



Emocje - ich znaczenie i zadania

Dziecko w wieku przedszkolnym przeżywa pełne spektrum emocji: od radości po smutek, złość i strach. Nie zawsze potrafi jeszcze te emocje wyrazić i nazwać. Rozwój emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym nabiera szczególnej intensywności i jest to proces, w którym rozwija ono umiejętność rozpoznawania, rozumienia i regulacji własnych emocji. Ważne jest, aby pamiętać, że dziecko ma prawo przeżywać emocje zarówno te pozytywne i negatywne, które są kluczowym elementem jego funkcjonowania w grupie rówieśniczej i społeczeństwie. Regularne rozmowy z dziećmi o uczuciach tworzą atmosferę bezpieczeństwa, bliskości, poczucia zrozumienia. Warto więc wykorzystać codzienne sytuacje, aby rozmawiać z dziećmi o ich emocjach, również tych trudnych. Rozumienie uczuć dziecka jest podstawą jego prawidłowego rozwoju emocjonalnego, który zależy od jego osobistych doświadczeń, indywidualnych cech charakteru oraz obserwacji osób dorosłych i ich sposobów radzenia sobie z własnymi uczuciami.

Jak wspomóc rozwój emocjonalny dziecka?



- stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy, w której dziecko będzie mogło swobodnie wyrażać swoje uczucia, nie będzie oceniane;
- uważne słuchanie dziecka - znajdowanie czasu na swobodną rozmowę o tym, czego doświadczyło w ciągu dnia, jakie przeżyło radości, a jakie smutki. To przejaw

szacunku wobec dziecięcych uczuć i doświadczeń, budowanie jego poczucia wartości;

- tłumaczenie emocji na język dziecka - opisywanie, w jaki sposób może ono reagować na określone stany emocjonalne (np. kiedy jesteś zły, możesz poczuć, że twoje serce bije szybciej);
- pokazywanie, jak różne stany emocjonalne mogą wyglądać na twarzach innych ludzi;
- akceptowanie uczuć dziecka, wyrażanie przekonania, że wszystkie emocje są ważne, aby miało świadomość, że nawet te negatywne są bardzo potrzebne,
- działanie według zasady, że akceptacja emocji nie jest przyzwoleniem na złe zachowanie - dziecko powinno mieć przestrzeń, w której będzie mogło rozładować swoje emocje.



Zabawy wspierające rozwój emocjonalny dzieci, czyli co warto wykorzystać w domu.

- słuchanie bajek, w tym bajek terapeutycznych, czytanych przez rodziców, określanie uczuć towarzyszących bohaterom, nazywanie ich,
- zabawy z pacynkami lub maskotkami w odgrywanie ról,
- nauka krótkich wierszy i wyrażanie uczuć przy pomocy mimiki i gestów,
- rysowanie swoich emocji,
- stworzenie kącika relaksacji dla dziecka, w którym będzie mogło czuć się bezpiecznie,
- codzienne rozmowy o uczuciach np. wprowadzenie rytuału przed snem: “Opowiedz, jakie trzy miłe rzeczy spotkały cię dziś” - wymaga to od dziecka przypomnienia sobie szczegółów dnia i zauważenia pozytywnych emocji.



www.shutterstock.com - 131638247

Zadania emocji

Przygotowują organizm do działania, motywując nas do podejmowania decyzji i działań w odpowiedzi na różne sytuacje. Emocje dzielimy na pozytywne i negatywne. Emocje pozytywne, jak radość czy zainteresowanie, wiążą się z korzystnymi doznaniem i pobudzają do działania. Emocje negatywne, takie jak smutek, lęk czy gniew, sygnalizują zagrożenie lub stratę i mobilizują do radzenia sobie z wyzwaniami. Mimo tej umownej klasyfikacji, wszystkie emocje pełnią adaptacyjne funkcje i są niezbędne do efektywnego funkcjonowania.

Podsumowanie

Emocje dziecka są jak delikatny instrument, który wymaga troskliwej regulacji i stałej uwagi. Rodzice i nauczyciele, działając razem, mogą stworzyć stabilne i wspierające środowisko, w którym dziecko nie tylko nauczy się rozumieć i wyrażać swoje emocje, ale również rozwijać swoje umiejętności społeczne i empatię, które są kluczowe w dorosłym życiu. Wyposażenie dziecka w narzędzia do zdrowego zarządzania odczuciami to inwestycja, która przyniesie korzyści na wiele lat, wspierając rozwój emocjonalny, pomagając w budowaniu silnych, zdrowych relacji oraz satysfakcji.

Opracowanie na podstawie:

<https://psychoterapiacotam.pl/>

<https://www.novakid.pl>

<https://emocjedziecka.pl>

