

...

08.11.2024

Trudności emocjonalne dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym

Kinga Dąbrowska



Cel spotkania

Jakie trudności emocjonalne mogą występować u dzieci w tym wieku?



Jak rozpoznawać niepokojące sygnały?



Jak wspierać dzieci w ich rozwoju emocjonalnym?

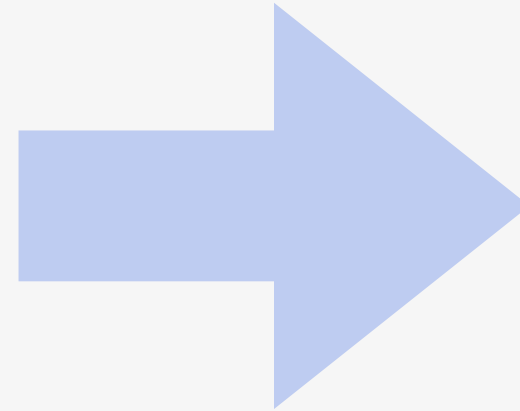


Samoregulacja

- nie zawsze świadoma;
- rozpoznawanie i zaspokajanie potrzeb;

Podstawowe potrzeby dziecka według J. Young'a:

1. Potrzeba bezpieczeństwa
2. Potrzeba kontaktu z innymi (więzi)
3. Potrzeba autonomii
4. Potrzeba poczucia własnej wartości
5. Potrzeba autoekspresji
6. Potrzeba realnych ograniczeń



Samokontrola

- działanie świadome;
- kora mózgowa (hamowanie impulsów);



Emocje dziecka zawsze mają swoje źródło

czynnik lub zdarzenie wyzwalające reakcję emocjonalną



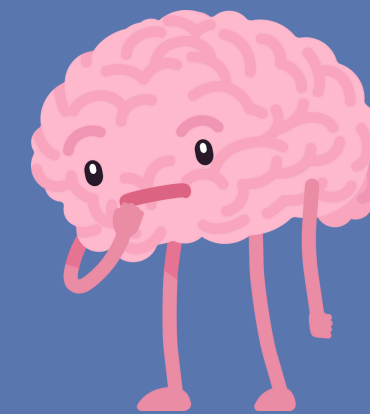
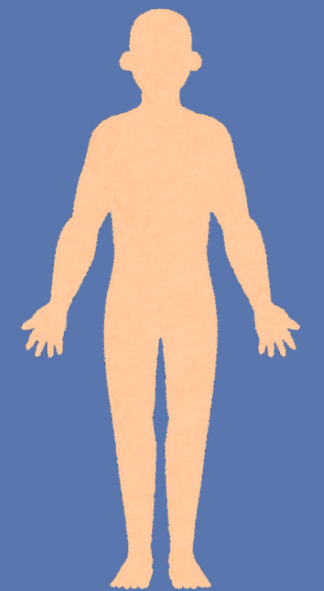
procesy fizjologiczne w organizmie



odczucia wewnętrzne



zachowania



Rozwój emocjonalny - wiek przedszkolny

Dziecko do 6 roku życia:

- wyraża, nazywa oraz rozpoznaje własne i cudze emocje podstawowe (radość, smutek, złość, strach, zaskoczenie, wstręt);
- rozwija pierwsze emocje złożone związane z samooceną - wstyd, dumę, poczucie winy;
- potrafi ocenić przyczyny emocji;
- potrafi przewidzieć, jakie zachowania mogą wiązać się z określonymi uczuciami;
- wie, że emocje mają dynamiczny charakter;
- empatyzuje z innymi ludźmi;
- jest w stanie odroczyć swoje potrzeby;
- rozumie, jakie są społeczne oczekiwania wobec wyrażania emocji.

Rozwój emocjonalny - młodszy wiek szkolny

Ponadto dziecko do 10/11 roku życia:

- potrafi wyrażać emocje przyjemne i nieprzyjemne w społecznie akceptowanej formie;
- nabywa odporność na niepowodzenia;
- skutecznie radzi sobie z frustracją;
- ma poczucie odpowiedzialności za konsekwencje własnych czynów;
- nawiązuje więzi emocjonalne z rówieśnikami (głównie tej samej płci).



Skąd się biorą trudności emocjonalne dzieci?

