

WARSZTAT Z RODZICAMI

INTELIGENCJA EMOCJONALNA U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Inteligencja emocjonalna to cecha umożliwiająca dziecku skuteczne zachowanie się wobec ludzi, zadań, sytuacji. Charakteryzuje się samokontrolą, zapamiętaniem, wytrwałością, zdolnością do motywacji.

O rozwoju każdej umiejętności wchodzącej w skład inteligencji emocjonalnej decyduje wszystko, co dzieje się w okresie obejmującym kilka lat dzieciństwa. Okres ten jest przedziałem czasowym, w którym można pomóc dzieciom wykształcić dobre nawyki emocjonalne. Należałoby wyposażać dzieci w piękne dziedzictwo - w takie sposoby okazywania i odbierania uczuć, z którego będą mogły korzystać w przyszłości w kontaktach z rodzicami, przyjaciółmi, współpracownikami. Istnieje wiele dowodów na to, że takich umiejętności emocjonalnych, jak: panowanie nad impulsami i prawidłowa interpretacja sytuacji społecznej można się wyuczyć.

Pierwszym środowiskiem, w którym funkcjonuje dziecko, a co za tym idzie zdobywa pierwsze umiejętności jest rodzina. Zdaniem psychologów kontakt emocjonalny między dzieckiem a rodzicami zwłaszcza matką ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka, sprzyja kształtowaniu się określonych postaw, zachowań. Współczesna rodzina, jednak traci na swej uniwersalnej wartości; szybkie tempo codziennego życia, troska o warunki ekonomiczne nadały sens czynnikom warunkującym życie wielu rodzin a tym samym poszerzyły krąg problemów opiekuńczo-wychowawczych.

Dlatego tak ważną - WSPOMAGAJĄCĄ - rolę pełni tutaj przedszkole:

- dziecko w przedszkolu wchodzi w swój pierwszy świat, zdobywa doświadczenia w wyrażaniu i odbiorze emocji i uczuć. **Nauczyciel jest pierwszą osobą po rodzicach, która ma wpływ na kształtowanie postaw, umiejętności społecznych oraz rozwój emocjonalny dziecka.**
- dużą rolę odgrywa środowisko wychowawcze dzieci, np. funkcjonalnie urządzona sala zajęć, stwarza optymalne warunki do budowania pozytywnego obrazu własnego „Ja”, zaspakajania poczucia bezpieczeństwa, a także inspiruje dzieci do wyrażania stanów emocjonalnych w różnych formach ekspresji, poprzez atrakcyjne, zachęcające do działań kąciki zainteresowań.
- klimat wychowawczy to kolejny ważny element, dzieci w grupie otoczone są życzliwością, wyrozumiałością, chęcią niesienia pomocy, cierpliwością przez co same starają się być życzliwe, wyrozumiałe, pomocne, empatyczne.
- w trakcie cyklicznie prowadzonych zabaw interakcyjnych, twórczych, tematycznych czy dramowych dzieci nabywają doświadczenia empatyczne, umiejętności interpersonalne w zakresie konstruktywnej współpracy i współdziałania w grupie jak również poznają sposoby rozładowania napięć emocjonalnych, relaksacji, zdobywają umiejętności świadomego odzwierciedlania przeżyć emocjonalnych, różnicowania uczuć pozytywnych, negatywnych, wyrażania stanów emocjonalnych w sposób akceptowany przez innych.

RODZINA

Rodzice odgrywają znaczącą rolę w procesie rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka. Ich właściwe postępowanie i oddziaływania stymuluje i wspomaga rozwój emocjonalny dziecka. Przedszkolaki potrzebują wsparcia w rozwiązywaniu problemów, przeżywaniu smutku, odczuwaniu radości i budowaniu właściwej samooceny. Ważne jest, aby rodzice odeszli od przekonania, że najważniejszy jest dla dziecka rozwój poznawczy. Badania potwierdziły bowiem, że ani wysoki iloraz inteligencji, ani umiejętność czytania, pisanie czy rozległa wiedza nie determinują sukcesu dziecka (za D. Goleman *Inteligencja emocjonalna* 1997). Podstawowe i najważniejsze znaczenie ma inteligencja emocjonalna, której podstawy kształtują się w dzieciństwie. Ważne jest także, aby zrozumieć, że nie ma złych emocji, każdy je przeżywa i nie można ich lekceważyć, wyśmiewać i oceniać.

