

Przedszkolak w świecie emocji – jak wspierać dziecko w rozpoznawaniu i regulowaniu emocji

Wiek przedszkolny to czas intensywnego rozwoju emocjonalnego. Dziecko doświadcza wielu nowych sytuacji, nawiązuje relacje z rówieśnikami, uczy się samodzielności i stopniowo poznaje zasady funkcjonowania w grupie. Towarzyszą temu różnorodne emocje – od radości i dumy, przez smutek i rozczarowanie, aż po złość, zazdrość czy strach. Dla dorosłego niektóre dziecięce reakcje mogą wydawać się przesadne. Warto jednak pamiętać, że przedszkolak dopiero uczy się rozumieć swoje uczucia i radzić sobie z nimi. Nie zawsze potrafi powiedzieć, co go martwi, dlatego może reagować płaczem, krzykiem, buntem, wycofaniem lub odmową współpracy. Takie zachowania często są sygnałem, że dziecko potrzebuje pomocy w poradzeniu sobie z przeżywanymi emocjami.

1. Wszystkie emocje są potrzebne

Każda emocja pełni określoną funkcję. Radość pomaga budować relacje i wzmacnia poczucie satysfakcji, smutek informuje o stracie lub rozczarowaniu, strach ostrzega przed zagrożeniem, a złość może sygnalizować frustrację, niezaspokojoną potrzebę lub przekroczenie granic. Nie powinniśmy dzielić emocji na dobre i złe. Wszystkie są naturalną częścią życia. Ważne jest natomiast to, w jaki sposób dziecko je wyraża. Warto pamiętać, że dziecko ma prawo płakać, złościć się i odczuwać lęk. Nie należy zawstydzать go z powodu przeżywanych uczuć, trzeba uczyć je wyrażania emocji w sposób bezpieczny dla siebie i innych. Możemy powiedzieć: „Masz prawo się złościć, ale nie wolno bić. Pokażę ci, co możesz zrobić, kiedy jesteś zdenerwowany”.

2. Rozpoznawanie i nazywanie emocji

Dzieci w wieku przedszkolnym nie zawsze potrafią określić, co czują. Niekiedy rozpoznają emocję dopiero wtedy, gdy dorosły pomoże im ją nazwać. Podczas codziennych sytuacji warto mówić: „Widzę, że się ucieszyłeś”, „Chyba jest ci przykro”, „Wyglądasz na przestraszoną” lub „Zdenerwowałeś się, ponieważ budowla się przewróciła”. Można również rozmawiać o emocjach bohaterów bajek, oglądać ilustracje przedstawiające różne miny i wspólnie zastanawiać się, co może czuć dana osoba. Nazywanie emocji pomaga dziecku lepiej rozumieć siebie, komunikować swoje potrzeby i stopniowo rozwijać umiejętność samoregulacji.

3. Akceptacja emocji dziecka, stawianie granic

Akceptacja emocji nie oznacza zgody na każde zachowanie. Dziecko powinno wiedzieć, że może przeżywać złość czy frustrację, ale nie może krzywdzić innych. Zamiast mówić: „Przestań płakać, przecież nic się nie stało”, „Nie złość się o takie głupstwa”, „Duże dzieci się nie boją” - lepiej powiedzieć: „Widzę, że jest ci trudno. Jestem przy tobie”, „Rozumiem, że jesteś zły, ale nie pozwolę ci uderzyć siostry”, „Możesz się bać. Spróbujemy razem zobaczyć, co pomoże ci poczuć się bezpieczniej”. Spokojna reakcja dorosłego pomaga dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Nie oznacza to, że zawsze musimy natychmiast uspokoić dziecko. Czasem potrzebuje ono czasu, obecności i cierpliwego wsparcia.

4. Jak reagować na silne emocje?

Kiedy dziecko przeżywa silną złość, płacze lub krzyczy, może mieć trudność ze słuchaniem wyjaśnień i logicznym rozumowaniem. W takim momencie długie tłumaczenia, groźby czy zawstydzanie zwykle nie pomagają. Warto wtedy:

- Zachować spokój – mówić cicho i spokojnie, ograniczyć liczbę słów;
- Zadbać o bezpieczeństwo – zatrzymać bicie, kopanie lub rzucanie przedmiotami;
- Okazać zrozumienie – powiedzieć: „Widzę, że bardzo się zdenerwowałeś”;
- Dać czas na uspokojenie – zaproponować bliskość, spokojne miejsce lub wspólne oddychanie, jeśli dziecko tego potrzebuje;
- Wrócić do rozmowy później – kiedy emocje opadną, omówić sytuację i poszukać innych sposobów reakcji.

Dziecko nie zawsze potrafi uspokoić się samodzielnie. Umiejętność regulowania emocji rozwija się stopniowo, a ważną rolę odgrywa w niej spokojna obecność dorosłego. Warto pokazywać dziecku konkretne działania, które może wykorzystać, gdy odczuwa napięcie, złość lub smutek. Można proponować: powolne, spokojne oddychanie; przytulenie, jeśli dziecko ma na nie ochotę; nazywanie tego, co czuje; narysowanie emocji; zabawę lub ruch pomagający rozładować napięcie; odejście na chwilę od konfliktu, jeśli jest to bezpieczne. Dobrym pomysłem jest stworzenie w domu kąca wyciszenia z poduszką, książeczkami i ulubioną maskotką. Powinno to być miejsce odpoczynku, a nie kara za niewłaściwe zachowanie.

5. Przykład dla dziecka

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację dorosłych. Sposób, w jaki rodzice reagują na stres, frustrację i konflikty, wpływa na to, jak dzieci będą radzić sobie z podobnymi sytuacjami. Warto mówić o własnych emocjach w prosty sposób: „Jestem teraz zdenerwowana, więc wezmę kilka spokojnych oddechów” albo „Byłam zła i podniosłam głos. Przepraszam,

następnym razem spróbuję powiedzieć to spokojniej”. Nie musimy być zawsze idealnie spokojni. Ważne, aby pokazywać dziecku, że emocje można wyrażać bez krzywdzenia innych, a po konflikcie można odbudować relację.

6. Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą?

Każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie. Silniejsze emocje, trudności z dzieleniem się czy okresowe wybuchy złości mogą pojawiać się w wieku przedszkolnym. Jeśli jednak reakcje są bardzo częste, długotrwałe, wyjątkowo intensywne, utrudniają codzienne funkcjonowanie lub towarzyszy im wyraźna zmiana zachowania, warto porozmawiać z nauczycielem, psychologiem lub pedagogiem. Celem konsultacji nie jest ocenianie dziecka, lecz lepsze zrozumienie jego potrzeb i dobranie odpowiednich sposobów wsparcia.

Rozwój emocjonalny to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i obecności dorosłego. Dziecko nie rodzi się z umiejętnością panowania nad emocjami – uczy się jej poprzez doświadczenia, obserwację i relacje z bliskimi. Najważniejsze, abyśmy pomagali dzieciom rozpoznawać uczucia, akceptowali ich przeżycia, stawiali jasne granice i pokazywali bezpieczne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Dziecko, które czuje się rozumiane i bezpieczne, ma lepsze warunki do nauki rozpoznawania i regulowania swoich emocji.

Opracowała: Maria Stekla-Kiełbas

Bibliografia

1. A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2024.
2. A. Stein, *Dziecko z bliska. Zbuduj szczęśliwą relację.*, Wyd. Mamania, Warszawa 2012.