

Rozwój emocjonalno – społeczny dziecka w wieku przedszkolnym



Wiek przedszkolny to jeden z najbardziej burzliwych i dynamicznych okresów dojrzewania. Dziecko, wchodząc między dzieci, w grupę, rozwija się intelektualnie i społecznie, motorycznie, ale także emocjonalnie. Jeśli rozwój dziecka w okresie przedszkolnym przebiega prawidłowo, procentuje w przyszłości - maluchowi o wiele łatwiej jest się odnaleźć w szkole, ale i w życiu dorosłym.

Rozwój emocjonalny

Prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka jest nieodzownym elementem jego kształtującej się osobowości. To w rodzinie dziecko uczy się: jak wyrażać emocje i co o nich myśleć. Początkowo wyraża je przez środki niewerbalne, z upływem czasu opanowuje nazywanie emocji i komunikowanie się przez nie. **Dla dzieci najłatwiejszymi do identyfikacji emocjami są: radość, smutek i złość. Wiemy jednak, że dzieci świetnie potrafią manipulować emocjami, by uzyskać swój zamierzony cel.** Aby sfera emocjonalna dziecka nie była zachwiana, rodzice muszą poświęcać sporo czasu na rozmowy. Ważne jest by mieć swój jeden, ulubiony i powtarzany „rytuał”, który wzmacnia więź i buduje poczucie bezpieczeństwa – np. czytanie bajki na dobranoc.

Warto pamiętać, 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.

Trzeci rok życia dziecka to moment w którym następuje rozwój emocjonalny. Można zaobserwować nowe emocje dla dziecka: wstyd, poczucie winy, zazdrość, zakłopotanie. Niezwykle ważne jest, aby rodzice dbali o spełnianie potrzeb emocjonalnych dziecka budując tym samym jego pozytywny obraz własnej osoby. Trzeci rok życia to także początki kształtowania się dobra i zła. Zauważa się również ogromną ekspresję językową, w tym także nazywanie różnych emocji.

DZIECKO TRZYLETNIE:

- 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)
- 3,5 latek 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.

Czwarty rok życia dziecka owocuje zmianą zachowania. Dziecko przestaje działać impulsywnie, ponieważ wzrasta w nim zdolność do samokontroli. Na tym etapie rozwoju to grupa rówieśnicza będzie miejscem nowych doznań emocjonalnych. Dalej rozwija się w dziecku poczucie winy, a tym samym kształci się sumienie i głębsze poznanie norm. Czterolatek rozumie też, czym jest akceptacja grupy, ale gdy pojawia się sytuacja „odrzućcia”, może próbować reagować złością, a nawet agresją. Zatem czwarty rok życia dziecka to odpowiedni moment na ustalenie pewnych granic i konsekwencję ze strony rodziców, aby budować harmonijny rozwój emocjonalny swoich pociech.

DZIECKO CZTEROLETNIE:

- 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, nadrućliwość, 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.

Piąty rok życia dziecka to moment w którym autorytet rodziców nieco zanika, a pojawiają się tzw. autorytety zewnętrzne (np. inne dzieci, nauczyciele). Obecność tych dzieci ma oczywiście ogromne znaczenie w budowaniu w dalszym budowaniu rozwoju emocjonalnego u dziecka. **Jednak, gdy autorytet zewnętrzny staje się dla dziecka ważniejszy, rodzice powinni być zaniepokojeni, przecież to oni powinni zaspokajać potrzeby emocjonalne.** Trudno jest odbudować nadszarpnięte więzi emocjonalne w późnym wieku przedszkolnym. Dziecko pięcioletnie zaczyna rozumieć, jak powinno zachować się w określonej sytuacji. Coraz lepiej także kontroluje swoje emocje.

DZIECKO PIĘCIOLETNIE:

- 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.

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

1. Mów w domu o uczuciach;
2. **Wspieraj dziecko w nauce rozpoznawania i okazywania emocji** – w zabawie możesz wykorzystać kolorowe buzie – uśmiechniętą, smutną, złą itp., możecie razem nazywać te emocje, opowiadać, w jakich sytuacjach się tak czujecie, jak wtedy wyglądają Wasze miny, jak reaguje Wasze ciało;
3. **Pokazuj mu na własnym przykładzie, że o uczuciach warto rozmawiać i je okazywać** (ucz społecznie akceptowanych sposobów). Możecie wprowadzić w domu zwyczaj opowiadania o tym, co miłego spotkało Was danego dnia – jak się wtedy czuliście, a może było też coś smutnego, coś, co wywołało Wasze zdenerwowanie? Rozmawiajcie o Waszych uczuciach, nazywajcie je, a przede wszystkim okazujcie je, aby uczyć dziecko, że są one czymś naturalnym, czymś czego nie trzeba w sobie skrywać.
4. Pomóż dziecku nazwać jego uczucia i je zaakceptować;
5. 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";
6. Dziel się z dzieckiem uczuciami i przemyśleniami i uważnie słuchaj tego, co mówi o swoich przeżyciach;
7. Nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko;
8. Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka;

