

Kształtowanie odporności emocjonalną u dzieci

Kształtowanie odporności emocjonalnej oznacza stwarzanie w warunków do rozwijania u dzieci zdolności do kierowania u dzieci zdolności do kierowania swym zachowaniem tak aby mogły rozwiązywać do końca zadania które wymagają wysiłku i opanowania napięć.

Wszyscy rodzice chcą aby ich dzieci osiągnęły sukces. Nie pamiętamy o tym jednak że na swojej drodze spotkają ludzi równie dobrze wykształconych i nieprzeciętnych.

Od najmłodszych lat zatem musimy uczyć dzieci jak radzić sobie w trudnych sytuacjach i jak i jak budować pozytywne relacje z ludźmi. Szczególnie ważne jest zbudowanie wewnętrznej odporności dzieci, pozwalającej na swobodne radzenie sobie z wszelkimi problemami jakie mogą stanąć na ich drodze.

Według doświadczonej pedagog Lindy Lantieri oraz znanego psychologa zajmujący się rozwojem inteligencji emocjonalnej Daniela Golemanra aby dzieci nabyły odpowiedni bagaż inteligencji emocjonalnej powinny kształtować:

- poczucie własnej wartości
- poprawienie zdolności do koncentracji i komunikacji z otoczeniem
- rozwijanie empatii
- umiejętność panowania nad negatywnymi emocjami

Emocje dziecka w wieku przedszkolnym różnią się od emocji człowieka dorosłego. Są krótkotrwałe, powstają nagle i nagle się kończą. Dziecko nie potrafi tłumić emocji i ich opanowywać. Jego zachowanie charakteryzuje się występowaniem silnych , gwałtownych uczuć czyli afektów. Dopiero pod koniec wieku przedszkolnego dzieci potrafią lepiej opanowywać swoje uczucia i przeżywać je bardziej świadomie. Ważnym aspektem jest również umiejętność nazywania emocji .

Rodzice oraz nauczyciele powinni kształtować odporność emocjonalną dzieci poprzez :

- Wdrażanie do rozumienia komunikatów, do przekazywanie komunikatów by druga osoba je rozumiała
- uczenie dzieci sposobów radzenia sobie z przeszkodami utrudniającymi wykonanie zadania, w tym nawyk doprowadzania do końca rozpoczętych zadań
- rozwijanie zdolności do znoszenia nadmiernych napięć emocjonalnych.

Dzieci , które z jakiegoś powodu chronione są przed trudnościami nie mają okazji do kształtowania swej odporności emocjonalnej.

Niska odporność charakteryzuje się zaburzeniami nerwowymi , przejawami zahamowania psychoruchowego. Dziecko w trudnych sytuacjach poddaje się, traci wiarę we własne możliwości.

Kształtować odporność można poprzez hartowanie czyli organizowanie dla dziecka sytuacji trudnych, oczywiście dostosowanych do możliwości dziecka.

Do kształtowania odporności emocjonalnej doskonale się sprawdzają gry planszowe. Wywołują gwałtowny wzrost napięcia , chęć wygrania sprawia, że dziecko podejmie wysiłek i stara się wytrwać do końca. Gdy wygra przeżyje sukces i zwiększy swoją odporność, gdy przegra uczy się znosić porażkę z nadzieją że następnym razem może się udać.

Pomocne okazać się różnego rodzaju zabawy z zasadami, również wywołują one u dzieci silne emocje związane z pragnieniem wygranej , chęcią natychmiastowego wykonania swojego ruchu czy chęcią pełnienia określonej roli w zabawie.

Gdy dzieci nie radzą sobie z grami planszowymi można zaproponować konkursy typu : kto pierwszy napełni pudełko klockami, kto szybciej znajdzie ukrytą zabawkę, dzieci uczą się przewycięzania niedojrzałych reakcji takich jak zachowania agresywne wobec konkurentów czy z postawą lękową wycofywania się z zadania. Pamiętajmy by szanse były wyrównane. Ważne by dziecko miało okazję doświadczać zwycięstw jak i przegranych.

