

sanostol[®]

ROZWÓJ EMOCJONALNY
i społeczny dziecka w wieku 1+



sanostol®

ROZWÓJ EMOCJONALNY i społeczny dziecka w wieku 1+

- s.3** Wiek poniemowlęcy
- s.4** Rozwój emocjonalny
- s.6** Rozwój społeczny
- s.7** Okres średniego dzieciństwa – charakterystyka
- s.8** Rozwój społeczny w średnim dzieciństwie
- s.9** Rozwój emocjonalny w średnim dzieciństwie
- s.10** Jak wspierać rozwój emocjonalny i społeczny dziecka?

sanostol®

**Wspólnie wspieramy
rozwój Twojego dziecka.**

www.sanostol.pl

Takeda

* Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Multi-Sanostol®, syrop, produkt złożony. **Wskazania do stosowania:** zapobieganie i leczenie niedoborów witaminowych w stanach zwiększonego zapotrzebowania na witaminy, utrata apetytu, skłonność do częstych infekcji, okres wzrostu i rozwoju, stany wyczerpania fizycznego i psychicznego oraz przemęczenie, obniżona zdolność koncentracji, okres rekonwalescencji po przebytych chorobach oraz antybiotykoterapii, w celu poprawy ogólnej kondycji organizmu. Produkt może być podawany dzieciom powyżej 1. roku życia, a także młodzieży i dorosłym. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; zwiększone stężenie wapnia we krwi (hiperkalcemia); zwiększone wydalanie wapnia z moczem (hiperkalcyuria); zwiększone stężenie witaminy A lub D (hiperwitaminoza A lub D). Pacjenci z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami związanymi z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy nie powinni przyjmować produktu. **Podmiot odpowiedzialny:** Takeda Pharma Sp. z o.o. ul. Prosta 68, 00-838 Warszawa, Polska.



Wiek niemowlęcy jest czasem niezwykłym, narodziny dziecka wpływają na życie rodziny w wyjątkowy sposób.

Niemowlę od początku doświadcza uczuć, jednak nie mają one takiej formy jak u osób dorosłych. **W początkowym stanie dziecko doświadcza pomieszania pomiędzy pobudzeniem fizycznym takim jak np. uczucie głodu czy złość**, kiedy mamy lub taty nie ma w pobliżu. Dominującym obszarem jest obszar motoryki, ciało dziecka nabiera coraz większej sprawności, ruchy stają się płynniejsze i szybsze.

Kontakt fizyczny z dzieckiem dostarcza rodzicom wiele przyjemności. Umiejętności takie jak raczkowanie, chodzenie, pierwsze słowa są dla rodziców powodem do radości i dumy.

Wiek poniemowlęcy nazywany jest inaczej okresem wczesnego dzieciństwa (małego dziecka). **Obejmuje czas od 1. do 3. roku życia.** W tym czasie następuje dalszy intensywny rozwój wielu sfer życia. Dziecko kształtuje ruchy, trenuje motorykę, ma coraz lepszą koordynację ruchową. Następuje rozwój mowy – w trzecim roku życia słownik dziecka może być bogaty nawet w 1500 słów. **Maluch zaczyna też doskonalić umiejętności społeczne.**

Charakteryzują go liczne zmiany, jakie zachodzą w funkcjonowaniu dziecka. Dwu-, trzylatek staje się coraz bardziej samodzielny, uczy się żyć zgodnie z regułami panującymi w społeczeństwie, rozwija zdolność myślenia, wnioskowania, panowanie nad emocjami. **Zarówno rozwój społeczny, jak i emocjonalny małego dziecka są niezwykle ważnymi sferami życia małego człowieka.** Obie łączą się i przeplatają w wielu momentach. Ich podstawą jest umiejętność rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji w taki sposób, by akceptowało to społeczeństwo. Proces nauki trwa w zasadzie do okresu wczesnoszkolnego, kiedy nabyte umiejętności poddawane są jedynie weryfikacji wśród rówieśników.



