

Jak rodzic może stymulować rozwój emocjonalny dziecka.

Co musimy wiedzieć, aby rozwijać emocje naszych dzieci

Bardzo ważne jest nastawienie do dziecka. Jeżeli nasza postawa nie będzie otwarta, wtedy cokolwiek byśmy nie powiedzieli, będzie to traktowane przez dziecko jako nieszczerze i sztuczne. Dzieje się tak wtedy, kiedy nasze słowa nie tchną prawdziwym uczuciem i nie trafiają prosto do serca dziecka. Uczmy się słownictwa określającego naszą wewnętrzną rzeczywistość, by móc przekazać je naszym malcom.

Ważne: Warunkiem empatii jest dostrojenie się do uczuć drugiej osoby. Uczmy się słuchać dzieci uważnie i spokojnie.

Celem rodzica nie powinno być tłumienie emocji dziecka, ale zachowanie ich równowagi, panowanie nad nimi, ponieważ każda emocja ma swoją wartość i znaczenie. Należy jednak pamiętać, że zbytne tłumienie emocji mogłoby wywoływać apatię, zaś pozwolenie na swobodne uzewnętrznianie może doprowadzić do zachowań patologicznych.

Często podczas działań dziecko ogarniają fale
namiętności, równowaga przestaje istnieć, a przewagę
zdobywa umysł emocjonalny, przytłaczając umysł
racjonalny. Już od najmłodszych lat musimy uczyć
dzieci trzymania własnych emocji w ryzach. Muszą
wiedzieć, że człowiek nie ma wpływu na to, kiedy i jakie
uczucia go ogarną, ale może zdecydować jak długo będą
się utrzymywać. Musi wiedzieć, że można
zaakceptować wszystkie uczucia, lecz pewne działania
należy ograniczać. Ważne jest, by okazywane emocje
były odpowiednie do okoliczności.

Oto kilka pomocnych zasad:

słuchanie dziecka bardzo spokojnie i uważnie,

zaakceptowanie jego uczuć słowami, określenie tego
uczucia,

zauważanie potrzeb i pragnień dzieci,

stwarzanie atmosfery, w której ujawnienie uczuć nie jest
czymś złym,

wykorzystywanie wzorców, by zachęcać do okazywania
i odczytywania stanów emocjonalnych własnych i
innych osób,

uczenie, jak unikać pewnego rodzaju zachowań,

zachęcanie i wzmacnianie u dzieci pozytywnych prób radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Bajka jako jedna z form wspierania rozwoju emocjonalnego dziecka

Bajka od wieków towarzyszy człowiekowi pod postacią mitu, legendy, podania ludowego czy wierszowanej opowiadki. Od wieków także oddziałuje na czytelnika, choć sięgano po nią bez świadomości jej zbawienego wpływu na psychikę.

Bajki, jako utwory literackie adresowane do dzieci, cechuje magiczne ujmowanie rzeczywistości, oglądanie świata z perspektywy dziecka i świadomość umowności zdarzeń, czyli rozróżnienie świata realnego i czarodziejskiego. W rozwiązywaniu trudnych sytuacji w bajkach dominuje magia. Tak magicznie właśnie myśli dziecko, doszukując się cech ludzkich u zwierząt czy przedmiotów. Świat bajek jest umowny, nierealny, o czym wiedzą ich czytelnicy czy słuchacze. Ta nierealna rzeczywistość kreowana w baśniach jest zgodna z magicznym myśleniem dziecka, dzięki czemu pomaga mu zrozumieć świat i siebie, wprowadza porządek i ład, pokazując reguły, jakie rządzą światem.

Dziecko poznaje otaczający świat poprzez działania bohaterów bajki. Dostarcza ona wzorców moralnych, pokazuje, co dobre, a co złe i zawsze występki zostają w niej ukarani. Przedstawiany świat jest uproszczony, ale przez to zrozumiały dla dzieci. Bajka pomaga zrozumieć ten świat dziecku, adekwatnie do jego możliwości intelektualnych, pomaga także w budowaniu obrazu samego siebie. Identyfikując się z bohaterem bajkowym, dziecko przyjmuje jego wzorce moralne, sposób myślenia, działania. Dzięki bajkom dziecko odkrywa własną tożsamość i pobudza wyobraźnię. Bajka pobudza do wczuwania się w emocje, jakich doświadczają główne postacie bajkowe, a przez to dzieci stają się wrażliwe na zło, niesprawiedliwość, ból.

Najważniejsza rola bajki polega na redukcji lęku. Bajka daje wsparcie i poczucie siły, zastępczo zaspokaja potrzeby i przez to obniża lęk, okresowo nawet może go znosić. Na rynku są dostępne liczne opracowania dotyczące bajek terapeutycznych. W jednej z nich autorka, Maria Molicka, przedstawia schemat przykładowej bajki terapeutycznej. Na tym wzorcu można budować własne opowieści:

główny temat – sytuacja wywołująca lęk,

główny bohater – dziecko lub zwierzątko, z którym się czytelnik identyfikuje,

inne wprowadzone postacie – pomagają nazwać uczucia, uczą reakcji na trudne sytuacje,

tło opowiadania – miejsce znane dziecku.

Rodzice mogą stwarzać inne bajkopowieści (korzystając z tego wzorca), stosownie do wieku oraz trudności, z jakimi walczy dziecko. Należy pamiętać, że problemu nie rozwiązuje bajka, ale samo dziecko. Korzysta ono z rozwiązań zasugerowanych w bajce, ale odbiera je jako własne. Dziecko, słuchając o problemach podobnych do jego, myśli: Jeśli to się udało komuś podobnemu do mnie, być może ja też to potrafię.

