**Kształtowanie emocji dzieci w wieku przedszkolnym**

Emocje odgrywają zasadniczą rolę w życiu każdego człowieka - zarówno dzieci jak i

dorosłych . Towarzyszą nam w różnych sytuacjach, odpowiadają za relacje ze światem

zewnętrznym.

Pierwsze lata w życiu dziecka są bardzo znaczące dla jego późniejszego funkcjonowania.

W tym czasie kształtują się nawyki, zachowania, postawy, determinujące dalsze życie .

Dziecko przychodzi na świat jako mała, nieporadna istota uzależniona od swych rodziców, z

którymi łączy ją początkowo więź fizjologiczna, a potem uczuciowa. Niezmiernie ważne jest,

by pierwsze lata swego życia spędziło we własnej rodzinie, która pielęgnując i troszcząc się

o nie, zaspokoi jego potrzebę bezpieczeństwa. Jego rozwój emocjonalny zależy przede

wszystkim od środowiska rodzinnego, a głównie właściwych postaw rodziców .Obok

troskliwej opieki, pielęgnacji i higienicznego trybu życia w tym środowisku, najważniejsza jest

miłość rodziców, zrozumienie potrzeb dziecka, atmosfera ciepła, stabilizacji i spokoju.

Naturalny kontakt między rodzicami, a dzieckiem w pierwszych miesiącach i latach życia jest

istotny nie tylko w chwili obecnej, ale stanowi podłoże wzajemnego zrozumienia w

przyszłości. Współczesna rodzina, jednak traci na swej uniwersalnej wartości; szybkie tempo

codziennego życia, troska o warunki ekonomiczne nadały sens czynnikom warunkującym

życie wielu rodzin a tym samym poszerzyły krąg problemów opiekuńczo-wychowawczych.

We współczesnych czasach nie tylko niedobór materialny ale także niedobór opiekuńczy

wpływa niekorzystnie na rozwój dzieci, zwłaszcza rozwój emocjonalny.

Aby zniwelować negatywne wpływy środowiska należy zaspokajać podstawowe

potrzeby dziecka.

1. Potrzeba miłości – dziecko niekochane wyrasta w przekonaniu, że świat jest groźny więc

lepiej się z nim nie kontaktować ( „Mamo, tato kochaj mnie, bo inaczej nie będę kochać,

będę agresywny, będę nienawidził”).

2. Potrzeba bezpieczeństwa ( „Mamo, Tato kochaj mnie, bo inaczej będę bał się świata”).

3. Potrzeba bliskości - bądźmy blisko z dzieckiem. Mimo, że będzie robił coraz więcej

kroków do świata, ale będzie miał do kogo wrócić.

4. Potrzeba poznawcza ( „Rodzice, pokażcie mi świat i wytłumaczcie ten świat. Jeśli tego nie

zrobicie, nie będę go rozumiał a życie wyda mi się bez sensu”).

5. Potrzeba działania ( „Mamo, Tato pozwól mi działać, powiedz mi co robię dobrze. Jeśli

tego nie zrobicie wyrosnę w przekonaniu, że ja nic nie umiem, nic nie potrafię”).

6. Potrzeba kontaktu:

- werbalnego („rozmawiaj ze mną” i to tak często jak tylko możesz i zawsze, gdy tego

potrzebuję; ale też słuchaj, milcz),

- niewerbalnego („przytul mnie”)

(„Mamo, Tato rozmawiaj ze mną, byście mogli mnie poznać, byście mogli dowiedzieć się

czego się boję. Poznaj moich kolegów – inaczej będę szukał ucieczki do tych, którzy mnie

wysłuchają” – uzależnienia , sekty)

7. Pokażcie mi jasną i klarowną hierarchię wartości:

- pokażcie co jest dobre, a co złe

- jasno określcie wymagania, stanowczość i konsekwencja

- bądźcie przykładem i autorytetem (ważne jest co robimy, a nie co mówimy)

8. Dziecko musi wiedzieć – kim jest, a nie kim nie jest. Nie krytykuj go (w każdym dziecku

jest coś, co może być jego siłą, wartością, zaletą).

9. Dziecko musi wiedzieć co potrafi, musi wiedzieć, że jest człowiekiem (a to wielkie słowo) i

ma swoją godność, która wymaga obrony, ma swoją wartość.

Przedszkole jest drugim miejscem, które pełni ważną rolę w rozwoju emocjonalnym dziecka.

Dziecko w przedszkolu wchodzi w swój pierwszy świat , zdobywa doświadczenia w

wyrażaniu i odbiorze emocji i uczuć . Nauczyciel przedszkola jest pierwszą osobą po

rodzicach , która ma wpływ na kształtowanie postaw, umiejętności społecznych oraz rozwój

emocjonalny dziecka. Zatem formowanie sfery emocjonalnej staje się istotnym elementem

wychowania i należy wiedzieć jakie są źródła emocji i co ze sobą niosą.