Style przywiązania, typy więzi dziecka z rodzicem

Styl bezpieczny – jest najbardziej powszechny i zdrowy. Uwidacznia się w szczególności, gdy dziecko reaguje pewnym stresem na separację od matki. Gdy mama wychodzi, takie dziecko zazwyczaj płacze i nie daje się szybko uspokoić. Gdy wraca – cieszy się i radość tę okazuje, czuje się bezpiecznie i uspokaja nerwy. **Dzieci wychowywane w bezpiecznym typie więzi traktują mamę jako bazę, do której zawsze można wracać.** Często preferują jednego opiekuna, faworyzują go w towarzystwie, choć zdarza się, że niektóre niemowlęta potrafią stworzyć bezpieczną więź z np. dwojgiem opiekunów. Co ważne – takie dzieci chętnie i bez skrępowania eksplorują otaczającą je przestrzeń. Otwarcie komunikują swoje potrzeby i wiedzą, że w razie trudności mogą liczyć na opiekunów. **Autonomii uczą się stopniowo i w oparciu o bliskość.**

Styl nerwowo-ambiwalentny – wynikający z niesystematycznej opieki nad dzieckiem. Niesystematyczność ta nie przejawia się zazwyczaj w czasie opieki, ale w braku zasad. Zależnione dziecko, gdy komunikuje swoją potrzebę, nie wie, czy otrzyma pomoc, czy nie. Nie rozumie też, z czego wynika takie zachowanie rodzica lub opiekuna. **Takie dzieci często przejawiają tendencje do zachowań przesadnych.** Okazują emocje w taki sposób, który zwraca na siebie uwagę, przez co często otrzymują etykiety manipulatorów lub wymuszaczy. Są przekonane, że otrzymanie uwagi od opiekuna nastąpi tylko wtedy, gdy same sobie to wywalczą. **Standardowym zachowaniem dziecka, które przejawia nerwowość i ambiwalencję, jest strach podczas wchodzenia np. z mamą do nowego pomieszczenia.** Taki malec trzyma się mamy bardzo mocno i tylko u niej czuje się bezpiecznie. Kiedy matka wychodzi – zaczyna głośno płakać, gdy wraca – przytula się mocno, a uspokojenie trwa bardzo długo.

Styl unikający – cechuje brak zaufania do matki, poczucie odrzucenia przez nią, brak kontaktu, wymuszona samodzielność. **Takie dzieci bardzo szybko odchodzą od opiekuna – badają otoczenie, zachowują się tak, jakby osoba bliska nie była im potrzebna.** Jeśli jednak przyjrzeć się zabawie takich dzieci, okaże się, że nie jest ona swobodna i radosna. Jest raczej sposobem na rozładowanie napięcia. Charakterystycznym przejawem takiego stylu przywiązania jest reakcja dziecka na wyjście matki. W wielu przypadkach malec zamiast płakać, siedzi nieruchomo, spokojnie. Gdy zaczyna płakać, a do pokoju wchodzi obca osoba – bywa, że przyjmuje ją chętniej niż matkę. Unikający wzorec przywiązania wynika najczęściej z doświadczeń dziecka. Rodzic daje mu zazwyczaj komunikat, że emocje dziecka nie są ważne, że powinno sobie z nimi radzić samo. **Taki malec często skrywa w sobie emocje, tłumi je, co utrudnia mu relacje z innymi.** Odczuwa stres, ale zamiast zrozumieć emocje – odczuwa złość. Gdy już nie wytrzyma napięcia – wybuch, raniąc przy tym inne osoby



O tym, jak duży wpływ na rozwój emocjonalny dziecka mają okazywane przez rodzica uczucia, można przekonać się, analizując liczne przypadki wprost z literatury. **Specjaliści podają, że im bardziej rodzic wypełnia swoją rolę, tym lepiej wpływa to na dziecko.** Szybciej staje się ono niezależne, potrafi realizować własne cele, samodzielnie dążyć do efektywnego rozwiązywania problemów, nabiera wiary we własną wartość. Rodzica traktuje jak bezpieczną bazę, do której można wracać w potrzebie.

