje w nieodpowiedni sposób, nie stosując się do norm i zasad społecznych jakich my jako rodzice oczekiwali byśmy od naszego dziecka. Te nieodpowiednie zachowania można w szybki sposób wyeliminować, stosując się do kilku zasad:

- konsekwencja w wychowaniu

- nie bij

- wprowadź jasne reguły i zasady i ich przestrzegaj

- rozmawiaj z dzieckiem często przypominaj co wolno, a czego nie wolno robić

-pamiętaj o nagrodach i pochwałach za dobre zachowanie

- zachowaj zimną krew i staraj sie opanować

- nie wydawaj ciągłych komend

Wszystkie uczucia dziecka my jako rodzice możemy zaakceptować, ale pewne złe zachowania należy ograniczyć tłumacząc dziecku : „Widzę, jaki jesteś zły na brata, powiedz co chcesz, czego nie lubisz słowami, nie pięściami"

Opracowała mgr Wioleta Kalinowska

LITERATURA:

1.[A. Faber i E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Poznań 1992;](http://www.swierszczyk.pl/dla-rodzicow/polecamy/jak-mowic-zeby-dzieci-nas-sluchaly-jak-sluchac-zeby-dzieci-do-nas-mowily.html)

2. T.Gordon „Wychowanie bez porażek”, Warszawa 1991;

3. T.Gordon „Wychowanie bez porażek w praktyce”, Warszawa 1993;

4.  O. Nowakowska, Agresywne zachowania dzieci, [w:] „Bliżej Przedszkola” nr.9.48, Kraków 2005.

5. J. Sakowska, „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”, Warszawa 2008;

6. A. Strzelecka - Lemiech, Rozwój emocjonalny dziecka, w: Doradca Nauczyciela Przedszkola, listopad 2013