



Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka w wieku przedszkolnym? Wskazówki dla rodziców

Wiek przedszkolny jest jednym z najbardziej burzliwych okresów w dojrzewaniu emocjonalnym człowieka. Aby nauczyć się świadomie zarządzać własnymi uczuciami, maluchy bardzo potrzebują wsparcia rodziców i innych bliskich osób w trudnym procesie radzenia sobie z emocjami. Poniżej podano kilka wskazówek, które mogą pomóc Państwu towarzyszyć dziecku w tej nauce:

1. Mów w domu o uczuciach dzieci i własnych.
2. Pomóż dziecku nazwać jego uczucia i je zaakceptować.
3. Staraj się łączyć przeżywanie emocji z potrzebami, a nie ze zdarzeniami zewnętrznymi, np. „Jestem zła, kiedy się kłóćcie obok mnie, bo chciałam odpocząć chwilę w spokoju” zamiast „Jestem zła, bo robicie hałas”.
4. Dziel się z dziećmi uczuciami, przemyśleniami, doświadczeniami i uważnie słuchaj tego, co mówią o swoich przeżyciach.
5. Nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko.
6. Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka.
7. Pamiętaj, że akceptowanie uczuć dziecka 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, które przeżywa silne uczucia, jak może je wyrazić w sposób bezpieczny dla siebie i innych.
10. Gdy dziecko opowiada o swoim kłopotcie, nie próbuj mu od razu zaradzić. Czasem wystarczy Twoje zrozumienie i przyjęcie emocji malucha, by samodzielnie znalazł rozwiązanie.
11. Pomoc dziecku w radzeniu sobie z uczuciami zaczyna się od uspokojenia się rodzica.
12. Gdy dziecko przeżywa trudne uczucia, warto je objąć, przytulić, być blisko fizycznie (chyba że wyraźnie sobie tego nie życzy). Można zapytać malucha: „czy chcesz się do mnie przytulić?” lub przypomnieć dziecku, że jesteś przy nim.
13. Nieustannie pracuj nad swoim stylem radzenia sobie z emocjami.
14. Spędzaj z dzieckiem czas w taki sposób, by był on dla niego przyjemny.
15. Baw się z dzieckiem, szczególnie w „zapasy”.

dr Alicja Strzelecka-Lemiech