Bajka psychoedukacyjna „O mróweczce”

Przykład bajki psychoedukacyjnej, zaczerpnięty z książki M. Molickiej "Bajki terapeutyczne dla dzieci"

zaakceptowanie siebie,

kształtowanie pozytywnych cech (odwaga),

docenianie osiągnięć własnych i innych osób,

uwrażliwienie na rozumienie innych, kształtowanie empatii.

O mróweczce

Mała mróweczka rozpoczęła naukę w klasie pierwszej. Od samego początku nie mogła sobie poradzić z zadaniami, jakie mają mrówki w szkole. Uczą się podnosić, a potem transportować różne rzeczy. Nauka jest ciężka, codziennie noszą na swych grzbietach patyki, listeczki, gałązki, poziomki, jagody, a także uczą się, jak je pakować, by się nie zniszczyły. Mrówka była bardzo pracowita, bardzo chciała otrzymywać dobre oceny, ale co z tego – była bardzo mała, taka tyciu, tyciusieńka i nie mogła udźwignąć tych wszystkich ciężarów. Inne silniejsze i większe dobrze sobie radziły, tylko ona zawsze zostawała w tyle. Mrówki przezywały ją, wyśmiewały się z niej. Bardzo się tym martwiła, chodziła zasmucona. Bała się lekcji i tego, że nie udźwignie zadanego ciężaru i dostanie znowu jedynkę. Najchętniej by w ogóle nie chodziła do szkoły. Wstydziała się złych stopni i tego, że jest taka słaba.

Koleżanki mrówki niechętnie się z nią bawiły, nawet nie chciały z nią siedzieć w jednej ławce. Mijały dni. Pewnego razu przyjechała do szkoły komisja, każda mrówka została zmierzona, zważona. Najdłużej badano małą mrówkę; członkowie komisji oglądali ją, kręcili głowami, potem długo się naradzali, aż w końcu orzekli, że niektóre mrówki są za małe i muszą chodzić do szkół

dla liliputów. One przecież już niedużo urosną, a w starszych klasach dojdą nowe przedmioty i ciężary będą jeszcze większe. Mrówki te przecież będą robotnicami. Postanowiono, że mała przejdzie do specjalnej szkoły, gdzie też jest nauka, tylko ciężary troszkę mniejsze, takie, które bez trudności udźwignie. Ona idzie do szkoły specjalnej dla liliputów! – wyśmiewały się inne mrówki. No to co z tego? – spytała pani Mrówka, nauczycielka. Nie umiały odpowiedzieć, ale dalej się wyśmiewały, zwracając uwagę, czy pani nie słyszy. Pójdę do innej szkoły – zdecydowała mróweczka – bo tutaj, jak widzę, mnie nie lubią. Jak pomyślała, tak zrobiła.

Nowa szkoła od razu jej się spodobała, była taka sama jak poprzednia, a jednak inna, ciężary do ćwiczeń były mniejsze, a i koledzy miłsi. Już po kilku dniach mróweczka miała szóstki i piątki w dzienniczku. Znalazła tam przyjaciółki, takie same jak ona – małe mróweczki. Bardzo lubiła chodzić do tej szkoły, było jej tylko przykro, gdy spotykała kolegów z poprzedniej, którzy dalej się z niej śmiali, pokazywali palcami i przezywali.

Pewnego dnia przez las szedł groźny wielkolud, wymachiwał kijem na wszystkie strony i niszczył wszystko, co było na jego drodze. Natknął się na mrowisko i kijem zaczął wiercić w nim dziury. Ziemia zadrżała, zaczęły walić się w mrowisku domy, szkoły,

wszystkie mrówki z przerażeniem patrzyły, jak ich praca jest niszczone. Trzeba się było bronić, więc solidarnie wszystkie razem zaatakowały intruza. Pogryziony, jak niepyszny uciekł gdzie pieprz rośnie.

Ucieszone mrówki wróciły do mrowiska. Okazało się po chwili, że wiele domów i ulic zostało zniszczonych, a także cenne przedmioty, między innymi malutka złota korona królowej. Lament wielki zapanował w mrowisku. Przecież królowa nie może rządzić bez korony! Rozpoczęły się poszukiwania. Korony jednak jak nie było, tak nie było. Wszystkie tunele, poza jednym zostały sprawdzone. Do tego ostatniego nikt nie mógł wejść. Tunel wił się głęboko w ziemi, był bardzo wąski, ciemny, niebezpieczny. Mógł w każdej chwili się zawalić i pogrzebać na zawsze śmiałka. Nikt więc nie próbował tam wejść. Tylko mała mróweczka zdecydowała się na ten odważny krok. I po chwili już wąskim korytarzem schodziła niżej i niżej. Dookoła był mrok, czuła wilgotną ziemię. Wolno sprawdzała każdy odcinek drogi. Niczego poza ciemnością tam nie było. Jednak się nie zniechęcała, schodziła coraz głębiej. Zatrzymała się na chwilę, by otrzeć pot z czoła, i wtedy zobaczyła, że coś połyskuje. Pochyliła się. Znalazła koronę. Ucieszona wracała jak na skrzydłach.

Wszyscy ją podziwiali. To przecież dzięki jej odwadze królowa mogła z powrotem rządzić mrowiskiem,

mrówki chodzić do szkoły, a robotnice pracować. Jesteś niezwykle dzielna – powiedziała królowa, wręczając jej order odwagi. Gratulacjom, uściskom nie było końca. A ci, którzy kiedyś się z niej wyśmiewali, teraz wstydzili się tego okropnie. Bo nie jest ważne, czy się jest dużym, czy małym; czy nosi się duże, czy małe ciężary. A co jest ważne?