O ile jednak w pierwszym roku życia dziecko dopiero uczy się regulować emocje, a rodzic jest mu w tym niezbędny, o tyle w drugim roku życia zaczyna samo regulować mechanizmy rządzące stanami emocjonalnymi. Uczy się lepiej tolerować frustrację i sprawdza granice, jakie zostały mu wyznaczone przez dorosłych. Dziecko w tym czasie potrzebuje nauczyć się mówić „nie”, aby poczuć kontrolę. Dzięki treningowi czystości uczy się także kontroli nad własnym ciałem.

Jest to zatem czas, kiedy mały człowiek jest coraz bardziej ciekawy świata i powoli uczy się samokontroli emocjonalnej. Niestety, nie przychodzi mu to łatwo i szybko. Dziecko, nie rozumiejąc jeszcze stanów emocjonalnych, w jakich w danej chwili się znajduje, może reagować na nie w bardzo różny sposób. Możliwa jest więc panika, płacz, krzyk, tupanie, wrzask. Ważne, by w takich momentach pomagać mu nazywać emocje i z nim o nich rozmawiać. **W efekcie takich zachowań i rozmów dziecko nabędzie zdolność samoregulacji emocji, co oznacza po prostu panowanie nad nimi.** Oprócz tego w drugim i trzecim roku życia zachodzą procesy prowadzące do poznania wielu reakcji emocjonalnych. W zachowaniu dziecka zaczynają pojawiać się współistniejące jednocześnie uczucia, np. złość i zakłopotanie.

Cechą charakterystyczną w drugim roku życia jest też ambiwalencja, co przejawia się w częstym nieodcydowaniu małych dzieci. Z kolei przyczyną stanów emocjonalnych nie jest tylko rzeczywista sytuacja, ale także rozwój języka i mowy, także w doświadczeniach. Jednocześnie maluch uczy się norm panujących w społeczeństwie, co również może wiązać się z różnymi emocjami. **Proces nauki rozpoznawania i nazywania uczuć oraz stanów emocjonalnych może trwać kilka lat, z biegiem czasu bowiem zaczynają być one coraz bardziej skomplikowane i warunkowane złożonymi czynnikami.** Dziecko już trzyletnie charakteryzuje się chwiejnością emocjonalną, czasami dużą wrażliwością. Jego reakcje na rzeczywiste problemy są zazwyczaj gwałtowne, ale jednocześnie krótko trwają. Siła zaś jest nieadekwatna do przyczyn, jakie reakcję wywołały. Małe dziecko nie potrafi jeszcze stłumić emocji, dlatego właśnie wybuchają one tak gwałtownie, wyrażają się nie tylko w zachowaniu, ale także w mimice, gestach, śmiechu, płaczu. **Taka labilność uczuciowa u trzylatka świadczy o niedojrzałości emocjonalnej.**



Mówiąc o rozwoju społecznym małego dziecka, należy zaznaczyć, że ma on dwa aspekty. **Pierwszy z nich dotyczy rozwoju kompetencji społecznych**, czyli socjalizacji, i prowadzi do zapoznania się malucha ze społeczeństwem oraz zasadami w nim panującymi. **Drugi element rozwoju społecznego to kształtowanie się jednostki w grupie.**

U dziecka powyżej pierwszego roku życia osobą, która stanowi „wzorzec społeczeństwa”, nadal będzie rodzic/opiekun. Taki maluch nie ma jeszcze ukształtowanych mechanizmów, które pozwalałyby mu na świadomą i samodzielną współpracę i naukę zasad społecznych. Odpowiedzialny jest za to dorosły. Zmienia się to po ukończeniu drugiego roku życia. **Do codziennych zabaw, choć powoli i nieśmiało, zaczynają dołączać te oparte na odgrywaniu ról: lekarza, strażaka i innych zawodów.** Dwulatek może wyraźniej niż 18-miesięczne dziecko przejawiać uczucia zazdrości wobec matki, która przytula inne dzieci, ale jednocześnie zaczyna interesować się kontaktami z rówieśnikami. Emocje, jakie do nich kieruje, są zazwyczaj skrajne i bardzo silne. Może pojawić się zarówno mocne przytulanie, jak i ugryzienie, szczypanie czy kopnięcie w złości. **Początkowo zainteresowanie dwulątka innymi dziećmi może przybierać postać obserwacji.** Jeśli kontakt ten następuje w grupie, zauważyć można, że niemal każde dziecko bawi się obok siebie – nie razem. To także jest charakterystyczne dla tego etapu rozwoju.