JAK NAUCZYĆ SIĘ ROZPOZNAWANIA EMOCJI?

Te umiejętności można doskonalić podczas szkoleń, warsztatów z zakresu edukacji emocjonalnej i przede wszystkim przez zabawę i zajęcia z dzieckiem. Zabawy te powinny kolejno dotyczyć:

- rozpoznawania i nazywania emocji własnych i u innych osób,
- wpływu emocji na własne zachowania i na relacje z innymi,
- rozpoznawania i nazywania swoich mocnych i słabych stron,
- znajomości własnych praw,
- analizy zachowania pod wpływem emocji, przewidywania jego konsekwencji i próby kontrolowania, np. rozładowania złości, panowania nad gniewem,
- rozwiązywania konfliktów i problemów własnych oraz w grupie,
- rozwijania komunikacji i współdziałania z innymi,
- kształcenia empatii.

DLA RODZICA - PRAKTYKA:

PROPOZYCJE ZABAW I ZAJĘĆ

(z. „Wychowanie w Przedszkolu” nr 11 grudzień 2009) załącznik

Artykuł Elizy Doleckiej prezentuje 9 kroków rodzica, który chce mieć w domu małego optymistę:

- krok pierwszy - **sami się uśmiechajcie, rodzice!**
- krok drugi - **pozwólcie dziecku być dzieckiem i nie angażujcie np. w poważne małżeńskie konflikty.**
- krok trzeci - **dajcie przykład i nie załamujcie się drobnymi niepowodzeniami**
- krok czwarty - **uważnie słuchajcie, nie ośmieszajcie dziecięcych problemów**
- krok piąty - **doceniajcie drobne sukcesy**
- krok szósty - **pozwólcie dzieciom podejmować chociaż drobne decyzje**
- krok siódmy - **bawcie się w powracające dobro i miłe gesty bez okazji**
- krok ósmy - **rozwijajcie poczucie humoru**
- krok dziewiąty - **uwierzcie bajkom**

INNE PROPOZYCJE ZABAW

1. "Ruchome obrazy"

Dzieci wycinają z gazet różne zdjęcia. Układają je na kolorowej kartce papieru.

Wypowiadają się na temat:

- Czym myśli osoba na zdjęciu?
- Jaką ma minę? Dlaczego?
- Jak moglibyśmy pogrupować te zdjęcia? (Dzieci układają na kartkach zdjęcia, na których twarze są np. radosne, śmieszne, zasmucone itp. Wypowiadają się na temat swoich wyborów.)

2. "Twarze"

Dzieci dostają duże kartki papieru i kredki. Na kartkach narysowane są kontury twarzy. Mają za zadanie dorysować oczy, usta, nos, według wskazówek nauczyciela:

- pierwsza buzia jest radosna;
- druga buzia jest smutna;
- trzecia buzia jest zdziwiona;
- czwarta buzia jest wystraszona;
- piąta buzia jest zła.

Po skończonym rysowaniu dzieci „chwala” się swoimi pracami. Opisują narysowane twarze, porównują z kolegami.

3. "Dokończ zdanie"

Dzieci słuchają fragmentu zdań nauczycielki i kończą je:

- „Pewnego razu Krzyś wszedł na drzewo i nie mógł zejść poczuł nagle wielki...” (np. lęk, strach)
- „Ola dostała w szkole dwie szóstki, więc była.....”(np. szczęśliwa, zadowolona)
- „Zosia zrobiła bałagan w pokoju, gdy mama to zobaczyła poczuła...” (np. złość, radość, zdziwienie itp.)

Po uzupełnieniu zdania dzieci mogą uzasadniać swoje „dopowiedzenia”.

4. "Jak się zachowasz?"

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczycielka mówi zdania i każde dziecko daje odpowiedź:

- Co najchętniej robisz, gdy:
 - Jesteś zły.
 - Jesteś smutny.
 - Bardzo się boisz.
 - Ktoś cię przezywa.
 - Tęsknisz.
 - Gniewasz się na kogoś.

Po każdej rundce dzieci wypowiadają się, które zachowania w określonej sytuacji są dobre, a których należy unikać.

