

# W KRAINIE EMOCJI I UCZUĆ PRZEDSZKOLAKA



**Każdej sekundzie naszego życia towarzyszą emocje. Są one również nieodłącznym elementem życia naszych dzieci, bez względu na ich wiek czy środowisko w jakim żyją.**

Dziecko w wieku przedszkolnym jest pełne uczuć i emocji. Poprzez uczucia wyraża swój stosunek do zdarzeń, ludzi i zjawisk, które go otaczają. Gdy czuje się szczęśliwe i przebywa wśród ludzi, których kocha – jego emocje są pozytywne. Czuje się bezpieczne. Ale zdarza się również, że dziecko przeżywa negatywne emocje. Wówczas odczuwa strach, obawę, złość lub nawet panikę. Doznawanie takich uczuć, często kończy się płaczem – czyli obronną reakcją dziecięcego organizmu.



## Mały odkrywca

Dziecko to mały odkrywca. Lubi poznawać nowe rzeczy, zadaje wiele pytań, stara się samodzielnie wykonywać wiele codziennych czynności. Najpierw samo się bawi, potem ubiera, zjada posiłek czy sprząta zabawki w swoim pokoju. Gdy te czynności mu się udają, gdy widzi, że to co robi ma sens, a przy tym jest chwalone przez rodziców i nauczycieli, to wówczas odczuwa pozytywne emocje. Takie emocje są również zachętą do dalszych aktywności. Pobudzają dziecko do

zwiększenia wysiłków i podejmowania nowych, coraz trudniejszych wyzwań. Gdy dziecko zostanie pochwalone, bo ładnie narysowało obrazek, to będzie nadal i to większym zapałem rysować nowe, coraz ładniejsze i trudniejsze rysunki. Gdy maluch samodzielnie ubierze buciki i usłyszy od mamy: „Sam ubrałeś buciki. Ale jestem z Ciebie dumna. Jesteś dzielnym chłopcem” – to taka pochwała nie tylko wzbudzi w maluchu zachwyty i radość, ale także skłoni go, do dalszego samodzielnego ubierania się.

## Emocjonalny wulkan

Niestety oprócz pozytywnych uczuć i emocji, każdemu dziecku towarzyszą również emocje negatywne. Do takich negatywnych emocji zalicza się strach, smutek, gniew, złość, panikę, ból itp. Gdy dziecko musi zostać w przedszkolu lub widzi coś, czego się boi, zwykle odczuwa strach. Gdy musi się z kimś pożegnać albo oddać coś co lubi – odczuwa smutek. Gniew i złość zazwyczaj są reakcją na nieotrzymanie przedmiotu, zabawki, której dziecko pragnie, zabronienie mu pójścia gdzieś, lub zrobienia czegoś, co w danej chwili jest dla dziecka bardzo ważne. Ból natomiast jest reakcją organizmu, że dzieje się coś złego i trzeba natychmiast wezwać pomoc, trzeba zwrócić uwagę dorosłego na źródło bólu.



Dziecko w wieku przedszkolnym bardzo szybko potrafi przejść z emocji negatywnych w pozytywne i z pozytywnych w negatywne. Przy pozbywaniu się emocji negatywnych u dziecka, istotną rolę pełnią dorośli, a zwłaszcza rodzice. To oni powinni w szybki i umiejętny sposób przemienić smutek w radość, strach w poczucie bezpieczeństwa, agresję w spokój, a ból – po prostu uśmierzyć.

Gdy dziecko jest smutne, można je rozśmieszyć pokazując zabawną minę, czytając śmieszny historię, rysując coś, co wzbudzi zainteresowanie i radość. Można również po prostu dziecko przytulić i powiedzieć mu do ucha „Kocham Cię mój kochany smutaku”. Taka reakcja rodzica spowoduje, iż dziecko szybko zapomni o smutku i swoich „wielkich zmartwieniach”. Również strach u małego człowieka, można szybko pokonać. Wystarczy zrobić kilka prostych kroków, aby dziecko zapomniało o tym uczuciu i ponownie poczuło się w pełni bezpieczne. Dzieci bardzo często odczuwają strach przed ciemnością. Boją się wejść do ciemnego pokoju, a gdy w nocy się obudzą to płaczą. W takich przypadkach

najlepiej jest zostawić choćby niewielkie źródło światła w pokoju, aby ta ciemność nie była, aż tak przerażająca. Można też z dzieckiem od czasu do czasu przebywać w ciemnym pokoju i obserwować, co dzieje się za oknem. Wówczas dziecko oswoi się z ciemnością i przekona się, że ciemny pokój, nie jest wcale tak straszny jak myślało. Równie dobrym sposobem na pokonanie tego typu lęków jest dotyk, który sprawia, że dziecko pomimo ciemności, czuje się bezpieczne i kochane.



