****

**JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM?**

Emocje odgrywają ważną rolę w życiu każdego człowieka. W okresie przedszkolnym następuje intensywny rozwój dziecka, w tym rozwój emocjonalny. Dzieci poznają, identyfikują i wyrażają emocje, przez co bogaci się ich życie emocjonalne. Dziecko, które w okresie edukacji elementarnej nie radzi sobie z emocjami, w magiczny sposób nie wyrośnie z problemu. Problem z upływem czasu zaczyna się zaostrzać. Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, takimi jak lęk, złość albo smutek mogą stanowić podłoże do rozwoju zaburzeń psychicznych u dzieci, a także wśród osób dorosłych. Nikt nie chce takiej wizji przyszłości dla dziecka. To ważne, by uświadomić sobie, że stymulowanie rozwoju emocjonalnego dziecka to obowiązkowe i świadome działanie dorosłych, nakierowane na wspieranie rozwoju dziecka. Narzędzia i umiejętności w jakie wyposażymy naszego przedszkolaka dzisiaj, będzie doskonalił i wykorzystywał przez resztę swojego życia – również w dorosłości. Umiejętność panowania nad emocjami może wpływać na radzenie sobie z trudnościami, a także na odniesienie sukcesu w życiu zawodowym i prywatnym.

**Jak wspierać rozwój emocjonalny dzieci?**

**Poszerzać SAMOŚWIADOMOŚĆ dziecka, czyli wiedzę dziecka co odczuwa w danej chwili.**

* rozróżniać i nazywać podstawowe emocje, takie jak radość, smutek, złość, strach, wstręt, wstyd oraz zapoznawać z emocjami pochodnymi, np. rozczarowanie, nuda, zniecierpliwienie itp.
* pomóc dziecku w poznawaniu uspokojenia,
* uczyć komunikowania własnych potrzeb i emocji,
* dzielić się własnymi doświadczeniami związanymi z przezywaniem różnych emocjonujących sytuacji oraz zachęcać dzieci do dzielenia się wrażeniami, emocjami, np.
* *W co dzisiaj się bawiłeś w przedszkolu? Jak ci się podobało przedstawienie? Co cię zasmuciło?*
* umożliwić wyrażanie emocji przy użyciu różnych form wyrazu – malowanie, taniec, wcielenie się w role – gesty, mimika, itp.
* uczyć identyfikować emocje u innych osób na podstawie mowy ciała ( obrazki, zdjęcia, sytuacje z życia ),
* modelować, czyli dawać dobry przykład wyrażania i radzenia sobie z emocjami, np. *odejdź, weź głęboki oddech albo trzy, policz do 10 lub więcej.*

**Uczyć SAMOKONTROLI czyli panowania nad emocjami.**

* akceptować uczucia dziecka, co nie oznacza akceptacji negatywnych zachowań, np. *Widzę, że się złościsz. Każdy czasem się złości, jednak nie zgadzam się na bicie.*
* zawierać umowy z dzieckiem dotyczące pożądanych zachowań i sukcesywnie o nich przypominać, np. *umawialiśmy się, że zwracamy się do siebie miło, pomagamy sobie w codziennych obowiązkach*
* uczyć radzenia sobie z trudnymi emocjami jak złość, smutek, zniecierpliwienie, strach, np. poprzez czytanie bajek, opowiadań, rozmowę,
* wspólnie z dzieckiem poszukiwać sposobów, które pozwalają mu się wyciszyć, np. poprzez przytulanie, liczenie do 10, wyciszenie w specjalnie stworzonym przez dziecko miejscu, zabawę ciastoliną i itp.
* wykorzystywać ćwiczenia relaksacyjne, naukę prawidłowego oddychania, słuchanie muzyki relaksacyjnej.

**Rozwijać MOTYWACJĘ czyli dążenie do celów pomimo niepowodzeń i porażek.**

* pomagać dziecku w poznawaniu siebie, swoich preferencji, talentów, zainteresowań, mocnych i słabych stron,
* uczyć autoprezentacji oraz umiejętności wypowiadania własnego zdania, np. poprzez pytania pełne ciekawości: *Co o tym sądzisz? Jak się z tym czujesz? Jaki masz pomysł na rozwiązanie?*
* stosować zachęty do działania, obdarzać dziecko uwagą, doceniać wysiłek włożony w pracę, np. *Widzę, że włożyłeś dużo pracy w kolorowanie tego obrazka powinieneś być z siebie dumny.*
* budzić motywację wewnętrzną czyli ograniczyć kary i nagrody. Zwracać uwagę dzieci na ich własne pragnienia i uczucia, tym samym budzić wewnętrzną motywację, np. *Czy tobie się podoba ten rysunek? Co chciałbyś zmienić ?    Czy jesteś zadowolony z występu?*
* budzić poczucia sprawstwa, wiary we własne siły i możliwości, np. *Wierzę w ciebie, spróbuj, trzymam kciuki,* itp*.*

**Wzbudzać i uczyć EMPATII czyli wyczuwania uczuć innych osób, umiejętności spojrzenia na sytuację z ich punktów widzenia.**

* okazywać empatię – empatycznie reagować na emocje oraz potrzeby innych osób,
* uczyć szacunku do uczuć i emocji innych osób, nie wyśmiewać
* uwrażliwiać na potrzeby innych ludzi i niesienia pomocy potrzebującym, np. udział w akcjach charytatywnych, pomoc osobom słabszym, starszym, niepełnosprawnym,

**Rozwijać UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE czyli umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi.**

* zapewnić dziecku kontakt z  rówieśnikami, systematycznie uczęszczać do przedszkola,
* rozróżniać i nazywać pozytywne i negatywne zachowania społeczne,
* zawierać umowy i odwoływać się do nich,
* używać zwrotów grzecznościowych w domu i poza nim,
* reagować na występujące zachowania niepożądane – poszukiwanie skutecznych rozwiązań, w razie potrzeby zapytać, np. wychowawcę,
* rozwijać umiejętności współzawodnictwa, według zasad zdrowej rywalizacji, np. poprzez wspólne gry planszowe, karciane.

**POLECANE  KSIĄŻKI  DLA RODZICÓW:**

* Faber J. ,,Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat"
* Sobkowiak M. ,,Przedszkolak w świecie emocji. Rozwój emocjonalny dziecka"
* Życzkowska Z.A. ,,Dialog zamiast kary" **POLECANE KSIĄŻKI DLA DZIECI :**
* Kasdepke G. ,,Wielka księga uczuć"
* ,,Świat emocji" – kolekcja książek Hachette
* Stążka - Gawrysiak A. ,,Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę"
* Huebner D. ,,Co robić, gdy się złościsz. Techniki zarządzania złością"
* Filliozat I., Limousin V., Veille E. ,,Akceptuję, co czuję. Moje emocje"