

Emocje i uczucia w wieku przedszkolnym - miłość i przyjaźń

W życiu każdego człowieka uczucia odgrywają ogromną rolę. O tym, czy miłość, radość, przyjaźń znaczą coś dla człowieka, czy towarzyszą jego drodze przez życie, czyniąc je bogatszym i szczęśliwym, decydują w znacznym stopniu wrażenia i przeżycia z okresu dzieciństwa. Okres przedszkolny to przyzwyczajanie dzieci do okazywania uczuć.

Dzieci trzeba uczyć radzić sobie z tymi uczuciami, równocześnie rozumiejąc, że są to ludzkie uczucia i dziecko ma prawo je przeżywać i uzewnętrzniać. W tym okresie pojawia się także poczucie winy oraz wstydu, przeżywanie których wiąże się z moralnym rozwojem człowieka. W wieku przedszkolnym dziecko nie umie maskować i tłumić swych przeżyć. Odzwierciedlają się one w jego zachowaniu. Uzewnętrzniają się w ruchach i gestach, w okrzykach i słowach. Emocje przejawiają się w sposób bardzo ekspresyjny. Mimika i pantomimika przeżyć emocjonalnych jest bogata.

Dziecko do końca okresu przedszkolnego uzewnętrznia radość, gniew czy strach w śmiechu, płaczu, w żywych gestach, ruchach, w słowach, którym nadaje w zależności od przeżycia emocjonalnego odpowiednią informację. Prawie do końca okresu przedszkolnego wskutek niepełnej dojrzałości układu nerwowego i niewykształconych jeszcze procesów hamowania – dziecko jest bardzo pobudliwe. Dlatego też nawet słabe bodźce mogą wywołać zarówno przykre, jak i przyjemne stany emocjonalne. Jest to jednak stan przejściowy. Dziecko przechodzi bardzo łatwo z jednego nastroju emocjonalnego w drugi, diametralnie od niego różny. Zmartwione i zapłakane za chwilę śmieje się i cieszy.

Dopiero końcem okresu przedszkolnego dziecko zdobywa umiejętności powściągnięcia afektów, co jest świadectwem stopniowego osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej. Obserwuje się w tym wieku wydatny rozwój uczuć wyższych – intelektualnych, społecznych, moralnych i estetycznych. W miarę upływu lat dzieci przeżywają radość nie tylko podczas działania, a raczej cieszy je końcowy etap działania – wynik. W oparciu o elementarne wrodzone, podstawowe emocje w toku rozwoju dziecka i obcowania z dorosłymi i innymi dziećmi, wraz z bogaceniem się jego doświadczenia, kształtują się w wieku przedszkolnym bardziej złożone,

rozwinęte emocje, jakimi są uczucia. Mogą one być wyrazem stosunku dziecka do siebie, bądź wyrazem jego stosunku do otaczającego je świata.

Zmiany i rozwój życia emocjonalnego następują dzięki procesowi uczenia się, dzięki kojarzeniu bodźców i sytuacji dotychczas obojętnych – z takimi, w którym dana emocja czy uczucie wystąpiło. W miarę rozwoju działalności oraz w miarę tworzenia się u dziecka nowych zainteresowań, powstania nowych potrzeb, uczucia jego zmieniają się, przekształcają i rozwijają. Uczucia określone jako przyjemne tj. zadowolenie, radość, miłość, są bardzo istotnym czynnikiem normalnego rozwoju dziecka. Natomiast uczucia przykre – (zazdrość) zwłaszcza kiedy są silne i częste, mogą hamować działalność dziecka a nawet opóźnić jego rozwój.

W wieku przedszkolnym przypada okres największego nasilenia strachu specyficznego w ramach prawidłowego rozwoju dziecka. Szereg zachowań emocjonalnych jest ściśle związana ze strachem, w tym sensie, że strach jest u nich elementem dominującym. Do najważniejszych zaliczamy: nieśmiałość, zakłopotanie, zmartwienie, lęk. Gniew, złość wywołują u dzieci przedszkolnych podobne przyczyny, co i w innych okresach, a więc przymus, ograniczenie swobody działania, zabranie ulubionej zabawki, nagana, kara czyli sytuacje frustrujące.

Dość powszechnym uczuciem u dziecka w wieku przedszkolnym jest zazdrość, najczęściej o uczucia bliskich osób, czasami o inne dziecko – bardziej wyróżnione czy zabawki. Zazdrość wywołuje silne napięcie i przejawia się w różnych formach zachowania się dziecka: w agresji, wrogości, przygnębieniu, niechęci, chęci zwrócenia na siebie uwagi. W okresie przedszkolnym obserwuje się wyraźny postęp w uspołecznieniu dzieci. Uczą się one przystosowywać do innych, brać udział w zabawach grupowych, podporządkowywać prawdom i przepisom obowiązującym w grupie. Ich udział w życiu grupy staje się aktywny.

Rozwija się u nich poczucie odpowiedzialności, samodzielność, umiejętność podporządkowania swoich działań określonej celowi, umiejętność samooceny. Kształtują się uczucia przyjaźni do innych, potrzeba aprobaty, uznania. Pod koniec wieku przedszkolnego, dziecko zdolne jest przeżywać uczucia wyższe bardziej świadomie i głęboko.

Dzieci dojrzewają emocjonalnie, uczą się opanowywać swoje reakcje oraz ich przejawy zewnętrzne-ruchowe i słowne. Budzą się u 5-6 latka uczucia wyższe: intelektualne, społeczne, moralne i estetyczne np. 6 latek opiekuje się młodszym rodzeństwem lub słabszym rówieśnikiem. Jeszcze zmienne są jego nastroje i uczucia, jego emocje szybko przegradzają się w inne, np. śmiech w płacz, radość w smutek. Dojrzewając emocjonalnie zaczyna rozumieć emocje innych. W relacjach z innymi zachodzi większa elastyczność. Duże znaczenie ma dla 5-6 latka grupa rówieśnicza, w której zawiera pierwsze przyjaźnie i w której współzawodniczy. Jest radosny i szczęśliwy, kiedy się go akceptuje. Ważne jest także, aby dziecko 5-6 letnie umiało współdziałać z rówieśnikami i przestrzegało określonych norm zachowania się. Dziecko zaczyna przewidywać intelektualne i emocjonalne skutki swego działania. Potrafi także podporządkować się wymaganiom innych. Chce postępować zgodnie z zasadami reprezentowanymi przez osoby, z którymi chce się identyfikować.

Aby emocje i uczucia dziecka prawidłowo się rozwijały należy zaspokajać podstawowe jego potrzeby:

1. Potrzeba miłości
2. Potrzeba bezpieczeństwa
3. Potrzeba bliskości
4. Potrzeba poznawcza
5. Potrzeba działania
6. Potrzeba kontaktu:
 - werbalnego
 - niewerbalnego
7. Potrzeba poznania hierarchii wartości: 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. Obok troskliwej opieki, pielęgnacji i higienicznego trybu życia, 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.