5. "Lusterko II"

Dzieci dobierają się parami i siadają naprzeciw siebie. Jedno z dzieci jest lusterkiem i naśladuje miny drugiego dziecka.

6. "Taniec"

Dzieci poruszają się zgodnie z graną melodią na pianinie.

- Dźwięki niskie i powolne - okazywanie np. smutku, gniewu, strachu.
- Dźwięki wysokie i szybkie - okazywanie np. radości, zdziwienia.

Tekst opracowany na podstawie:

1. „Inteligencja emocjonalna” D. Goleman
2. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” A.Faber, E.Mazlish
3. „Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym” A. Kozłowska
4. „Wychowanie w Przedszkolu” nr 11 grudzień 2009

Opracowanie i prowadzenie: **mgr Monika Paś**
dn. 18.11.2010

- go kontrolowania, np. rozładowania złości, panowanie nad gniewem,
- rozwiązywania problemów i konfliktów własnych oraz w grupie,
 - rozwijania komunikacji i współdziałania z innymi,
 - kształcenia empatii.

Propozycje zabaw i zajęć w domu

Zbliża się okres świąteczny. Czas spędzony z dzieckiem w gronie rodziny warto wykorzystać na zabawy, które pomogą we wspólnym przeżywaniu i nazywaniu emocji oraz będą rozwijać i podtrzymywać bezwarunkową miłość i akceptację swojego dziecka.

- Prezenty pod choinkę.** Rodzice rozmawiają z dziećmi na temat prezentu, o którym marzą. Prezentem nie może być rzecz materialna, ale emocje, uczucia, zachowania, np. *Najbardziej chciałabym, aby ktoś mnie przytulił, opowiedział wesołą historię, polachotał mnie...*
- Lustro.** Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.
- Czary-mary.** Dziecko rysuje na kartce sytuację, osobę, której się boi, np. ducha. Dorosły jest czarodziejem, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę dla ducha.
- Rodziny album.** Podczas wspólnego oglądania fotografii rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na emocjach osób na zdjęciach, rodzice przypominają sobie chwile z dzieciństwa i opowiadają o swoich przeżyciach.
- Worek z prezentami.** Dorosły udaje, że niesie ciężki worek. Wyjaśnia, że są w nim skarby. Następnie razem z dzieckiem udają, że szukają w worku swojego skarbu, wyjaśniają, co znaleźli i do czego ten skarb (przedmiot) będzie potrzebny.
- Zapachy.** Rodzice z wybranych artykułów żywnościowych tworzą zapachowe zagadki (np. nasączają waciki sokiem z cytryny, pomarańczy, olejkami do ciasta, wysypują do kubka suszone zioła). Dziecko wybiera zapach, który najbardziej mu się podoba i próbuje narysować swoje myśli i wspomnienia związane z wybranym zapachem. Następnie zapach wybierają rodzice i oni wykonują rysunek.

- Historia o Świętym Mikołaju.** Rodzice wraz z dzieckiem tworzą historię o Mikołaju ... *Święty Mikołaj od rana był bardzo smutny, bo... (dziecko kończy zdanie, np. nie spadł śnieg). Dorosły – Mikołaj zastanawiał się, jak rozwiąże prezenty i poszedł po pomoc do ...* Długość historii zależy od inwencji uczestników zabawy.
- Bombka marzeń.** Na papierowych kółkach (bombkach) rodzice i dzieci rysują swoje największe marzenia. Ozdabiają nimi choinkę.
- Zamiana na jeden dzień.** W tej zabawie jedno z rodziców zamienia się z dzieckiem

rolami. Na zakończenie rozmawiają o swoich odczuciach.

- Kocham Cię, gdy ...** Codziennie przed snem rodzice wypowiadają zdanie – *Kocham Cię, gdy...?* i następnie podają trzy powody. Potem przychodzi kolej na dziecko. Wszyscy starają się szukać nowych odpowiedzi, co wymaga przypominania sobie różnych szczegółów z całego dnia.