Mylne jest jednak stwierdzenie, że taka zabawa nic maluchowi nie daje. Wręcz przeciwnie – dzięki obserwacji każde dziecko w grupie naśladuje mimikę, gesty czy czynności rówieśnika. Zabawy w grupie przyniosą jeszcze więcej radości trzylatkowi. **Dostarczą doświadczeń i wspomogą rozwój wyobraźni.** Dzięki nim możliwe stają się także sytuacje, w których dzieci mogą ćwiczyć rozwiązywanie konfliktów, negocjowanie warunków zabawy.

Pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia mały człowiek przechodzi niesamowitą zmianę społeczną. Od agresji w stosunku do obcych i zazdrości o rodzeństwo do postawy przyjacielskiej, chętnej do pomocy i inicjującej kontakty z innymi dziećmi. Ważnym elementem w rozwoju społecznym jest mowa. Dziecko, które wcześniej nauczyło się mówić, szybciej nawiąże kontakty społeczne, często jest bowiem także bardziej śmiałe i pewne siebie niż to, któremu nauka mówienia przychodzi z większą trudnością i w późniejszym czasie. **W trzecim roku życia maluch powinien znać już ponad tysiąc słów, choć nie wszystkie może wymawiać.** Niektóre dzieci mogą za to budować proste zdania, wyrecytuje wierszyk, zaśpiewa krótką piosenkę. Chęć do wypowiadania się z miesiąca na miesiąc staje się coraz większa. W tym też okresie może pojawić się jąkanie lub zacinać, choć często są to zaburzenia mijające.

Również po drugim roku życia zaczyna się coraz dobitniej ujawniać charakter dziecka wpływający na rozwój społeczny. **Dwulatek zaczyna poznawać konsekwencje własnych decyzji, słowa „nie”, „nie chcę”, „nie mogę” wypowiedane są bardziej świadomie.** Z drugiej strony widoczna jest chęć do samodzielnności – to również w przyszłości wpłynie na rozwój społeczny małego człowieka.



Okres średniego dzieciństwa nazywany jest także wiekiem przedszkolnym.



Wynika to z faktu, iż właśnie w tym czasie dziecko rozpoczyna pierwszy stopień edukacji – przedszkole i zerówka. Trwa on od 3. do 6. roku życia i można go podzielić na trzy fazy:

1

WCZESNA
3–4 lata

2

ŚREDNIA
4–5,5 lat

3

PÓŹNA
5,5–6 lat

Charakterystyczne dla tego okresu jest wyhamowanie intensywności rozwoju. Choć nadal przebiega on sprawnie, nie jest już tak dynamiczny i szybki jak w latach poprzednich. Dziecko często osiąga już w tym wieku dużą sprawność fizyczną, emocjonalną, poznawczą i społeczną, choć nadal każda z tych sfer życia potrzebuje oczywiście doszkalania.

W pierwszej fazie rozwojowej tego okresu dziecko jest jeszcze mało samodzielne, wymaga wzmożonej opieki. Emocje nadal potrzebują wsparcia osoby dorosłej, przeżywane są szybko, ale intensywnie, z kolei rozwój społeczny może być ciągle utrudniony ze względu na nierozwiniętą mowę. **W fazie drugiej rośnie samodzielność i zaradność.** Maluch chętnie podejmuje kontakty z grupą rówieśniczą, pojawiają się pierwsze przyjaźnie, koleżeństwa. Nadal jednak rozwój emocji i uczuć nie jest zakończony. Emocjonalność przedszkolaka charakteryzuje egocentryzm, impulsywność i chwiejność, co często może powodować konflikty w grupie.