1. Czynniki biologiczne

- choroby somatyczne, zaburzenia neurorozwojowe, nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu nerwowego czy neuroprzebiegach;



2. Środowisko rodzinne

- atmosfera w domu, sytuacja materialna rodziny, niewłaściwe metody wychowawcze, problemy z komunikacją, odrzucenie emocjonalne dziecka, lękliwa postawa rodzica, niezaspokajanie potrzeb psychicznych dziecka, brak akceptacji/poczucia bezpieczeństwa, choroby psychiczne rodziców, stosowanie kar cielesnych, nadopiekuńczość rodziców, nadmierna krytyka, kształtowanie postaw zależnościowych;



Skąd się biorą trudności emocjonalne dzieci?

3. Środowisko pozarodzinne

- odrzucenie przez rówieśników, nadmierne wymagania, rywalizacja, porównywanie z innymi, toksyczne relacje z kolegami czy nauczycielem;



4. Wydarzenia traumatyczne

- śmierć, utrata bliskiej osoby, rozwód rodziców, choroba dziecka lub członka rodziny, przemoc, nadużycia seksualne, sytuacja zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa dziecka.



Jakie trudności emocjonalne mogą wystąpić?

- skargi somatyczne,
- agresja (werbalna, fizyczna) czy autoagresja,
- nieadekwatne reakcje emocjonalne,
- pobudzenie (nadpobudliwość),
- wycofanie społeczne,
- obojętność uczuciowa,
- reakcje na tle nerwicowym (obgryzanie paznokci, trudności ze snem, itp.),
- lęki, fobie,
- moczenie mimowolne,
- zaburzenia łaknienia,
- zaburzenia mowy (mutyzm, jąkanie),
- tiki,
- zaburzenia uwagi, trudności w nauce.



Na co zwrócić uwagę?

- Gwałtowne zmiany w zachowaniu dziecka, takie jak izolacja, nadmierne pobudzenie, utrata zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami czy nagłe wycofywanie się.
- Brak interakcji z nauczycielami i rówieśnikami.
- Skrajne zmiany nastroju, częste okresy smutku, płaczliwość, nadmierna irytacja czy trudności w kontrolowaniu emocji.
- Zmiany w nawykach snu lub apetycie tj. zbyt duży apetyt, odmowa jedzenia.
- Jeśli dziecko nagle traci zainteresowanie tym, co wcześniej sprawiało mu radość.
- Brak kontaktu wzrokowego.
- Trudności w rozumieniu czy współodczuwaniu emocji innych.
- Zachowania agresywne w stosunku do innych osób lub zwierząt.



Na co zwrócić uwagę?

1. Od jakiego czasu trwają niepokojące zachowania?
2. Jak często występują?
3. Jakie jest ich nasilenie?
4. W jakich kontekstach występuje dane zachowanie?

**ABY MÓWIĆ O ZABURZENIU DANE
ZACHOWANIE MUSI MIEĆ TRWAŁY CHARAKTER**



Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

1. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach.
2. Wspieraj dziecko w nauce rozpoznawania i okazywania emocji.
3. Pomagaj dziecku nazywać i akceptować emocje.
4. Ucz akceptowalnych sposobów wyrażania emocji.
5. Pokazuj połączenia pomiędzy emocjami a potrzebami.
6. Nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko.
7. Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka.
8. Zachowaj spokój.
9. Nie bój się specjalistów.



Badania naukowe



Gotowość szkolna

Dzieci charakteryzujące się wysokim poziomem umiejętności nawiązywania interakcji z innymi, rozpoznawania i wyrażania emocji oraz regulowania własnych stanów emocjonalnych posiadają wyższą gotowość szkolną, co gwarantuje wysokie osiągnięcia w pierwszych latach nauki (Czub, 2014).



Atrakcyjność interpersonalna

Dzieci z wysokimi kompetencjami emocjonalnymi mają większe powodzenie w kontaktach z rówieśnikami, są bardziej lubiane oraz cieszą się większą popularnością i akceptacją (Schaffer, 2014).



Profilaktyka problemów psychicznych

Wczesne wsparcie emocjonalne obniża ryzyko wystąpienia problemów psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe i problemy z zachowaniem (Masten, Coatsworth, 1998).



Guy Winch

Why we all need to practice emotional first aid

TED

Guy Winch - Pierwsza pomoc emocjonalna

https://www.ted.com/talks/guy_winch_why_we_all_need_to_practice_emotional_first_aid?subtitle=pl

**“Nie można zatrzymać fal,
ale można nauczyć się
surfować”
(Jon Kabat-Zinn)**

Dziękuję za uwagę!