Ewa Skwarka

Przedszkole nr 240 im. Polskich Olimpijczyków w Warszawie

LITERATURA

- Sundardas D. Annamalai, *Inteligencja emocjonalna u dzieci. 12-dniowy kurs dla rodziców*, Warszawa 2005, Wydawnictwo K. E. LIBER.
- Heike Baum, *Male dzieci – duże uczucia*, Kielce 2002, Wydawnictwo Jedność.
- Joseph LeDoux, *Mózg emocjonalny*, Poznań 2000, Media Rodzina.
- Paul Ekman, Richard J. Davidson, *Natura emocji- podstawowe zagadnienia*, Gdańsk 2002, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Daniel Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997, Media Rodzina.
- Frances L. Ilg, Louise Bates Ames, Sidney M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Gdańsk 1997, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Keith Oatley, Jennifer M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grażyna Tallar, *ABC inteligencji emocjonalnej w praktyce*, Warszawa 2002, Wydawnictwo Studio EMKA.

Bogaty wybór tekstów na każdą porę roku



Świąteczne radości

Który święty przynosi dzieciom w grudniu prezenty?

(*święty Mikołaj*)

Przynieśli ją z lasu, pięknie ustroili, teraz będzie z nami, by święta umilić.

(*choinka*)

Na jakim drzewku znaleźć się może razem jabłuszko, szyszka i orzech?

(*na choince*)

O tym drzewku wiele mówić ci nie będę, pod jej gałązkami zaśpiewasz koledę.

(*choinka*)

Zielona, w lesie wycięta, wesoło nam z nią w święta.

(*choinka*)

W twardej lupince smaczny skarb mieszka.

Gdy ją otworzysz, to jesz...

(*orzech*)

Zamów faksem (0-22) 244-84-10, tel. (0-22) 244-84-11

DEKALOG RODZICA

NIE SKRACAJ OKRESU DZIECIŃSTWA przez ograniczanie dziecku czasu na zabawę, spotkania z kolegami, odpoczynek. To sprzyja zdrowiu i uspokaja psychikę. Zajęcia dodatkowe planuj tak, by nie przeciążać ucznia nadmiarem obowiązków.

DOSTRZEŻ I POCHWAL każdy oryginalny pomysł dziecka - to je zachęci do twórczej pracy. Krytykuj oszczędnie i zastrzeżenie. Unikaj porównywania do innych dzieci.

STARAJ SIĘ JE UCZYĆ DOBRYCH, bezkonfliktowych relacji z rówieśnikami i osobami dorosłymi, pokazuj mu przykłady takich zachowań, tłumacz, dlaczego tak właśnie należy się zachować.

OKAZUJ MU, ŻE Z OPTYMIZMEM PATRZYSZ NA JEGO PRZYSZŁOŚĆ, zapewnij, że zawsze może na ciebie liczyć. Będzie czuło twoje psychiczne wsparcie i chętniej usłucha ewentualnych rad.

NIE NISZCZ INDYWIDUALNOŚCI swojego dziecka, musisz zrozumieć, że jest ono odrębnym człowiekiem. Nie obarczaj go swoimi niezrealizowanymi marzeniami. To tylko tobie się wydaje, że wiesz lepiej, czego pragnie twoje dziecko. Zamiast zniechęcać je do realizowania własnych pragnień i planów, doradzaj, jak je urzeczywistnić, i staraj się mu w tym pomóc.

UCZ DZIECKO, że nie zawsze musi być górą w kontaktach z innymi ludźmi. Wytłumacz, że lepiej być skutecznym, niż mieć przewagę.

NIE WYRĘCZAJ GO WE WSZYSTKIM. Musi doświadczyć na własnej skórze swoich wyborów i ich konsekwencji, nawet jeśli czasem są dla niego nieprzyjemne.

ZNIECHĘCAJ DO ŚLEPEGO ULEGANIA MODZIE. Pokazuj, że prawdziwa atrakcyjność człowieka ma niewiele wspólnego z jego powierzchownością, a znacznie więcej ze sposobem bycia, kreatywnością, pogodą ducha, umiejętnością okazywania pozytywnych uczuć.

NIE GDERAJ. Jeśli będziesz zamęczać dziecko nieustannymi wymówkami, będzie udawać głuchego.

Pamiętaj, że **CZAS POŚWIĘCONY DZIECKU** oraz autentyczne zainteresowanie jego sprawami są o wiele cenniejsze od drogiej zabawki, ubrania czy najbardziej nawet atrakcyjnego prezentu.



