**Porady pani psycholog Marty Turkiewicz na temat emocji u dzieci w wieku przedszkolnym**

Świat emocji

Rozwój emocjonalny dziecka to bardzo istotna kwestia, o której często zapominamy. W systemie edukacji główną rolę odgrywa rozwój intelektualny, natomiast rozwój emocjonalno-społeczny jest pomijany. A to błąd! Żyjemy w społeczeństwie i od najmłodszych lat powinniśmy uczyć dzieci:
▪ rozpoznawać i nazywać swoje uczucia w konkretnych sytuacjach,
▪ rozwijać umiejętność panowania nad emocjami,
▪ ćwiczyć podejmowanie określonych czynności, które pomagają regulować emocje,
▪ budować realne poczucie własnej wartości dziecka,
▪ motywować do współdziałania,
▪ wdrażać do samodzielności (nie wyręczać dziecka z czynności, z którymi jest w stanie sobie poradzić, dawać możliwość samodzielnej wypowiedzi, formułować pytania w taki sposób, by dziecko miało szansę samo na nie odpowiedzieć),
▪ akceptować wszystkie uczucia dziecka,
▪ stopniowo doskonalić umiejętności przyswajania norm i zasad społecznych,
▪ wyrażać oczekiwania i ograniczenia tak, aby były przez dziecko respektowane,
▪ rozwijać poczucie obowiązku i odpowiedzialności,
▪ dostrzegać i nagradzać za oczekiwane postępowanie, nawet za drobne osiągnięcia, zachęcać i motywować do wysiłku,
▪ wspierać proces budowania wzajemnych relacji między ludźmi – nauczenie dzielenia się, czekania, szanowania innych, przyjmowania odpowiedzialność za swoje zachowanie,
▪ uwrażliwić na kontakt wzrokowy i słuchowy, koncentrowanie uwagi na aktualnej sytuacji, na twarzy mówiącej osoby oraz umiejętność aktywnego słuchania i wykonywania poleceń,
▪ wdrażać nawyk kończenia działań przed rozpoczęciem następnych.

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?
Przede wszystkim rozmawiać z dzieckiem na temat emocji, przeżyć, a także dawać dobry przykład, ponieważ dzieci uczą się poprzez modelowanie, czyli obserwowanie i naśladowanie osoby znaczącej.
Pomocne mogą być dostępne na rynku książeczki i gry dla dzieci dostosowane do dziecka. Polecam m.in.:
Książki:
- „Obrazkowa księga emocji. Montessori”,
- „Wielka księga uczuć”
- „Garść radości, szczypta złości. Mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami”
- „EQ. Inteligencja emocjonalna. Akademia inteligentnego malucha”
- seria „Emocje. Trampolina +”

Gry:
- „Emocje. Odkryj siebie i poznaj swoje emocje”
- „Poznaję emocje. Karty z obrazkami”
- „Pytaki” (gra rodzinna)

Psycholog
Marta Turkiewicz