

Jak wspierać rozwój społeczny i emocjonalny dziecka w wieku szkolnym?

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 w wieku szkolnym w tym aspekcie obejmuje nabywanie coraz większej kontroli nad uczuciami. W tym okresie rozwoju dziecko rozwija swoje umiejętności:

- określania i rozumienia własnych emocji
- trafego odczytywania i rozumienia uczuć innych osób
- kontrolowania i zarządzania własnymi uczuciami
- kształtowania własnego zachowania
- empatii
- nawiązywania i podtrzymywania dobrych relacji ze znajomymi, przyjaciółmi i rodziną.

Już niedługo przed rozpoczęciem szkoły dzieci są bardziej świadome swoich uczuć i emocji otaczających je osób. Umieją lepiej łączyć własne myśli i uczucia i używać słów aby te emocje opisać. To pozwala im kształtować i zmieniać sposób, w jaki reagują na różne sytuacje i zdarzenia. To oznacza, że w

większym stopniu są w stanie tolerować własną frustrację, odkładać na później uzyskanie rzeczy, na których im naprawdę zależy oraz są w stanie same się uspokoić. W tym wieku dzieci chcą aby znaczące osoby dorosłe były zadowolone (rodzice, nauczyciele). Można zauważyć, że ważne staje się dla nich „właściwe/ dobre” postępowanie. Z drugiej strony czasami przeceniają swoje możliwości. Łatwo wpadają w zakłopotanie, wstydzą się i są bardzo wrażliwe na poglądy innych osób. Najczęściej mają sporo empatii kiedy rodzina bądź przyjaciele mają jakieś trudności. Jednak czasem potrafią być nadmiernie krytyczne wobec siebie i potrzebują pomocy w dostrzeżeniu rzeczy, które robią dobrze. W tym wieku dziecko jest bardziej świadome zagrażających wiadomości i opowieści. Rosnąca świadomość sprawia, że dużo łatwiej i częściej doświadczają lęku i strachu. Rozmawiając o „trudnych sprawach” trzeba dziecku pomóc je zrozumieć, nadać im sens.

Relacje z ludźmi są bardzo ważne dla rozwoju emocjonalnego

Jakość relacji dziecka z rodzicami jest kluczowa dla rozwoju

Jak wspierać rozwój społeczny i emocjonalny dziecka w wieku szkolnym?

emocjonalnego. Sposób, w jaki rodzice wchodzą w interakcje z dzieckiem może wspomagać lub ograniczać postępy w tym obszarze. Dzieci w dużej mierze uczą się kontrolować emocje obserwując sposób w jaki robią to członkowie rodziny. Rodzice przekazują dzieciom sposób, w jaki sami reagują na silne emocje. Warto też pamiętać, że dzieci potrzebują pomocy i ćwiczenia tych umiejętności.

JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ EMOCJONALNY SWOJEGO DZIECKA?

- Staraj się utrzymać w domu atmosferę spokoju, ciepła i zadbaj o przewidywalność.
- Akceptuj i uznawaj uczucia swojego dziecka
- Czytaj dziecku opowiadania i rozmawiaj z nim o różnych uczuciach postaci z książek. Pytaj co może w danej chwili czy sytuacji czuć dany bohater?
- Zachęcaj dziecko aby opowiadało o sytuacjach, w których czuje się szczęśliwe, podekscytowane, złe lub martwi się.
- Chwal dziecko, jeżeli w trudnym dla siebie momencie zachowało spokój.
- Pomóż dziecku oddzielić uczucia od zachowania np.: „Wiem, że jesteś zły/zła ale nie wolno bić drugiej osoby” albo „Wiem, że jesteś zniecierpliwiony/a ale to co robisz sprawia, że twojej siostrze jest smutno”.
- Buduj samoocenę, pewność siebie dziecka dostrzegając jego mocne strony, pozytywne cechy. Czasem poczucie wartości dzieci spada w początkowych latach szkoły- wtedy zaczynają porównywać się z innymi. Pozwól więc dziecku próbować nowych rzeczy i popełniać błędy. To pozwoli zrozumieć proces uczenia się- błędy są nieuniknione a ważne jest aby się nie poddawać.
- Stwarzaj dziecku okazje do doświadczania, poznawania świata i nauki. W domu może eksperymentować nawet przy użyciu rzeczy codziennego użytku. Poza domem może poznawać nowe miejsca razem z Tobą.
- Zapewnij dziecku pewien czas na codzienną zabawę „dowolną”. Zabawa nadal jest w tym wieku ważna. Twoje dziecko może wybrać grę w piłkę, skakankę poza domem

