

Emocje u dzieci w wieku przedszkolnym

Emocje towarzyszą nam bez przerwy, są z nami w każdej chwili życia, choć nie zawsze je dostrzegamy. Wpływają na zachowania, jak żyjemy, jakie interakcje podejmujemy, na nasze postrzeganie, ale też na to, jak inni nas widzą.

Emocje dziecka trzy i czteroletniego

Ich emocje są wyraźnie widoczne. W tym wieku rozwój dziecka polega na stopniowym zrozumieniu różnych emocji, które odczuwa. Jednak dzieci mają jeszcze trudność z kontrolowaniem uczuć i nazywaniem ich. Emocje są blisko związane z tym, co dzieje się w danej chwili. Dzieciom trudno jest natomiast oddzielić uczucia od czynności. Trzylatki odczuwają emocje w ekstremalny sposób. Jeśli są zdenerwowane, niekiedy mają atak gniewu i okazują go, np. poprzez niszczenie przedmiotów. Kiedy natomiast są szczęśliwe, będą się śmiać lub popiskiwać z zadowolenia. Nawet najdrobniejsze wydarzenie może spowodować, że będą się one zanosić od śmiechu. Ponadto, w tym wieku dzieci zaczynają odczuwać lęki, które są w stanie zidentyfikować. Trzylatki zwykle nie chcą spać przy zgaszonym świetle lub chodzić do piwnicy. Podobają im się natomiast opowieści o potworach, które potwierdzają ich wiarę w istnienie strasznych postaci. Takie opowieści pozwalają im oswoić lęki. Ponadto trzyletnie dziecko ciężko znosi rozłąkę z rodzicami, nawet kiedy ci zaprowadzają je do przedszkola. Dla czterolatka natomiast jest to dużo prostsze, szybko uspokaja się po wyjściu któregoś z opiekunów. Czterolatki zaczynają rozumieć, że wyrażanie silnych emocji może mieć wpływ na innych. Jeśli dziecko jest konsekwentnie karane za złe zachowanie, uczy się zależności pomiędzy tym, co zrobiło, a karą np. zabranie na pewien czas ulubionej zabawki. Na tym etapie rozwoju dziecka zaczyna ono rozwijać poczucie humoru. Czterolatek może śmiać się tylko po to, aby inni też wybuchnęli śmiechem. Bawią go też czynności wykonywane przez dorosłych. W tym wieku dzieci zaczynają także rozumieć, na czym polegają dowcipy. Charakterystyczne dla czterolatek jest wielokrotne powtarzanie tego samego żartu i naśmiewanie się z niego za każdym razem.

Emocje dziecka pięcioletniego

Rozwój dziecka w okresie przedszkolnym na etapie piątego roku życia charakteryzuje się początkami kontroli nad emocjami i ich nazywaniem. Ponadto pięcioletki stopniowo oddzielają uczucia od czynności, co pozwala im wyrażać emocje w sposób, który jest społecznie akceptowany. Typowa dla dzieci w tym wieku jest umiejętność czekania na swoją kolej, także podczas rozmowy. Poza tym pięcioletki przyswajają sobie zachowania, na które jest przyzwolenie społeczne. Jeśli chcą coś dostać, proszą o to, zamiast brać bez pytania. Także ich wrodzona ciekawość jest nieco utemperowana, podobnie jak agresja fizyczna i wybuchy gniewu. Pięcioletki lepiej radzą sobie ze słownym wyrażaniem emocji, co często prowadzi do tak zwanego „przeżywania” kolegów, których nie lubią. Ponadto dzieci w tym wieku znają większą liczbę uczuć i są w stanie je nazwać.

Emocje dziecka sześcioletniego

Rozwój emocjonalny sześciolatka cechuje coraz większe zróżnicowanie emocji pod względem treści, ich wachlarz zdecydowanie się powiększa, ich emocje są bardzo chwiejne, dzieci w tym wieku z jednego stanu skrajnego do drugiego. Są bardzo chimeryczne np. jednego dnia bardzo się cieszą z zaplanowanego wcześniej wyjazdu na wycieczkę a innego dnia oznajmiamy zdumionym rodzicom, że one nienawidzą wycieczek i nigdzie nie pojadą. Występują gwałtowne reakcje emocjonalne, które są odpowiedzią na odmowę ze strony innych osób, która dla sześciolatka jest wręcz niemożliwa do zaakceptowania. Dziecko w tym okresie rozwojowym jest bardzo egocentryczne – według niego osobiste pragnienia i oczekiwania są dla niego najważniejsze. Sześciolatkom trudno jest przyjąć krytykę, przyznać się do własnej winy (stąd też często „zrzucają” ją na innych. Często też kłamią, byle uniknąć kłopotów lub zyskać w oczach innych. Ponownie nasilają się lęki. Są one bardzo różne. Dziecko boi się tego, co podpowiada mu wyobraźnia (czarownic, duchów, smoków, potworów), ale też np. głośnych, nagłych dźwięków. Pojawiają się też lęki związane z przestrzenią (obawa przed zgubieniem się).