Emocje są reakcją wyrażoną mimiką twarzy, mową ciała (ruchy, gesty), głosem (ton, barwa,

natężenie), słowem (nazywanie emocji) na osoby, wydarzenia zewnętrzne i sytuacje.

W różnych okolicznościach te reakcje wyrażają się poprzez: radość, wzruszenie,

satysfakcję, poczucie bezpieczeństwa, zaufanie, pewność siebie, niepokój, wstyd ,poczucie

winy, gniew, nienawiść.

Emocjom towarzyszą objawy widoczne dla innych, które informują o danej sytuacji życiowej.

Nie powinno się ich zatem dzielić na pozytywne i negatywne, ale na radosne i bolesne.

Wszystkie bowiem są pozytywne jako nośniki informacji o naszym życiu. Jeśli dziecko będzie

czuło się bezpieczne – odważnie podejmie nowe wyzwania jakie niesie dorosłe życie.

W poczuciu akceptacji samego siebie będzie ufało sobie, najbliższym oraz innym ludziom.

Odczuwane poczucie więzi umożliwi mu bezproblemowe wchodzenie w dorosłość oparte na

wzajemności i wspólnej aktywności w grupie rówieśników. W trudnych sytuacjach

wyzwalających lęk , obawę , dziecko które doznało poczucia więzi będzie potrafiło współczuć

i pomagać innym. Dziecku , które przeżywa stresową sytuację, można pomóc tylko poprzez

udzielanie mu wsparcia emocjonalnego , przekazywanie pozytywnych konkretnych,

sprawdzonych informacji, rozmowie o tym jak my dorośli postępujemy w identycznej sytuacji.

Kształtując zachowania dziecka należy zawsze go wspierać emocjonalnie i rozmawiać z nim

o emocjach dzięki czemu nabędzie umiejętności:

- Nazywania emocji

- Rozumienia tego co czuje(emocji)

- Zachowania się w związku z tym co czuje w taki sposób, który jest społecznie i kulturowo

akceptowany

- Rozpoznawania emocji u innych

- Rozumienia zachowań innych osób

Rozmowa z małymi dziećmi o emocjach, w szczególności o tych bolesnych - nie jest ława.

Wówczas możemy wykorzystać do tego zabawy, gry, ćwiczenia, wiersze i literaturę (bajki,

opowiadania) poruszające interesujący nas problem. Na podstawie przygód opisywanych

bohaterów z literatury możemy odnieść się do problemu, który próbujemy wspólnie z

dzieckiem nazwać i rozwiązać. Np. wiersz Zbigniewa Dimitroca pt. „Jagódka i smutki”

stwarza sytuację do uświadomienia sobie sytuacji w których przeżywamy smutek.

„Jagódka i smutki”

Do malutkiej Jagódki, przyplątały się smutki...

Jeden smutek był duży, mieszkał w wielkiej kałuży

Gdy znienacka wyskoczył, oba buty zamoczył!

Drugi smutek był mały i troszeczkę nieśmiały

Ukrył się w piaskownicy pod postacią dżdżownicy

Gdy pokazał się w piasku, był powodem do wrzasku...

Lecz na ogół jagódka jest naprawdę milutka

I choć w dzień bryka, rzadko smutki spotyka.

Istnieje także wiele zabaw, ćwiczeń i gier, które są przydatne w nauce rozpoznawania

emocji, nazywania i wyrażania ich.

Naszym zadaniem jest również wzbogacanie rozwoju dzieci o kolejne, pozytywne

doświadczenia i sposoby wychodzenia z trudnych i stresujących sytuacji. Dzięki temu

pomożemy dziecku w zdobywaniu nowych umiejętności oraz przekształcaniu i doskonaleniu

już posiadanych.

Szanujmy i honorujmy emocje: swoje własne, dzieci oraz innych osób, z którymi

utrzymujemy kontakty. Dzielmy się swoimi uczuciami, myślami i doświadczeniami tak

pozytywnymi jak i negatywnymi (np. podekscytowaniem, zawstydzeniem, nierozsądkiem,

złością, zmartwieniem itp.). Stwórzmy atmosferę szczerości i zaufania, otwartości.

Powstrzymajmy się od dawania gotowych rad i odpowiedzi. Dajmy szansę do wyrażenia

przez dziecko swoich myśli – nie popędzajmy go, naprowadźmy na właściwy tor zrozumienia

swoich uczuć.

Opracowała: Małgorzata Toczyńska

Literatura:

1. Małyska M.: „Rozmawiamy o uczuciach” WSiP

2. Dimitroca Z.: „Bajki niezapominajki”. Wybór wierszy dla dzieci. Lublin 2003..

3. K.Konopka: „Emocje w przedszkolu”