W tej fazie zaczyna rozszerzać się wachlarz uczuć, jakie odczuwa dziecko. Do tej pory doświadczało ono m.in. złości, smutku, strachu i radości. Teraz do tego grona dołącza zazdrość, gniew, żal, sympatia, zmartwienie, ciekawość. **Co ważne – dziecko nie potrafi maskować uczuć, wyraża je głośno, nierzadko całym ciałem. Nie ma znaczenia, czy jest to złość czy radość.**

Wystąpić może także lęk (przed ciemnością, samotnością, obcymi), a także poczucie humoru. W fazie późnej średniego dzieciństwa zaczynają stabilizować się emocje. Dziecko potrafi celnie je nazywać, w wielu przypadkach umie już sobie z nimi radzić. **Początki myślenia przyczynowo-skutkowego pozwalają na przewidywaniu skutków własnych zachowań,** także w kontekście emocji i życia w grupie rówieśników.



Rozwój emocjonalny w tym okresie można podzielić na podobne fazy.



U dzieci najmłodszych, trzy- i czterolatków, zauważyć można bardzo silne i zróżnicowane emocje. Dzieci okazują je wyjątkowo wyraźnie, nie potrafią niczego ukryć. Bywa, że w złości głośno płaczą, w gniewie – rzucają zabawkami, w radości – skaczą. Oprócz tego, okazywaniu uczuć towarzyszy żywa gestykulacja i potok słów. Dla wczesnego okresu średniego dzieciństwa charakterystyczna jest labilność uczuciowa. Mały człowiek nadal bardzo szybko przechodzi ze smutku w radość, a ze szczęścia w żal. Przy tym samo nie rozumie, dlaczego tak się dzieje.

W tym czasie u dziecka można zauważyć też podporządkowanie woli dorosłych. Wynika to z faktu, że nie zna ono jeszcze pojęcia wartości, nie wie o istnieniu wielu zasad moralnych w społeczeństwie. Dlatego dziecko bierze przykład z dorosłych i stara się spełnić ich wymagania.

Pomiędzy dzieckiem trzyletnim a czteroletnim istnieje spora różnica w rozwoju emocjonalnym. Czterolatek w większym już stopniu panuje nad tym, co czuje. Stara się pracować nad odczuwaniem. Niezwykle ważną rolę terapeutyczno-pedagogiczną odgrywają tutaj zabawy w dom, sklep, w mechanika, lekarza.

Dzięki takim sytuacjom dziecko nie tylko uczy się zachowań społecznych, ale także „trenuje” uczucia. Coraz wyraźniej zauważa przyczyny reakcji emocjonalnych, kształtuje także rozwój własnego „ja”. To wszystko prowadzi do pojawienia się kolejnych emocji, takich jak: duma, wstyd, wina, zakłopotanie.

W wieku czterech lat sygnalizuje się intensywny rozwój osobowości. Dzieje się to poprzez silne przeciwstawienie się dorosłym. Szczególnie u chłopców zauważalne są złość i agresja. Jednocześnie zaczynają pojawiać się pierwsze przyjaźnie.

U dzieci pięcio- i sześciolletnich występują już widoczne zmiany w ekspresji, czyli rozumieniu i stosowaniu niewerbalnych i werbalnych wyrazów emocji. Skutkiem coraz lepszego opanowania nazw tych uczuć oraz ustabilizowania się rozwoju mowy jest także inne przekazywanie ich otoczeniu. W tym okresie dziecko potrafi także określić przyczynę swojego stanu emocjonalnego, szczególnie, jeśli związany jest on z radością, smutkiem czy złością. **Zaczyna również coraz sprawniej kontrolować oznaki tych stanów.** Powoli zanikają napady złości, a zastępuje je stopniowo krzyk, podniesiony ton, a na końcu rozmowa. Rozwój emocjonalny w wieku przedszkolnym zależy od trzech czynników: wiedzy na temat otaczającego świata i emocji, mowy oraz obrazu własnej osoby. Jeśli te trzy elementy będą się rozwijać, dziecko nauczy się również kontroli stanów emocjonalnych.



W okresie średniego dzieciństwa dzieci zaczynają przejawiać kompetencje społeczne.