Zwycięstwa uczą że warto podejmować wyzwania nawet pomimo doświadczonych

podczas nich trudności i napięć. Przegrana natomiast jest elementem życia, którego nie da się uniknąć, warto więc pomagać dzieciom rozwijać umiejętność łagodnego ich znoszenia. Jeśli mamy trudności z dobraniem towarzyszy o podobnym poziomie rozwoju można zorganizować dziecku zabawy polegające na ściganiu się z czasem (może to być klepsydra wtedy dziecko zrozumie czym jest upływ czasu i zorientuje się ile czasu mu pozostało). Dziecko może w danym czasie pozbierać wszystkie zabawki czy nawlec na nitkę daną ilość koralików.

Naszą rolą jest nauczenie malucha, jak w sposób akceptowalny społecznie może poradzić sobie z własną złością i frustracją.

Złość jest emocją, potrzebną w życiu jak każda inna i ma swoją specyficzną rolę. Pozwala nam na stawianie granic innym osobom, wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić. Informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie i potrzebę obrony własnej przestrzeni.

Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz.

Jak pomóc dziecku wyrażać złość:

- ❓ domagaj się, aby **dziecko mówiło o tym co czuje**. Często maluchy reagują agresją, ponieważ nie potrafią wyrazić słowami swojej złości. Możemy modelować takie wypowiedzi dziecka, odzwierciedlając jego emocje słowami: „Rozumiem, że się jesteś zły. Złóścisz się, bo nie chcę Ci kupić tej zabawki. Nie

krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”.

- ❑ mów dziecku o własnych uczuciach, np: „*Jestem zły, ponieważ...*” albo: „*Boję się gdyż...*”. Dzięki temu dziecko zrozumie, że **należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje.**
- ❑ rozmawiaj z dzieckiem o tym co się z nim działo, gdy atak złości minie i maluch będzie całkowicie spokojny
- ❑ wyjaśniaj, jak poprzez pewne zachowania można skrzywdzić drugiego człowieka. Opisz czego nie wolno robić, jakie ma to skutki
- ❑ rozmawiaj z dzieckiem na temat złości, sytuacji które ją wzbudzają i alternatywnych sposobów na poradzenie sobie z nią, np: „*Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?*”, „*Czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają cię nieprzyjemne uczucia?*”
- ❑ pamiętaj, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań- także sposobów przeżywania emocji. Jeśli dziecko widzi jak w złości krzyczysz, trzaskasz drzwiami, rzucasz gazetą, itp. bądź pewien, że będzie cię naśladować, dając sobie prawo do podobnego postępowania. **Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka**, jak może radzić sobie ze złością
- ❑ baw się z dzieckiem w „*Kiedy jestem zły*”. Usiądźcie na podłodze, niech każdy z was po kolei pokaże co robi, kiedy jest zły
- ❑ zaproponuj dziecku namalowanie uczucia, które je ogarnia gdy traci nad sobą panowanie. Zachęć je, aby w trakcie pracy opowiedziało o tym co przeżywa
- ❑ narysuj wspólnie z dzieckiem, różne zachowania ludzi, gdy czują złość (każde na oddzielnej kartce), np. skaczą, krzyczą, niszczą rzeczy, biegają, mówią o tym, idą pojeździć na rowerze. Im więcej wygenerujecie pomysłów, tym lepiej. Następnie podzielcie z dzieckiem rysunki, na te przedstawiające sposoby które kogoś krzywdzą, sprawiają komuś przykrość i na te, które tego nie czynią
- ❑ **pozwól dziecku na napady złości**, ale niech je okazuje tylko w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu. Stwórz w mieszkaniu miejsce, tzw. „*kącik złości*”, w którym dziecko będzie mogło wyładować swoją złość. **Możesz umieścić tam gazety, które może pognieść lub porwać, plastelinę do ugniatania, poduszkę,**

która może uderzyć, plastikową osłonę z bąbelkami powietrza. Za każdym razem, gdy czujesz że zbliża się napad złości, zaprowadź dziecka do kącika

? **chwal i nagradzaj dziecko** za każdym razem, gdy uda mu się w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie, rozwiązać problem

? **czytaj dziecku bajki**, których bohaterami są postacie zmagające się z uczuciem złości i znajdujące sposoby na radzenie sobie z nią. Takimi książkami są np: „*Smok Lubomił i tajemnice złości*” autorstwa Wojciecha Kołyszko lub „*Po co się złościć?*” Elżbiety Zubrzyckiej. Możesz sam opowiadać historyjki, w których brakuje zakończenia- dziecko ma wówczas szansę samodzielnego wymyślenia, jak bohater bajki sobie poradził, nie krzywdząc nikogo.