

Rozwój emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym

Emocja to krótkotrwałe zjawisko psychologiczne i fizjologiczne, stanowiące skuteczny sposób przystosowania się do zmiennych wymogów środowiska, a odzwierciedlające stosunek danej jednostki do działających bodźców. Jest to reakcja człowieka na jego własne zachowania i własną sytuację życiową, a także reakcja na inne osoby, sytuacje i wydarzenia zewnętrzne, które wpływają na jego los. W różnych okolicznościach reakcje te wyrażają się poprzez radość, wzruszenie, satysfakcję, poczucie bezpieczeństwa, zaufanie, pewność siebie, niepokój, wstyd, poczucie winy, gniew, smutek, złość, nienawiść itp. Emocje wywierają wpływ na zachowanie się człowieka - nieraz mobilizują do działania i ukierunkowują jego przebieg, ale mogą też dezorganizować postępowanie. Zdrowy emocjonalnie człowiek wyraża własne emocje w sposób adekwatny do oddziałujących na niego bodźców. Formowanie sfery emocjonalnej jest więc istotnym elementem wychowania.

Wiek przedszkolny jest jednym z najbardziej burzliwych okresów w dojrzewaniu emocjonalnym dziecka. Rozwój emocjonalny dziecka jest fundamentem jego rozwoju w innych sferach życia. To właśnie zdolności emocjonalne odgrywają największą rolę w przyszłych osiągnięciach dziecka jako ucznia czy osoby dorosłej.

Umiejętności emocjonalne takie jak: rozwiązywanie problemów interpersonalnych, wytrwałość, przyjaźń i empatia, to techniki, których można się nauczyć i które w przyszłości mogą wpłynąć na jakość życia każdego człowieka. Wszystkiemu co człowiek robi towarzysza emocje, pozytywne lub negatywne, silne lub słabe. Emocje pozytywne wywołują chęć powtórzenia danej sytuacji, zaś negatywne chęć uniknięcia sytuacji nieprzyjemnej. Emocje są więc dla dzieci głównym motywem działania. Dzieci chcą robić to, co jest dla nich przyjemne. Bronią się przed tym, co uważają za przykre. Nie potrafią jeszcze logicznie myśleć, nie mają doświadczeń i nie przewidują konsekwencji swoich działań. Rozwój emocjonalny dziecka następuje w sytuacjach społecznych, w kontaktach z innymi, podczas wspólnych zabaw, rozmów i doświadczeń. Wzrasta wraz z nabywaniem przez dziecko zdolności intelektualnych i sprawności językowej. Dojrzałość emocjonalna przedszkolaka rozwija się wraz z jego wiekiem, ale zależy również i od sposobu w jaki jego rozwój emocjonalny wspierany jest przez najbliższe otoczenie. Reakcje dorosłych, które wspierają rozwój emocjonalny dziecka, to przede wszystkim traktowanie poważnie wszystkich jego uczuć, emocji oraz potrzeb i poświęcanie im uwagi - nazywanie ich i akceptowanie, panowanie nad własnymi emocjami w kontakcie z dzieckiem.

Gotowość szkolna przedszkolaka rozpatrywana jest również w kontekście jego gotowości emocjonalnej, rozumianej jako poziomu inteligencji emocjonalnej. Inteligencję emocjonalną można ujmować w 5 obszarach:

- znajomość własnych emocji - samoświadomość, tzn. rozpoznawanie uczucia wtedy, kiedy nas ogarnia,
- kierowanie emocjami - panowanie nad własnymi emocjami i reakcjami, tak aby były adekwatne do sytuacji,
- zdolność motywowania się - odkładanie w czasie zaspokajania pragnień,
- rozpoznawanie emocji u innych - empatia,
- nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi.

Na dojrzałość emocjonalną składają się, między innymi:

- zdolność rozpoznawania, nazywania i wyrażania swoich uczuć,
- odczytywanie uczuć innych i reagowanie na nie,
- kontrola impulsów,
- różnicowanie emocji,
- umiejętność przyjmowania perspektywy innych ludzi.

Emocje dziecka w wieku przedszkolnym różnią się od emocji człowieka dorosłego. Do szóstego roku życia przeżycia dziecka są krótkotrwałe, powstają i kończą się nagle - cechuje je afektywność, impulsywność i labilność. Cechą charakterystyczną jest to, że dziecko nie potrafi maskować i tłumić swoich przeżyć emocjonalnych, co widać w jego zachowaniu, ruchach, gestach i słowach. Dziecięce zachowanie naznaczone jest występowaniem silnych, gwałtownych uczuć, czyli afektów i dopiero pod koniec wieku przedszkolnego, co jest związane z rozwojem mowy, dzieci potrafią lepiej opanowywać swoje uczucia i przeżywać je bardziej świadomie.

Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym, w stosunku do wcześniejszych faz rozwojowych, cechuje się wzbogaceniem i zróżnicowaniem życia uczuciowego. Związane jest to zarówno z dojrzewaniem układu nerwowego, jak i z wpływem oddziaływań środowiskowych. Kształtowanie odporności emocjonalnej oznacza stwarzanie warunków do rozwijania u dzieci zdolności do kierowania swym zachowaniem tak, aby mogły rozwiązywać do końca zadania wymagające wysiłku, przy jednoczesnym opanowywaniu napięć. Dodatkowo ważne jest wdrażanie dzieci do rozumienia komunikatów werbalnych i niewerbalnych drugiej osoby, a także takiego przekazywania komunikatów, aby druga osoba mogła dokładnie zrozumieć ich przekaz.

Poniżej opisane zostały charakterystyczne cechy rozwoju emocjonalnego dzieci w poszczególnym wieku.

Dziecko trzyletnie jest towarzyskie, kochające, przyjazne i łatwo ulega sugestiom innych osób - z łatwością przejmuje cechy charakteru osób dorosłych, z którymi często przebywa. Trzylatki odczuwają emocje w ekstremalny sposób. Jeśli są zdenerwowane, niekiedy mają ataki gniewu i okazują go na przykład przez niszczenie przedmiotów. Kiedy są szczęśliwe – głośno się śmieją i popiskują z zadowolenia. I nawet drobne wydarzenie może spowodować, że będą zanosić się od śmiechu. Natomiast brak pewności siebie wyrażają poprzez wstyd, nieśmiałość i nerwowość. Dziecko w wieku trzech lat jest nie tylko impulsywne, skłonne do wyładowywania swych afektów, ale także zmienne w swych uczuciach i nastrojach. Jego emocje szybko się wytwarzają, ale też szybko gasną, a raczej przeradzają się w inne, nawet krańcowo odmienne uczucia – niemal w jednej chwili dziecko potrafi przejść od śmiechu do łez. 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 się im natomiast książki o potworach, które potwierdzają ich wiarę w istnienie strasznych postaci. Takie opowieści pozwalają oswoić lęki. Ponadto trzyletnie dziecko ciężko znosi rozłąkę z rodzicami, nawet kiedy ci zaprowadzają je do przedszkola. Dla czterolatka jest to dużo prostsze, szybko uspokaja się po wyjściu któregoś z opiekunów.

Dziecko czteroletnie jest ufne, demonstruje duże poczucie pewności siebie, wykazuje ciekawość, skuteczność i wytrwałość w działaniu. Czterolatki zaczynają rozumieć, że wyrażanie silnych emocji może mieć wpływ na innych, ponieważ lepiej rozumieją emocje własne i innych osób, a przy tym zdobywają umiejętności regulowania ekspresji własnych emocji. Na tym etapie rozwoju dziecka zaczyna się u niego rozwijać poczucie humoru, charakterystyczne jest wielokrotne powtarzanie tego samego żartu i śmianie się z niego za każdym razem. Często powtarza brzydkie słowa, powraca do nich z upodobaniem, rymuje je w różnorodny sposób i zaśmiewa się przy tym, choć zdaje sobie sprawę z ich niestosowności. W tym wieku dziecko posiada już utrwalone standardy zachowań przyjętych od najbliższych, dlatego traktowane poważnie potrafi rozwiązywać problemy kierując się rozsądkiem.

Dziecko pięcioletnie demonstruje pewność siebie, bywa zarozumiałe, lubi się popisywać, z determinacją dąży do tego by być najlepszym i z wytrwałością ćwiczy nowe umiejętności. Pojawiają się u niego takie emocje jak: duma, wstyd, poczucie winy, zazdrość czy zakłopotanie. Staje się to podstawą do kształtowania moralności dziecka. Rozwój dziecka na tym etapie charakteryzuje się początkami kontroli nad emocjami i nazywaniem ich. Pięcioletki stopniowo oddzielają uczucia od czynności, co pozwala wyrażać emocje w sposób społecznie akceptowalny. Mają już przyswojone społeczne standardy sposobów zachowania, dlatego na przykład jeśli czegoś chcą, to o to poproszą, zamiast, tak jak wcześniej, brać bez pytania. Kształtująca się u pięcioletka zdolność samokontroli i wzrastająca świadomość, pozwala dziecku bardziej panować nad takimi zachowaniami jak płacz, gwałtowne wzruszenie, wybuchy gniewu, wypowiedanie się w nieodpowiednich momentach. Dzieci w tym okresie nabywają też umiejętności, które pozwalają im manipulować zachowaniami i uczuciami innych przez wyrażanie własnych emocji, np. przytulenie. Lepiej radzą sobie ze słownym wyrażaniem emocji, co często prowadzi do tak zwanego „przeżywania” kolegów, których nie lubią. W konfliktach z kolegami zaczynają rozumieć sens przeprosin, ale częściej winą za konflikt obarczają inne dziecko.