9. Pamiętaj, że akceptowanie uczuć to nie to samo, co zgoda na każde działanie pod ich wpływem;
10. Nie oczekuj od kilkulatek, by zawsze wiedziały, co i dlaczego czuje, ani umiejętności kontrolowania emocji w każdej sytuacji;
11. Podpowiadaj dziecku, jak może wyrazić emocje w sposób bezpieczny dla siebie i innych;
12. Pomoc dziecku w radzeniu sobie z uczuciami zaczyna się od uspokojenia rodzica.

Rozwój społeczny

Rozwój społeczny opiera się z jednej strony na integracji dzieci w grupie, z drugiej na kształtowaniu się jednostki w grupie poprzez nabywanie umiejętności działania, myślenia, przeżywania w kontekście zróżnicowanych sytuacji. Od najmłodszych lat życia dziecko stopniowo dojrzewa do życia w społeczeństwie, opanowując wiedzę o rolach społecznych, wartościach i standardach panujących w danej grupie.

Dzieci w wieku przedszkolnym bardzo często starają się być sympatyczne, okazywać jak najwięcej pozytywnej emocji. Niestety ich układ nerwowy jest bardzo kruchy i czasami dobre intencje nie idą w parze z czynami. Dzieci mają mało doświadczeń w tym zakresie, nie wiedzą jak zachować się w danej sytuacji i często eksperymentują z własnym zachowaniem. Badają co zostanie zaakceptowane, a co nie.

Dla dziecka w wieku przedszkolnym dobra formą uczenia się zachowań społecznych jest zabawa. Ta forma działania polega na urzeczywistnieniu potrzeb, motywów działania i dążeń. W spontanicznej zabawie to dziecko ustala reguły i podporządkowuje się im. Dzięki zabawie dziecko uczy się ról zgodnie z płcią, ról zawodowych, rodzicielskich, itp. Zabawa stanowi okazję do nawiązywania więzi społecznych.

DZIECKO TRZYLETNIE:

- **Początek rozwoju umiejętności społecznych – nowa grupa społeczna, wyjście poza rodzinę;**
- **Dziecko nawiązuje nowe kontakty – z nauczycielem i z dziećmi. Musi odnaleźć swoje miejsce w grupie;**
- **Poznaje i stopniowo nabywa nowe zasady, normy panujące w grupie, musi przyswoić unikatowe wzorce przeżywania, myślenia i działania w różnych sytuacjach;**
- **ok. 3,5 roku życia obserwuje się spadek poczucia bezpieczeństwa w relacjach zarówno rodzinnych (potrzeba zapewniania o miłości rodziców, szukanie ich ciągłej uwagi), jak i koleżeńskich. Dziecko potrzebuje od rodziców wsparcia, troski i zapewnienia o miłości. Możecie zaobserwować zabieganie o waszą uwagę i zainteresowanie;**
- **Bawi się więcej samo, ale już zaczyna bawić się z innymi dziećmi;**
- **Zawiera pierwsze przyjaźnie;**
- **Lubi zabawy w dom, rodzinę.**

DZIECKO CZTEROLETNI:

- Doskonali się zdolność do rozróżniania i rozumienia ról społecznych;
- Powszechnym zjawiskiem są tzw. „niewidzialni przyjaciele” (dzięki nim dziecko także uczy się życia w społeczeństwie, choć może to się nam wydawać śmieszne), ale kształtują się też pierwsze całkiem realne przyjaźnie. Mają one zazwyczaj tymczasowy, a owa relacja polega na wspólnej zabawie i dzieleniu się zabawkami.
- Bawi się zarówno z dziećmi jak i samo;
- Zaczyna się zachowywać empatycznie;
- Zawiera szybkie przyjaźnie, ale też szybko je traci;
- Przeciwstawia się wszelkim zasadom;
- Zaczyna być agresywne (zwłaszcza chłopcy);
- Zaczyna zaznaczać swoją obecność w grupie rówieśniczej.