Oznaczają one zdolność osiągania celów społecznych, widoczne są w angażowaniu się w interakcje z rówieśnikami. Zawijają się zatem i utrzymują przyjaźnie, coraz bardziej zaawansowana jest praca w grupie. W tym czasie dziecko zaczyna także wykazywać umiejętność zdobywania akceptacji rówieśników. Można powiedzieć, że dzieci bardziej interesują się światem i tym, czego mogą w nim doświadczyć/nauczyć się. **Psychologowie i pedagodzy zwracają uwagę, że rozwój społeczny dziecka w okresie przedszkolnym należy rozpatrywać w dwóch aspektach: jako socjalizację oraz jako kształtowanie się jednostki w grupie.** Przy czym socjalizację należy rozumieć jako wejście owej jednostki do tej grupy.

Socjalizacja jest procesem, który nie następuje z dnia na dzień. Pozwala ona dziecku na opanowanie wiedzy o tym, jak funkcjonuje grupa, do której ono należy, jakie role społeczne w niej zachodzą oraz którzy członkowie owej grupy odgrywają dane role. Oprócz tego przedszkolak poznaje także zasady i wartości panujące w społeczeństwie. Dziecko w wieku przedszkolnym rozwija swoje kompetencje społeczne głównie poprzez zabawę. Dzięki temu zaspokojone zostają jego potrzeby, spełniają się także motywy jego działania. W wyniku zabawy z rówieśnikami przedszkolak ma możliwość poznania i nauki ról, jakie w społeczeństwie odgrywają dorośli. W tym czasie zabawy odbywają się w podziale płci, przy czym nie jest on narzucany, a następuje wśród dzieci samoistnie i wynika z zainteresowań oraz wzorców rodzicielskich.

Zabawy są bardzo ważnym elementem rozwoju społecznego i emocjonalnego dzieci pięcio- i sześciolletnich. Podczas zabawy przedszkolak uczy się także identyfikacji emocji i nazywania ich. Aktywność taka jest jednocześnie możliwością nauki empatii i panowania nad własnymi emocjami, czasem świadomie angażowane są także uczucia współuczestników zabawy. **Rodzina jest zresztą dla dziecka głównym środowiskiem społecznym, przedszkole stanowi jedynie dopełnienie.** Istotne z punktu widzenia rozwoju społecznego są więc kontakty z rodzicami, rodzeństwem, pozostałą częścią rodziny. Każda interakcja w obrębie członków rodziny odgrywa ogromną rolę i jest podstawą funkcjonowania dziecka. Dzieje się tak, ponieważ przedszkolak przejmuje od rodziców czy dziadków wzorce zachowań i role społeczne. Uczy się ich poprzez naśladownictwo, właśnie podczas wspomnianych zabaw z rówieśnikami.

Wśród rówieśników w grupie przedszkolnej rządzącej się określonymi zasadami i normami panuje jednak ustalony porządek. Zachęca on dzieci do współpracy, pozytywnych zachowań, nawiązywania przyjaźni, nauki i zgodnej zabawy. Wszystko to prowadzi do funkcjonowania w grupie, które oparte jest na braku agresji.



Rozwój emocji dziecka jest procesem niezwykle delikatnym.

Dzięki relacji z opiekunami, otwartym nastawieniu na uczucia dziecka, mają one możliwość nauczyć się ich znaczenia a także regulacji, co pozytywnie wpłynie na dalszy rozwój i funkcjonowanie społeczne.



Rodzice są dla nich wsparciem oraz wzorem, dzięki ich zaangażowaniu dzieci nabierają umiejętności nazywania i rozumienia a także radzenia sobie z uczuciami.





Słuchaj dziecka z empatią – spokój i zrozumienie to atmosfera doskonała do wyrażania uczuć. Rozmawiaj o emocjach ze swoją pociechą, rób to szczerze, z zaangażowaniem, to pomoże zbudować bliskość.

Nie sugeruj odpowiedzi na pytania – podczas rozmowy staraj się tak zadawać pytania, by nie sugerować dziecku krótkich odpowiedzi. Pytaj na przykład: „Co czujesz w tej sytuacji?” zamiast: „Jak się czujesz?”. Dzięki temu dasz maluchowi możliwość powiedzenia o prawdziwych emocjach.

