Obok dojrzałości wolicjonalnej, fizycznej, umysłowej i społecznej, **dojrzałość emocjonalna** jest jednym z ważnych elementów gotowości szkolnej.

Od rozwoju dziecka w sferze emocjonalnej będzie zależało nie tylko to, czy osiągnie sukcesy dydaktyczne, edukacyjne, ale również czy uda mu się nawiązać satysfakcjonujące relacje rówieśnicze.

Omówię teraz pokrótce 5 bardzo ważnych aspektów rozwoju emocjonalnego przedszkolaka, który idzie do szkoły.

1. **Świadomość własnych stanów emocjonalnych**.

Dzieci muszą wiedzieć, że mają prawa do przeżywania różnych emocji. Nie zawsze muszą być radosne i uśmiechnięte. Mogą się zezłościć, zmartwić, zmieszać itp. Ważne jest, aby dzieci **nauczyły się rozpoznawania sytuacji, w których doświadcza się silnych emocji.** Powinny wiedzieć, co czujemy, gdy opanują nas te emocje oraz umieć je nazwać, by móc o nich rozmawiać.

1. **Kontrola jawnych oznak własnych emocji**.

Dzieci muszą nauczyć się co jest dopuszczalne w zakresie okazywania emocji („pozytywnych”, jak i „negatywnych”), nabyć zdolność adaptacyjnego radzenia sobie z przykrymi i nieprzyjemnymi emocjami, a także oddzielać wewnętrzne uczucia od ich zewnętrznych wyrazów. Uświadomienie sobie, że wewnętrzne stany emocjonalne nie muszą być zgodne z ich zewnętrznymi przejawami następuje ok 5-7r.ż.

3.**Rozpoznawanie emocji innych osób**.

Dzieci muszą nauczyć się „odczytywania” wewnętrznych uczuć innych osób na podstawie ich zewnętrznego zachowania, co umożliwi im podjęcie decyzji odnośnie własnego właściwego zachowania w danej sytuacji.

4.**Labilność emocjonalna ustępuje miejsca stałości i stabilizacji uczuć;** umożliwia mu ona także bezkonfliktowe przebywanie w grupie oraz branie czynnego udziału w grach i zabawach

5. **Rozstaje się z rodzicami bez lęku,** ma świadomość, że rozstanie takie bywa dłuższe lub krótsze

**ROZWÓJ SPOŁECZNY**

**W zakresie rozwoju społecznego dziecko, które osiągnęło gotowość szkolną charakteryzuje przede wszystkim:**

1) przejawia poczucie własnej wartości jako osoby, wyraża szacunek wobec innych osób i przestrzegając tych wartości, nawiązuje relacje rówieśnicze;

2) odczuwa i wyjaśnia swoją przynależność do rodziny, narodu, grupy przedszkolnej, grupy chłopców, grupy dziewczynek oraz innych grup, np. grupy teatralnej, grupy sportowej;

3) posługuje się swoim imieniem, nazwiskiem, adresem;

4) używa zwrotów grzecznościowych podczas powitania, pożegnania, sytuacji wymagającej przeproszenia i przyjęcia konsekwencji swojego zachowania;

5) ocenia swoje zachowanie w kontekście podjętych czynności i zadań oraz przyjętych norm grupowych; przyjmuje, respektuje i tworzy zasady zabawy w grupie, współdziała z dziećmi w zabawie czy podczas odpoczynku;

6) respektuje prawa i obowiązki swoje oraz innych osób

7) obdarza uwagą inne dzieci i osoby dorosłe;

9) komunikuje się z dziećmi i osobami dorosłymi, wykorzystując komunikaty werbalne i pozawerbalne

10)pełnienie ról społecznych , w tym roli ucznia, bez problemu dziecko powinno wejść w nową rolę i chcieć uczestniczyć w życiu szkoły, łatwo podporządkowując się dyscyplinie i rozumiejąc zachowania akceptowane i nieakceptowane w danym miejscu

Przedszkole pełni dużą rolę w kształtowaniu w dzieciach opisanych kompetencji, niemniej jednak to rodzina wciąż jest najważniejszym środowiskiem społecznym, w którym zaspakajane są wszystkie jego potrzeby rozwojowe, Z POTRZEBĄ BEZPIECZEŃSTWA NA CZELE. Mały człowiek będzie dążył do samorealizacji i osiągania wyższych etapów rozwoju tylko wtedy, gdy zaspokojone ma podstawowe potrzeby w domu rodzinnym.

 **Do zachowań rodziców/opiekunów sprzyjających rozwojowi w obszarze emocjonalnym należą:**

* określenie granic,
* udzielanie dziecku wsparcia w trudnych chwilach,
* modelowanie zachowań (bycie wzorem przez dorosłego),
* dostarczanie nowych doświadczeń,
* stwarzanie warunków do różnorodnych zabaw, które dla dziecka są sposobem uczenia się i doskonalenia różnych umiejętności

Utrudnienia w rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym mogą mieć swe źródła w takich niesprzyjających zachowaniach, jak:

* zawstydzanie (które powoduje powstrzymanie niektórych, również tych przydatnych, zachowań i aktywności),
* dominacja i demonstracja siły (która nie pozwala na kształtowanie własnego zdania, kreatywności, otwartości w kontaktach),
* zupełny brak granic i brak kontroli (który nie sprzyja kształtowaniu poczucia bezpieczeństwa),
* powodowanie zwątpienia we własne siły (krytyka i wyśmiewanie grożą wycofywaniem się dziecka z kontaktów, nie sprzyjają kształtowaniu poczucia własnej wartości),
* konflikty, agresja.

