**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