Co może się przyczynić do zaburzeń emocjonalnych u dzieci?

- środowisko rodzinne ; struktura rodziny (rodzina rozbita, wielodzietna, zrekonstruowana itp.), niekorzystne warunki bytowe, zła sytuacja materialna, atmosfera w domu, wadliwe metody wychowania, sztywne postawy rodzicielskie, lękliwa postawa matki, problemy z komunikacją, odrzucenie emocjonalne dziecka, niezaspokajanie potrzeb psychicznych malucha, brak akceptacji i poczucia bezpieczeństwa, choroby psychiczne rodziców, częsta krytyka, stosowanie kar cielesnych, nadopiekuńczość rodziców, brak samodzielności dziecka, kształtowanie postaw zależnościowych, zaburzone - relacje Rodzic- Dziecko;

- środowisko pozarodzinne (przedszkole, szkoła) ; odrzucenie przez rówieśników, negatywny stosunek nauczyciela do dziecka, nadmierne wymagania, rywalizacja, niekorzystne relacje z kolegami czy te nauczycielem, perfekcjonizm;
- sytuacje traumatyczne ; choroba dziecka lub członka rodziny, utrata bliskiej osoby, przeżycie bardzo silnego zagrożenia, śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców.

Rodzaje zaburzeń emocjonalnych:

1. Lęki – dzieci w wieku przedszkolnym przeżywają ich wiele, w tym lęków rozwojowych (np. lęk przed ciemnością, przed burzą, przed pozostaniem samemu w domu, przed zwierzętami). Bardzo często pojawiają się lęki nocne, kiedy dziecko budzi się z krzykiem w nocy, ale rano nie pamięta nocnego incydentu.

2. Moczenie mimowolne – można wyróżnić moczenie pierwotne (trwa od urodzenia i stanowi kontynuację moczenia fizjologicznego) i moczenie wtórne (pojawia się u dzieci, które już przeszły trening czystości i opanowały nawyk załatwiania potrzeb fizjologicznych w toalecie). Do moczenia mimowolnego najczęściej dochodzi w nocy podczas snu, rzadziej w dzień. Ponadto, moczenie mimowolne nie jest objawem pojedynczym, ale zwykle stanowi jeden z symptomów zaburzeń emocjonalnych u dzieci. Moczeniu towarzyszy często nadpobudliwość, zmienność nastrojów, pobudliwość, lęki, drażliwość, złe stosunki z rówieśnikami, niechęć do nauki. Moczenie mimowolne częściej dotyczy chłopców niż dziewczynek. Może być skutkiem wadliwych metod wychowania, złych kontaktów rodziców z dzieckiem, narodzin młodszego rodzeństwa, rozwodu, śmierci kogoś bliskiego itp.

3. Tiki nerwowe – to nagłe, mimowolne wyładowania ruchowe różnych grup mięśniowych, które nie podlegają świadomej kontroli. Dziecko może mrugać oczami, robić dziwne grymasy twarzy, podrzucać ramionami. Tiki pojawiają się najczęściej między 5 a 12 rokiem życia. Odznaczają się uporczywością i długim trwaniem. Zwykle wynikają z silnych sytuacji konfliktowych i przeżyć urazowych. Wymagają objęcia dziecka indywidualną terapią i wyeliminowania napięć emocjonalnych.

4. Jąkanie się – stanowi zwykle jeden z wielu objawów zachowań nerwicowych dziecka. Jąkanie należy do częstych zaburzeń mowy u dzieci i pojawia się między 3 a 5 rokiem życia. Jąkanie objawia się zaciniem- objawami tonicznymi, wielokrotnym powtarzaniem tej samej sylaby, głoski, wyrazu, objawami klonicznymi, napięciem mięśniowym i emocjonalnym. Jąkanie patologiczne należy odróżnić od jåkania rozwojowego, które powstaje wskutek rozbieżności między wysokim poziomem myślenia dziecka a stosunkowo małą sprawnością aparatu artykulacyjnego. Częściej występuje wśród chłopców niż dziewczynek. Wskazana jest konsultacja logopedyczna.

5. Zaburzenia apetytu – nerwicowe zaburzenia łaknienia występują wśród 2/3 dzieci w wieku 2 do 5 lat. Zaniepokojeni rodzice zwykle nadmiernie zwracają uwagę na proces jedzenia, proszą, nakłaniają a nieraz wręcz zmuszają dzieci do jedzenia, co przynosi zwykle odwrotny skutek. Odmowa jedzenia może wynikać z tego, że podaje się pokarmy, których dziecko nie lubi. Brak apetytu może być reakcją na pojawienie się w rodzinie nowego dziecka – maluch boi się, że straci miłość rodziców i jest zazdrosny o rodzeństwo. Zaburzenia łaknienia mogą też być konsekwencją trudnej sytuacji domowej, braku poczucia bezpieczeństwa albo sposobem na zwrócenie na siebie uwagi i zapewnienie uwagi.