**W jaki sposób można wspomagać rozwój emocjonalny dziecka, aby zadbać o jego kompetencje w tym zakresie?**

**1. WZBOGAĆ SŁOWNIK UCZUĆ DZIECKA**

Jeżeli dziecko nie ma w swoim słowniku słowa określającego dane uczucie, to nie może dobrze wyrazić tej emocji. W takiej sytuacji zamiast powiedzieć, co czuje, wyraża emocje poprzez zachowanie, w działaniu, nie zawsze w sposób akceptowany (np. płacz, krzyk, rzucanie się na podłogę itp.). Wzbogacać słownik uczuć dziecka można np. poprzez zabawę w odgadywania uczuć po minie, postawie ciała. Warto rozmawiać z dzieckiem o doświadczanych uczuciach, nazywać je czy tłumaczyć znaczenie słów określających emocje. Przydatne mogą być też zabawy w odgrywanie sytuacji, które wywołuja określone uczucia czy prezentujących wyrażanie emocji w różnych sytuacjach społecznych.

**2. ZADEMONSTRUJ WYRAŻANIE UCZUĆ**

Stwarzaj możliwość obserwacji, w jaki sposób inni wyrażają emocje - jeśli dziecko widzi, że rodzic wyraża uczucia, są większe szanse, że będzie robić tak samo. Należy zwracać uwagę na własne uczucia i sposób ich wyrażania - mów o uczuciach, ale wyrażaj je w sposób akceptowany. Pamiętaj! Jesteś wzorem zachowań dla dziecka. Dzieci uczą się poprzez modelowanie (przykład, obserwację zachowań).

**3. ĆWICZ ROZPOZNAWANIE I WYRAŻANIE UCZUĆ poprzez:**

* Regularne rozmowy o uczuciach i zdarzeniach, które je wywołały.
* Szukaj okazji do omówienia i nazwania uczuć dziecka w miarę rozwoju wydarzeń.
* Kiedy widzisz, że dziecko przeżywa jakąś emocję, porozmawiaj z nim. Ułatw mu wyrażenie swoich emocji.
* Pomoc w wyrażaniu emocji może mieć formę naprowadzania poprzez zadawanie pytań: Co teraz czujesz? lub Czy czujesz teraz złość? itp..
* Cierpliwie wspieraj dziecko. Wytrwale zadawaj dziecku pytania i udzielaj mu wsparcia aż wyrazi dane uczucie.
* Jeśli pytanie staje się dla dziecka zbyt irytujące, przerwij rozmowę i spróbuj znowu innym razem.
* Chwal za wyrażanie uczuć (Jestem dumna, że wyraziłeś swoje uczucie. Cieszę się, że mi powiedziałeś o swoich uczuciach. Znakomicie wyraziłeś co czujesz.)

**4. ROZWIJAJ POZYTYWNĄ SAMOOCENĘ**

To, co rodzice mówią i jak mówią, ma ogromny wpływ na samoocenę ich dzieci. W okresie dzieciństwa najważniejsze są właśnie informacje zwrotne od własnych rodziców. Jeśli pozytywne informacje zwrotne będą przeważać nad negatywnymi, z czasem dziecko rozwinie pozytywny obraz siebie. Dlatego szukaj drobnych rzeczy, które Twoje dziecko robi dobrze i chwal je za te sukcesy.

Jeśli dziecko ma czuć się dobrze, musi wiedzieć, że rodzice dbają o nie i interesują się jego życiem. Oznacza to potrzebę okazywania dziecku zainteresowania, słuchania go, spędzania z nim czasu nie tylko na czynnościach opiekuńczych, ale także na przyjemnościach (wspólne gry i zabawy).

Wiarę we własne siły można wzmacniać również przez:

* odwoływanie się do wcześniejszych, pozytywnych doświadczeń, sytuacji, w których dziecko poradziło sobie z zadaniem,
* przypominanie o tym, co już wie i potrafi,
* szczere wsparcie emocjonalne, polegające na udzielaniu komunikatów, że wierzymy w jego sukces,
* wyrażanie pochwał.

Przy formułowaniu pochwał należy wystrzegać się zbyt częstego chwalenia, nieszczerych pochwał, które wyrażane są po to, by dziecko poczuło się lepiej czy wyrażania zbyt ogólnikowych informacji wyrażających uznanie, na przykład „Dobrze ci idzie!” Im pochwała bardziej szczegółowa i konkretnie opisująca sukcesy dziecka, tym będzie cenniejsza dla rozwoju pozytywnej samooceny.