Bardzo często zdarza się, że dziecko jest agresywne. Płacze, złości się, a nawet kopie i gryzie osoby, które znajdują się w jego pobliżu. Agresja jest nieodzownym elementem życia małego człowieka i nie powinniśmy jej tłumić. Takie zachowanie – agresję – należy rozładować, pozbyć się jej, zamienić w spokój. Najlepszym sposobem na rozładowanie takiego zachowania jest pozwolenie dziecku „wyszaleć się”. Dziecko powinno mieć możliwość pobiegania, poskakania (choćby w miejscu), porzucania piłką, „poboksowania” poduszki, czy choćby namalowania farbami swojej agresji na bardzo dużej kartce papieru. Takie „wyrzucenie” złych emocji, sprawi, że mały złośnik nie tylko się uspokoi, ale także poczuje się lepiej. Najtrudniej jest chyba walczyć z bólem. Wiadomo – bólu nie można tak po prostu zabrać. On trwa i to czasami bardzo długo. Dziecko, które cierpi, nie tylko jest markotne i smutne, ale także często boi się i płacze. Ból dla każdego człowieka - bez względu na to ile ma lat - jest bardzo nieprzyjemnym doznaniem. Dlatego też, gdy dziecko odczuwa ból najlepiej jest po prostu je przytulić, pogłaskać, cichutko – prosto do ucha – opowiedzieć jakąś zabawną historię lub bajkę, aby choć na chwilę skupiło się na czymś innym. Aby chociażby na kilka minut zapomniało, że coś je boli i przeniosło się myślami w świat bajek, w którym wszyscy są radośni, szczęśliwi i zdrowi.

### Rodzice na wzór

Mały człowiek ma swoje własne emocje i uczucia. Ale to, w jaki sposób będzie je wyrażał, w dużej mierze zależy od nas samych – od dorosłych. Dziecko uczy się poszczególnych czynności i zachowań obserwując dorosłych. To przede wszystkim rodzice są źródłem wiedzy - najpierw dla niemowlaka, potem dla przedszkolaka, a na końcu dla nastolatka. Jeśli dziecko wychowuje się w rodzinie, gdzie przeważają negatywne emocje i uczucia, to również ono będzie

doświadczało takich uczuć. Dla kształtującej się psychiki małego człowieka złość i agresja będą tymi uczuciami, które będzie znało najlepiej i które będzie najczęściej wyrażało. Nie pozna pozytywnych emocji, gdyż ich nie będzie widziało, nie będzie doświadczało radości, miłości czy poczucia bezpieczeństwa.

Natomiast jeśli dziecko jest wychowywane przez rodziców, którzy odnoszą się do siebie z szacunkiem, mówią spokojnym głosem, często uśmiechają się i dotykają nawzajem (dotyk jest bardzo ważny nie tylko dla dziecka), to wówczas taki mały człowiek będzie spokojny, radosny, będzie kochał i czuł, że jest kochany. Takie dziecko będzie miało poczucie bezpieczeństwa, które sprawi, iż z uśmiechem na twarzy zacznie podejmować nowe wyzwania, będzie aktywne, nauczy się pokonywać trudności (samodzielnie lub z pomocą rodziców) i co najważniejsze – będzie ufne w stosunku do najbliższych, gdyż w jego psychice zostanie zakodowana informacja, że nawet w najtrudniejszych sytuacjach może liczyć na pomoc swojej mamy i taty. Takie dziecko wychowywane wśród „pozytywnych emocji” będzie łatwiej pokonywało lęki – nawet te przed potworami czy ciemnym pokojem, rzadziej będzie odczuwało smutek i bezsilność, a także będzie bardziej kreatywne i pomysłowe. A co najważniejsze będzie po prostu... szczęśliwe.



Opracowały:

Elżbieta Krasny  
Urszula Uryga