

Emocje i uczucia przedszkolaka

Wszystkiemu, co dziecko robi, towarzyszą emocje: są obecne przy poznawaniu, działaniu, zasypianiu, rozmowach itp. Jeżeli dziecko jest aktywne, coś mu się udaje, dobrze się czuje, jest chwalone – są to emocje pozytywne. Jeśli dziecko nudzi się, gdy doznaje porażek, gdy na dziecko krzyczy się, nie okazuje się mu miłości i radości – jest smutne, jest mu przykro i przeżywa wiele emocji negatywnych. Gdy dziecko przekonane jest, że czegoś nie potrafi – **unika tego, by nie przeżywać negatywnych emocji.**

***Ważne:** dziecko cieszy się z samego faktu, że żyje i odkrywa świat. Pochwały, zachęty – uskrzydłają dziecko i pobudzają je do aktywności. Natomiast kary, lęk, niepewność – odbierają radość życia, podcinają skrzydła, powodują bierność lub agresję.*

Wszelkie emocje są potrzebne: i te pozytywne, i te negatywne. **Pozytywne** – stanowią powód do działania i nadają mu kierunek, **negatywne** – pełnią funkcję obronną. Ból to sygnał organizmu, że coś złego się dzieje – wezwanie o pomoc; smutek – sygnał, że trzeba z czymś się pożegnać, aby dalej działać; gniew – zwiększa siły do pokonania przeszkód; agresja – to jeden ze sposobów „pozbycia się” zbytniego napięcia psychicznego. Lęk – to ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem, prowadzące do unikania groźnych sytuacji. Wielu jednak trudnych sytuacji nie da się uniknąć i dlatego należy pomagać dziecku, ucząc je pokonywania trudności.

Emocje dzieci przedszkolnych są spontaniczne, silne, krótkotrwałe i zmienne. Przedszkolak nie potrafi jeszcze zapanować nad swoimi uczuciami, okazuje je od razu. Może szybko przejść ze śmiechu do łez, smutku i odwrotnie, ale każde przeżycie zostawia po sobie ślad. Przeżycia kumulują się, kształtując nastawienie dziecka do świata.

***Ważne:** nie bagatelizujmy uczuć – one są dla dzieci ważne, pozwólmy dzieciom je przeżyć. Nie wyręczajmy dzieci w czynnościach – w czasie prób i błędów uczą się pokonywania trudności. Uczmy radzenia sobie ze złością i agresją: drzyj na kawałki gazetę, uderzaj w poduszkę tak mocno, jak jesteś zły; narysuj, jak jesteś zły, skacz na obu nóżkach do góry, tak mocno jak.... W ten sposób dziecko uczy się rozładowywać agresję i złość, nie szkodząc innym.*

Dzieci od 3 do 6 lat często przeżywają lęki: przed ciemnością, przed pajakami, itp., przed pozostaniem w przedszkolu bez mamy, miewają lęki nocne – te „straszne” uczucia paraliżują je i utrudniają dziecięcą aktywność – musimy im pomóc. Włożenie fotografii mamy i taty w kieszonkę i słowa: KOCHAM CIĘ – poprawią poczucie bezpieczeństwa, bajki o dobrej ciemnej nocy i zapalenie na noc małej lampki – zmniejszą lęk przed ciemnością, bajki i rysowanie „dobrych” pajaków, psów itp. – pozwolą dać sobie radę z lękami. Pamiętajmy, że wyobraźnia dziecięca uczestniczy w powstawaniu lęków, ale też pomaga dawać sobie z nimi radę (słowa: nie bój się, nie bój – często wzmagają lęk dzieci; zwykle przytulenie, pogłaskanie i szept: już dobrze, kocham cię Myszki zmniejszają lęki).

Wszechstronny rozwój i kreatywność dzieci to także kształtowanie **inteligencji emocjonalnej**, która polega na kontrolowaniu i umiejętnym wykorzystywaniu emocji w kontaktach międzyludzkich. Uczmy więc dzieci: rozumienia uczuć (nazywajmy: radość, smutek, złość itp.), przyczyn ich powstawania, uczulajmy na uczucia innych – przyznajmy się czasem, że jest nam smutno! Uczmy, że nie zawsze każde pragnienie dziecka będzie spełnione (ale wówczas pozwólmy mu na przeżycie smutku).

***Ważne:** jeżeli kochamy dziecko i okazujemy te uczucia – dziecko uczy się kochać; jeżeli uczymy dziecko, co mu wolno, a czego nie – dziecko jest radosne, bo czuje się bezpieczne; jeżeli uczymy je pokonywania trudności i wiary w siebie – cieszy się z własnej aktywności. Jeśli mówimy mu prawdę – ufa nam .*

W kształtowaniu uczuć pomagają bajki i odpowiednie zabawy

1. Paluszkowe bajki: na wewnętrznej stronie palców starej rękawiczki w odpowiednim miejscu nakleić z papieru narysowane główki z różnymi wyrazami twarzy. Dziecko zgaduje uczucie i opowiada o tym bajkę (bohater ma przygody smutne, wesołe, itp.) Zabawa angażuje kreatywność, myślenie przyczynowo-skutkowe, wzbogaca wyobraźnię, słownik dziecka, uczy rozumienia uczuć. (od 5 lat).

2. Jak myślisz – dlaczego?: Kasia po przyjściu z przedszkola jest smutna, jak myślisz, dlaczego? Piotrek nie chce iść do przedszkola...? Tomek (Zosia) płacze wieczorem....? Każde pytanie kończymy: jak myślisz, co trzeba zrobić, by mu (jej) pomóc?

3. O czym myśli i co czuje? (po przeczytaniu bajki) – ...Kopciuszek, gdy dziewczynka nie mogła pójść na bal? Kubuś Puchatek, gdy odkrył biegun północny? itp.

4. Jak się czuje: dziecko, gdy nie uda mu się rysunek?.....co wtedy można zrobić? Jak się czuje dziecko, któremu kolega (koleżanka) dokucza.....co można wtedy zrobić, a czego nie? Jak można mu pomóc?

Wszystkie te zabawy kształtują inteligencję emocjonalną, kreatywność, myślenie i uczą właściwych zachowań w różnych sytuacjach.