

Jak wspierać rozwój społeczny i emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym?

CO TO JEST ROZWÓJ EMOCJONALNY?

Każde dziecko stopniowo uczy się jak wyrazić swoje emocje. U młodszych dzieci są one bardzo zmienne i związane z daną sytuacją. Rozwój dziecka przedszkolnego w tym aspekcie obejmuje nabywanie coraz większej kontroli nad uczuciami. W tym okresie, dzięki rozwojowi sfery poznawczej i językowej dziecko uczy się ważnej umiejętności: nazywania uczuć.

CO TO JEST ROZWÓJ SPOŁECZNY?

Każdy człowiek to istota społeczna. W trakcie rozwoju nabywa umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Uczy się tego między innymi od dorosłych. Ważnymi postaciami są oczywiście rodzice ale także wychowawcy, opiekunowie i inne osoby z najbliższego otoczenia.

Dziecko w wieku przedszkolnym rozpoczyna od poznania struktury i zasad panujących w danej grupie. Uczy się obyczajów. W związku z tym pojawiają się zabawy „w role”. Dziecko wybiera jakąś postać, staje się nią i poznaje z perspektywy własnej. Podczas takiej zabawy

dzieci zwykle same ustalają reguły, określają jakiś scenariusz.

JAK WSPOMAGAĆ ROZWÓJ SPOŁECZNO-EMOCJONALNY TWOJEGO DZIECKA?

Każdy rodzic chciałby aby jego dziecko rozumiało siebie i swoje emocje oraz wiedziało co je czeka w relacjach z innymi ludźmi. W życiu dorosłym wiąże się to z wyższą samooceną, empatią, umiejętnościami interpersonalnymi. Co można zrobić aby wspomóc rozwój umiejętności nawiązywania i utrzymywania przyjaźni, doświadczania i wyrażania emocji i poznawania świata?

Ważne jest a by codziennie spędzać z dzieckiem czas I angażować je w pewne zabawy I czynności dobrane do jego wieku.

Niemowlę:

- Przytulaj swoje dziecko. Delikatny dotyk pełen miłości jest bardzo ważny w tym okresie życia Twojego dziecka.
- Odpowiadaj i reaguj na dźwięki i gesty Twojego dziecka
- Trzymaj dziecko na rękach w czasie karmienia

Jak wspierać rozwój społeczny i emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym?

- Staraj się być przewidywalnym i konsekwentnym
- Nazywaj swoje stany emocjonalne: szczęśliwy, zły i smutny.

W okolicach 1-wszego roku życia:

- Wyznacz sprawiedliwe i stałe granice i pomóż swojemu dziecku się ich nauczyć (mówiąc NIE stanowczym ale cichym głosem)
- Opracuj i wprowadź stałe rutyny obecne w życiu codziennym.
- Rozwijaj ciekawość dziecka

W okolicach 2-giego roku życia:

- Bądź spokojny kiedy pocieszasz dziecko po wybuchu płaczu i złości.
- Bądź konsekwentny w określaniu tego co wolno i czego nie wolno dziecku robić.
- Rozmawiaj z dzieckiem i używaj słów określających emocje.
- Często przytulaj i całuj dziecko.
- Staraj się chwalić każde pozytywne zachowanie.
- Jeżeli już wprowadzasz kary to staraj się aby pochwały przeważały nad nimi.

- Umawiaj się z innymi rodzicami aby dziecko mogło bawić się z innymi dziećmi (zadbajcie o liczbę zabawek, bo w tym wieku pojawiają się trudności w dzieleniu się nimi)
- Rozwijaj w dziecku empatię (zachęć je aby pogłaskało lub przytuliło inne dziecko, kiedy ono jest smutne)
- Postaraj się aby dziecko już oswajało się z prostymi obowiązkami domowymi (już może pomagać w gotowaniu i odstawić swój talerzyk) Za każdym razem chwal, kiedy udziela Ci pomocy.

W okolicach 3-ciego roku życia:

- Pomóż dziecku włączyć inne dzieci do zabawy, dzielić się i wyznaczać kolejność lub czekać na swoją kolej.
- Wspieraj dziecko tak, aby ufało innym dorosłym (takim, których znasz i sam im ufasz)
- Wspieraj wyrażanie emocji. Zachęcaj je do nazywania emocji własnych i emocji bohaterów opowiadań i bajek.
- Wyznaczaj granice i bądź w tym konsekwentny.
- Chwal za przestrzeganie reguł.

Jak wspierać rozwój społeczny i emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym?

- Pomóż dziecku w rozwiązywaniu problemu, kiedy jest złe bądź smutne.

W okolicach 4 roku życia:

- Zwracaj uwagę na dziecko, kiedy mówi.
- Stwarzaj dziecku okazje do zabawy z rówieśnikami.
- Mów dużo pozytywnych rzeczy o swoim dziecku.
- Baw się z dzieckiem w „role”. Pozwól mu wybrać, kim ty będziesz w tej zabawie.
- Wyznaczaj granice i bądź w tym konsekwentny.
- Pomóż dziecku włączyć inne dzieci do zabawy, dzielić się i wyznaczać kolejność lub czekać na swoją kolej w grze.
- Pomóż dziecku przygotować się do nowych sytuacji (które mogą budzić w nim niepokój, stres) udając je w zabawie (pójście do przedszkola, nocowanie u dziadków itp.)
- Pozwól dziecku rozwiązywać problemy, które napotyka w zabawie z przyjaciółmi lecz bądź w pobliżu i pomóż w razie potrzeby.

W okolicach 5-tego roku życia:

- Delikatnie lecz konsekwentnie pomóż dziecku zarządzać

emocjami i kontrolować własne zachowanie.

- Bądź cierpliwy i odpowiadaj na pytania Twojego dziecka.
- Wyłapuj sytuacje, w których „dziecko było grzeczne” lub zrobiło coś dobrze. Daj mu szansę aby mogło to powtórzyć.
- Mów o dziecku w sposób pozytywny: chwal to, co dziecko potrafi robić.
- Stwarzaj okazję do zabawy z innymi dziećmi.
- Ucz dziecko co to jest „bezpieczny dotyk”.
- Chwal dziecko kiedy spokojnie przyjmie to, kiedy usłyszy NIE.
- Daj dziecku więcej swobody w wyborze aktywności i form zabawy z przyjaciółmi i pozwól mu rozwiązywać problemy.

*Przygotowały: Edyta Orłowska
Monika Sztolpa-Zaremba*