Dziecko sześcioletnie ponownie przeżywa trudny okres i jest mniej stabilne emocjonalnie niż w wieku pięciu lat. Silnie przeżywa każdą krytyczną uwagę, często bywa drażliwe. Odczuwa bardzo silną potrzebę współzawodnictwa oraz wygrania, a żeby zwyciężyć, potrafi posunąć się nawet do oszukiwania i nie potrafi się do tego przyznać. Sześciolatek nadal wykazuje skłonności do egocentryzmu, a także przejawia zachowania buntownicze. Kiedy dziecko kończy edukację przedszkolną rozumie emocje własne i innych osób, potrafi regulować ekspresję własnych emocji, umie mówić o przeżyciach, potrafi ocenić przyczyny reakcji emocjonalnych oraz przewidzieć zachowania związane z wyrażanymi przez inne osoby emocjami. Dziecko staje się zdolne do samokontroli, co przejawia się w powstrzymywaniu od natychmiastowego działania i ujawniania emocji, planowania, dostosowywania do poleceń, próśb i norm kulturowych. Rozwija się u niego obraz własnej osoby, w których obok konkretnych sądów opisowych, pojawia się samoocena. Wiek przedszkolny jest okresem bogacenia się i różnicowania życia uczuciowego, co na zewnątrz wyraża się na ogół w żywym, spontanicznym i łatwym do zauważenia zachowaniu. W wieku przedszkolnym dziecko przeżywa szereg emocji, zaczynają też kształtować się uczucia społeczne, moralne, estetyczne

i intelektualne. Emocje, które uzyskały znaczenie dominujące, oddziałują na osobowość dziecka, a przez nią na jego przystosowanie społeczne. Decydują one, jaki jest „ogólny nastrój” dziecka. Emocje te zależą głównie od środowiska, w jakim dziecko wzrasta i wychowuje się, ale dużą rolę do odegrania w tej dziedzinie mają również nauczyciele przedszkola, na przykład poprzez organizowanie sytuacji i zabaw, w których dziecko będzie uczyło się samoświadomości, empatii i kontaktów społecznych. W dużej mierze osiągnięcie sukcesu w kwestii prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka zależy od właściwej współpracy rodziców z przedszkolem, do którego dziecko uczęszcza. Z uwagi na fakt, iż w okresie przedszkolnym dziecko styka się z wieloma nowymi emocjami, jawi się znamienna rola dorosłych w edukacji emocjonalnej dzieci – uczenia nazywania, rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami, czyli wprowadzenia do umiejętności, jaką jest inteligencja emocjonalna. Najnowsze badania jednoznacznie stwierdzają, że o sukcesie dziecka w szkole decyduje nie tyle nadzwyczajna umiejętność czytania czy znajomość faktów, ile zbiór cech emocjonalnych i społecznych umożliwiających zgodne i satysfakcjonujące współżycie w grupie rówieśniczej.

Przedstawione etapy rozwoju emocjonalnego i opis zachowań dziecka w kolejnych fazach mogą być tylko punktem odniesienia dla oceny stopnia rozwoju konkretnego dziecka. Należy pamiętać o tym, że każde dziecko ewaluje we własnym tempie, a jego rozwój nie zależy tylko od wieku, ale też od wrodzonego temperamentu, doświadczeń i warunków, w jakich jest wychowywany. Tak jak rodzice i nauczyciele przyczyniają się do intelektualnego rozwoju dziecka, tak też mogą wpływać na jego rozwój emocjonalny. Dzięki swojej wiedzy o emocjach, przykładem własnego zachowania i poprzez zabawy z dziećmi można nauczyć je jak radzić sobie z emocjami, jak je kontrolować i ukierunkować.

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

Oto kilka wskazówek:

1. Uczcie dziecko wyrażać emocje, rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach i emocjach.
2. Pomóż dziecku nazwać jego uczucia i je zaakceptować.
3. Pamiętaj, że dzieci naśladują nasze emocje. Dostarczaj dobrych przykładów. Staraj się łączyć przeżywanie emocji z potrzebami, a nie ze zdarzeniami zewnętrznymi, np. "Jestem zła, kiedy kłócicie się obok mnie, bo chciałam odpocząć chwilę w spokoju" zamiast "Jestem zła, bo robicie hałas".
4. Dziel się z dzieckiem uczuciami i przemyśleniami i uważnie słuchaj tego, co mówi o swoich przeżyciach.
5. Nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko.
6. Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka.
7. Pamiętaj, że akceptowanie uczuć to nie to samo, co zgoda na każde działanie pod ich wpływem.
8. Nie oczekuj od kilkulatek, by zawsze wiedziały, co i dlaczego czuje, ani umiejętności kontrolowania emocji w każdej sytuacji.
9. Podpowiadaj dziecku, jak może wyrazić emocje w sposób bezpieczny dla siebie i innych.
10. Pomóż dziecku w radzeniu sobie z emocjami zaczyna się od uspokojenia samego siebie.

Literatura:

- Goleman D. „*Inteligencja emocjonalna*”, Poznań 1997

- Matczak A. „*Zarys psychologii dla nauczycieli*”, Warszawa 2003
- Oatley K., Jenkins J. M. „*Zrozumieć emocje*”, Warszawa 2003
- Alicja Strzelecka - Lemiech, „*Rozwój emocjonalny dziecka*”- w: Doradca Nauczyciela Przedszkola, listopad 2013