Jak wspierać rozwój społeczny i emocjonalny dziecka w wieku szkolnym?

lub rysowanie w domu. Pozwól dziecku wybrać jak chcecie razem spędzić ten czas.

- Zachęcaj dziecko aby poznawało konsekwencje swojego zachowania ale także dostrzegało punkt widzenia innych osób.
- Dziel się pomysłami i omawiaj z dzieckiem ważniejsze kwestie. To pozwala nawiązać bliższą więź i pokazuje, że ciekawia Cię także jego/jej opinie i pomysły.

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.

W dzisiejszych czasach coraz częściej dzieci w wieku szkolnym unikają interakcji społecznych i pozostają wyobcowane z grup rówieśniczych. To czy przyczyna tego stanu leży w rozwoju technologii pozwalającej na

zachowania aspołeczne i absorbującej w świat wirtualny, czy też ma inne źródło, nie jest jasne. Efekt końcowy jest mimo tego ten sam: dzieci potrzebują pomocy aby rozwijały się społecznie.

JAK WSPOMAGAĆ ROZWÓJ SPOŁECZNY 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?

- Wzmocnienia pozytywne są bardzo ważne dla rozwoju dziecka. Dobrze jest przeznaczyć wcześniej dłuższy czas aby wzmacniać pozytywne cechy Twojego dziecka, prowadzić z nim/nią konstruktywne rozmowy i po prostu zachęcać je do pracy nad umiejętnościami społecznymi.
- Warto znaleźć i zaproponować dziecku udział w grupach rówieśniczych także poza

Jak wspierać rozwój społeczny i emocjonalny dziecka w wieku szkolnym?

szkoła. Nie muszą to być zajęcia edukacyjne. Nawet lepiej gdyby była to grupa hobbystyczna, czy grupa dzieci po prostu bawiących się razem. Niektórzy wolą harcerstwo inni gry planszowe. Ważne aby była to grupa kilku osób w podobnym wieku. Da to możliwość potrenowania umiejętności poznawania nowych osób, nawiązywania i podtrzymywania znajomości.

- Pozwól dziecku podejmować decyzje odpowiednio do jego wieku. Jeżeli pojawia się konflikt pomiędzy przyjaciółmi zaproponuj dziecku aby samo zaproponowało rozwiązanie. Pozwól mu wybrać w co chce się dziś ubrać.
- Buduj pozytywną samoocenę dziecka powierzając mu do wykonania pewne obowiązki domowe.
- Dawaj mu dobry przykład. Nigdy nie zapominaj, że dziecko patrzy i uczy się od Ciebie jak nawiązywać relacje i radzić sobie w otaczającym świecie. Korzystaj z każdej okazji aby modelować właściwe zachowania.

- Spędzaj z dzieckiem codziennie trochę czasu. Poświęć go na przytulanie, rozmowy i interakcje poprzez odpowiednie do wieku książki czy gry. Ucz dziecko dobrych manier poprzez traktowanie innych z szacunkiem. Prowadź własne życie społeczne tak aby pokazać jak spędzać czas ze znajomymi, pielęgnować zdrową przyjaźń.

*Przygotowały: Edyta Orłowska
Monika Sztolpa-Zaremba*