DZIECKO PIĘCIOLETNIE:

- Wzrasta zdolność do podejmowania zabaw zespołowych – wspólny cel i plan działania;
- Zaczyna uznawać pewne normy;
- Kształtuje samoocenę na podstawie zebranych komunikatów od rówieśników;
- Zaczyna przewidywać zachowania innych;
- Dostrzega wagę zabaw grupowych;
- Naśladuje (kopiuje) zachowania dorosłych;
- Lubi się popisywać;
- Grupę rówieśniczą zaczyna uważać za najważniejszą.

Jak wspierać rozwój społeczny dziecka?

1. Jako rodzice bądźcie przykładem. Od najwcześniejszych miesięcy zabierajcie dziecko wszędzie ze sobą, uczcie je, że towarzystwo innych ludzi, w tym dzieci, jest czymś naturalnym i potrzebnym;
2. Ważne jest wprowadzenie jasno określonego systemu zasad, które obowiązują dziecko w jego otoczeniu. Warto omówić z dzieckiem te zasady oraz konsekwencje, jakie mogą wynikać z ich nieprzestrzegania;
3. Na spacerach umawiajcie się z mamami mającymi dzieci w podobnym wieku;
4. Zapraszajcie znajomych z dziećmi do siebie, odwiedzajcie ich;
5. Zachęcajcie dziecko do dzielenia się swoimi zabawkami, pokazania ich koleżance czy koledze. Ważne, by przy tym nie mówić swojemu dziecku, że kupicie mu każdą zabawkę, która mu się spodoba u kolegi. Pożyczanie i sztuka dzielenia się są dużo bardziej twórcze i rozwijające niż otrzymywanie wszystkiego na życzenie i w dowolnej ilości;
6. Nauczcie dziecko, by szanowało prywatność swoich rówieśników. Niektóre dzieci mają swoje jedne jedyne ukochane przytulani, które zabierają ze sobą wszędzie jako nieodłącznych towarzyszy. Nie pozwólcie dziecku wyrywać tej zabawki koleżance czy

koledze. Warto poinformować dziecko, że o zabawkę zawsze może poprosić, nie wolno jednak mu domagać się jej na siłę. Cudza własność jest cudzą własnością i należy ją uszanować;

7. Uczcie dzieci rozwiązywać konflikty w miarę możliwości we własnym gronie;
8. Uczcie dziecko o tym, co jest naprawdę ważne. Dobrze jest to czynić nie przez długie tyrady, ale przez słuchanie i zadawanie pytań. To pomoże dziecku odnaleźć się w większej grupie rówieśników i nie ulegać jej wpływom. Przykładem niech będzie sytuacja przedszkolna. Dziecko wraca z przedszkola i oświadcza, że inne nie chcą się z nim bawić, gdyż nie ma markowych ubrań czy zabawek (tak, dziś jest to problem nawet w przedszkolu!). Zamiast biec do sklepu uzupełnić „braki” warto zaaranżować rozmowę i spytać dziecko, jakiego rodzaju zabawki lubi, do których jest przywiązane. Tak naprowadzone być może samo odkryje, że nie pragnie modnej zabawki dla niej samej, a tylko dla uznania kolegów. To dla dziecka bardzo ważna lekcja. W przyszłości bowiem będzie mu łatwiej zachowywać się asertywnie, zgodnie ze swoimi przekonaniem, nie poddając się presji grupy. Wyrobienie w sobie takiej umiejętności to kapitał na całe życie;
9. Starajcie się własnym przykładem pokazywać dziecku, że środowisko rówieśnicze jest terenem współpracy i zabawy, a nie rywalizacji. Nawet jeśli bierze ono np. udział w zawodach to jego celem jest wygrać w konkurencji, a nie zniszczyć przeciwnika. To niezwykle istotna umiejętność, która trudno będzie dziecku zdobyć, jeśli nie wyniesie jej z domu. Tymczasem atmosfera wyścigu szczurów może zniszczyć najlepsze przyjaźnie nawet w dorosłym życiu. Warto tego unikać już w młodości.

I najważniejsze – uczmy dziecko własnym przykładem, że człowiek jest stworzony, by żyć z ludźmi i dla nich, a nie przeciw nim.

Opracowała: Maria Chamarowska

Na podstawie książki: „Terapia pedagogiczna w przedszkolu z elementami integracji sensorycznej wyd. Forma” oraz strony internetowej: www.dziecirosna.pl.