Jak można wspierać dziecko w rozwoju emocjonalnym?

1. Poszerzać SAMOŚWIADOMOŚĆ dziecka, czyli wiedzę o tym, co odczuwa w danej chwili.
 - rozróżniać i nazywać podstawowe emocje, takich jak radość, smutek, złość, strach, wstręt, wstyd oraz zapoznawać z emocjami pochodnymi, np. rozczarowanie, nuda, zniecierpliwienie itp.
 - pomóc dziecku w poznawaniu siebie i skutecznych sposobów wyciszenia, uspokojenia,
 - uczyć komunikowania własnych potrzeb i emocji,
 - dzielić się własnymi doświadczeniami związanymi z przeżywaniem różnych emocjonujących sytuacji oraz zachęcać dzieci do dzielenia się wrażeniami, emocjami, np. W co dzisiaj się bawiłeś w przedszkolu? Jak Ci się podobało przedstawienie? Co cię zasmuciło? itp.
 - umożliwiać wyrażanie emocji przy użyciu różnych form wyrazu- malowanie, taniec, wcielenie się w rolę- gesty mimika itp.
 - uczyć identyfikować emocje u innych osób na podstawie mowy ciała (obrazki, zdjęcia, sytuacje z życia),
 - modelować, czyli dawać dobry przykład wyrażania i radzenia sobie z emocjami, np. odejść, weź głęboki oddech albo trzy, policz do 10 albo do 100.
2. Uczyć SAMOKONTROLI czyli panowania nad emocjami.

- akceptować uczucia dziecka, co nie oznacza akceptacji negatywnych zachowań, np. Widzę, że się złościś. Każdy czasem się złości, jednak nie zgadzam się na bicie.
- zawierać umowy z dzieckiem dotyczące pożądanych zachowań i sukcesywnie o nich przypominać, np. umawialiśmy się, że zwracamy się do siebie miło, pomagamy sobie w codziennych obowiązkach itp.
- uczyć radzenia sobie z trudnymi emocjami jak złość, smutek, zniecierpliwienie, strach, np. poprzez czytanie bajek, opowiadań, rozmowę,
- wspólne z dzieckiem poszukiwać sposobów, które pozwalają mu się wyciszyć, np. poprzez przytulanie, liczenie do 10, kolorowanie, wyciszenie w specjalnie stworzonym przez dziecko miejscu, zabawę ciastoliną i in.
- wykorzystywać ćwiczenia relaksacyjne, naukę prawidłowego oddychania, słuchanie muzyki relaksacyjnej.

3. Rozwijać MOTYWACJĘ czyli dążenie do celów pomimo niepowodzeń i porażek,

- pomagać dziecku w poznawaniu siebie, swoich preferencji, talentów, zainteresowań, mocnych i słabych stron,
- uczyć autoprezentacji oraz umiejętności wypowiadania własnego zdania. np. poprzez pytania pełne ciekawości: Co o tym sądzisz? Jak się z tym czujesz? Jaki masz pomysł na rozwiązanie?
- stosować zachęty do działania, obdarzać dziecko uwagą, doceniać wysiłek włożony w pracę, np. widzę, że włożyłeś dużo pracy w kolorowanie tego obrazka, powinieneś być z siebie dumny itp.
- budzić motywację wewnętrzną czyli ograniczyć kary i nagrody. Zwracać uwagę dzieci na ich własne pragnienia i uczucia, tym samym budzić wewnętrzną motywację, np. Czy tobie podoba się ten rysunek? Co chciałbyś zmienić? Czy jesteś zadowolony z występu? itp.
- budzić poczucia sprawstwa, wiary we własne siły i możliwości, np. wierzę w ciebie, spróbuj, trzymam kciuki itp.

4. Wzbudzać i uczyć EMPATII czyli wyczuwania uczuć innych osób, umiejętności spojrzenia na sytuację z ich punktów widzenia.

- okazywać empatię- empatycznie reagować na emocje oraz potrzeby innych osób;
- uczyć szacunku do uczuć i emocji innych osób; nie wyśmiewać,
- uwrażliwiać na potrzeby innych ludzi i niesienia pomocy potrzebującym, np. poprzez udział w akcjach charytatywnych, pomoc osobom słabszym, starszym, niepełnosprawnym,

5. Rozwijać UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE czyli umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innym

- zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami, systematycznie uczęszczać do przedszkola,
- rozróżniać i nazywać pozytywne i negatywne zachowania społeczne,
- zawierać umowy, odwoływać się do nich,
- używać zwrotów grzecznościowych w domu i poza nim,
- reagować na występujące zachowania niepożądane- poszukiwać skutecznych rozwiązań, w razie potrzeby zapytać, np. wychowawcę,
- rozwijać umiejętności współzawodnictwa, według zasad zdrowej rywalizacji, np. poprzez wspólne gry planszowe, karciane.