Nie wyręczaj dziecka – pozwól mu dokończyć swoją wypowiedź, nie dopowiadaj za niego przedwcześnie, gdy nie potrafi ono zwerbalizować tego, co odczuwa. **Potrzebuje po prostu więcej czasu na znalezienie odpowiednich słów. Wspomagaj akceptację uczuć i ucz nazywania ich.** To bardzo ważna, choć trudna kwestia. Aby móc ją wykonać, należy samemu akceptować własne uczucia. Podczas rozmowy o emocjach nie należy tłumić żadnej z nich u siebie. Tylko wtedy dziecko nauczy się ich wyrażania. Pamiętać należy, że rodzic jest dla małego człowieka przykładem w każdej kwestii, także tej, która dotyczy odczuwania emocji.

Akceptuj uczucia, ale nie działanie pod ich wpływem. O ile np. przeżywanie złości jest ważne, o tyle działania pod jej wpływem mogą być szkodliwe. Reaguj, gdy dziecko np. niszczy przedmioty lub zachowuje się autodestrukcyjnie, np. bije głową o podłogę. **Pozwalaj na przeżywanie „trudnych emocji”. Każde uczucie jest człowiekowi niezbędne.** Nauka tych trudnych pomaga we współodczuwaniu ich u innych osób oraz uczy radości z tych pozytywnych. Dzięki umiejętności rozpoznawania i prawidłowego wyrażania silnych, trudnych emocji (gniewu, złości, lęku) dziecko może uniknąć tłumienia ich. Niewyrażanie uczuć grozi chorobami somatycznymi!

Nie zaprzeczaj emocjom dziecka. **Unikaj wyrażenia typu: „nic się nie stało” czy „nie ma się czego bać”.** Nie sprawią one, że dziecko przestanie odczuwać to, co czuje. Zacznie za to doświadczać braku zrozumienia. Takie wyrażenia wywołają w nim poczucie odrzucenia. **Nie narzucaj „przyjemnych emocji”.** Dziecko ma prawo odczuwać także smutek, złość, żal czy rozczarowanie. Naucz je tego. Wszystkie uczucia są tylko uczuciami, są stanami, które mijają.

Pozwól dziecku, by samodzielnie decydowało o tym, co zrobić w sytuacji, gdy zaczyna mieć trudności emocjonalne. W kontaktach z innymi dziećmi możesz pomagać w zabawie, ale nie ingeruj w to, w jaki sposób bawią się dzieci. To uczy samodzielnego rozwiązywania problemów, jeśli te oczywiście się pojawiają.



Rozwój dziecka przechodzi ogromną ewolucję, dzięki środowisku rodzinnemu oraz więzi jaka wytworzyła się z opiekunami tj, ojcem i matką. Kontakty z pozostałymi członkami rodziny oraz innymi ludźmi dają możliwość dziecku kształtowania podstaw przyszłych relacji społecznych.

Dzięki przebywaniu w przedszkolu małe dzieci rozwijają się i wzbogacają repertuar swoich umiejętności: poznawczych, społecznych i emocjonalnych.

Co więcej – podczas przebywania w grupie mały człowiek rozwija we własnych oczach obraz samego siebie, co wpływa wzmacniająco na budowanie osobowości. Przyczynia się do tego także każde doświadczenie emocjonalne – zarówno przeżycie uczuć trudnych jak i przyjemnych.

Ewa Rycerz - redaktor abczdrowie.pl



Harwas-Napierała B., Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka, t.1, PWN.

Czub M., Rozwój dziecka. Wczesne dzieciństwo [w:] Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, red. A. I. Brzezińska, seria I, Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania, t. 1 wiek: 0-2/3 lata

Siegel J. Daniel J., „Rozwój umysłu. Jak stajemy się tymi, kim jesteśmy”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2009

Gay Peter, „Wolne Dzieci. Jak zabawa sprawia, że dzieci są szczęśliwe, bardziej pewne siebie i lepiej się uczą? Wydawnictwo Mind 2013

Schaffer H. Rudolph, „Psychologia Dziecka”, PWN 2005

Brazelton Thomas B., „Rozwój dziecka 0-3”, GWP 2013