

Rola zabawy w kształtowaniu emocji



Spis treści

1. Co to są emocje?	5
2. Pojęcie inteligencji emocjonalnej.....	5
3. Wiek przedszkolny – okres intensywnego rozwoju emocjonalno-społecznego	6
4. Charakterystyczne cechy rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym – od trzylatka do sześciolatka.....	6
5. Wielka rola zabawy w rozwoju społeczno-emocjonalnym dzieci.....	7
6. Rozwijanie inteligencji emocjonalnej u dzieci w praktyce	10
7. Propozycje zabaw	11
Karta pracy 5-lątka	22
Bibliografia.....	23

1. Co to są emocje?

Wyraz „emocja” pochodzi od łacińskiego zwrotu *e movere*, czyli „w ruchu” i oznacza stan znacznego poruszenia umysłu. Istnieje wiele definicji emocji. Według amerykańskiego psychologa Daniela Golemana: „emocja odnosi się do uczucia i związanych z nim myśli, stanów psychicznych i biologicznych oraz skłonności do działania”.

Znana jest bardzo duża ilość emocji. Aby je uporządkować, wyróżniono osiem podstawowych rodzin emocji:

1. Złość (np. wściekłość, gniew, irytacja)
2. Smutek (np. żal, przykrość, przygnębienie)
3. Strach (np. niepokój, obawa, przerażenie, lęk)
4. Zadowolenie (np. szczęście, przyjemność, radość)
5. Miłość (np. życzliwość, ufność, poczucie bliskości)
6. Zdziwienie (np. wstrząs, zaskoczenie, oszołomienie)
7. Wstręt (np. pogarda, obrzydzenie, niesmak)
8. Wstyd (np. poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie)

Emocje działają na człowieka tak silnie, iż wywołują u niego znaczące zmiany fizjologiczne – chociażby zmiany w krążeniu krwi (widoczne np. jako rumieńce na twarzy), zmiany rytmu pracy serca, zmiany wydzielania śliny zmiany zachowania naszych organów wewnętrznych, napięcia mięśniowego itp. Mają one ogromny wpływ nie tylko na cały ludzki organizm, ale i na zachowanie człowieka. Dlatego tak ważne jest, byśmy byli świadomi naszych emocji i potrafili świadomie nimi emocjami kierować oraz byśmy nauczyli tego dzieci. Musimy wyposażyć dzieci w coś, co zostało nazwane inteligencją emocjonalną.

2. Pojęcie inteligencji emocjonalnej

Daniel Goleman, autor bestsellerowej książki „Inteligencja emocjonalna”, definiuje inteligencję emocjonalną jako „charakter, a dokładniej są to zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi”. Według niego sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu, lecz także od umiejętności kierowania emocjami. Zdarza się, że ludzie, którzy posiadają wysokie IQ, nie radzą sobie w życiu tak dobrze, jakby się tego oczekiwało. Powodem tego stanu rzeczy jest często niski poziom inteligencji emocjonalnej. Na szczęście inteligencji emocjonalnej można się nauczyć. Możemy nauczyć się panować nad naszymi emocjami i wykorzystywać tę umiejętność do osiągania życiowych sukcesów. Tego samego możemy nauczyć przedszkolaków. Jest to nieoceniona inwestycja w ich przyszłość.

Goleman wymienia pięć kompetencji emocjonalnych i społecznych, które według niego składają się na inteligencję emocjonalną. Są to:

- samoświadomość, na którą składa się umiejętność obiektywnego oceniania własnej sytuacji, wiedza o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, poprawna samoocena, wiara w siebie, na którą składa się poczucie własnej wartości i świadomość swoich możliwości i umiejętności;

- samoregulacja, która obejmuje samokontrolę (umiejętność panowania nad własnymi emocjami, impulsami i możliwościami), przestrzeganie norm uczciwości i prawości, sumiennosc, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian oraz innowacyjność;
- motywacja, a więc takie skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, zaangażowanie, inicjatywa i optymizm;
- empatia, czyli uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób – umiejętność analizowania sytuacji z punktu widzenia innych, rozumienie innych;
- umiejętności społeczne, na które składa się umiejętność wywoływania u innych pożądanych reakcji, łagodzenie konfliktów, osiąganie porozumienia, tworzenie więzi, współpraca i współdzielenie, umiejętności zespołowe.

3. Wiek przedszkolny – okres intensywnego rozwoju emocjonalno-społecznego

Dzieci od najmłodszych lat uczą się rozpoznawania emocji i nazywania ich. Kiedy to już potrafią, mogą przejść do kolejnego etapu rozwoju – uczyć się sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, odpowiedniego reagowania na zachowania innych oraz kontrolowania swoich zachowań.

Rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym jest bardzo znaczący. Ma na to wpływ zarówno intensywne dojrzewanie układu nerwowego, jak i oddziaływanie przedszkolnego środowiska. Przedszkole to przede wszystkim wspiana nauka życia wśród ludzi. Dziecko zaczyna przebywać z innymi dziećmi i z dorosłymi, którzy nie są członkami jego rodziny. Poznaje zasady życia w społeczności, uczy się ich przestrzegać, zawiera przyjaźnie, uczy się współpracy, wchodzi też oczywiście w konflikty, ale uczy się je rozwiązywać. Umiejętność rozpoznawania własnych i cudzych emocji, radzenie sobie z emocjami bardzo ułatwiają to życie.

4. Charakterystyczne cechy rozwoju emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym – od trzylatka do sześciolatka

Do szóstego roku życia reakcje emocjonalne u dzieci są silne, gwałtowne i zwykle krótkotrwałe. Są one kierowane na zewnątrz. Dziecko w wieku przedszkolnym nie potrafi ukrywać ani tłumić odczuwanych przez siebie emocji, co widać w jego zachowaniach i słowach.

Trzylatki są dość chwiejne emocjonalnie – od śmiechu do płaczu przechodzą stosunkowo szybko. Są wrażliwe na zmiany. Nowe sytuacje wzbudzają często u nich lęk. Trzylatki nie potrafią tłumić uczuć, silnie manifestuje się u nich potrzeba rozładowania emocji. W tym wieku dzieci podejmują zabawę z rówieśnikami, zaczynają dzielić się zabawkami, ale i wchodzić w konflikty z rówieśnikami.

Czterolatki są często impulsywne i żywiołowe. Trudno przewidzieć, co je zainteresuje, co rozłości, co wywoła stanowczy sprzeciw. W porównaniu z trzylatkami są bardziej chwiejne emocjonalnie. Za to łatwiej przystosowują się do nowych okoliczności, szybciej nawiązują przyjaźnie. Wykazują się też większą samodzielnością i zaradnością niż trzylatki. Czterolatki doświadczają wielu uczuć i emocji, jakich doświadczają dorośli, ale jeszcze nie potrafią ich wszystkich nazwać, często nie radzą sobie z nimi. Gdy coś przeżywają, to zwykle manifestują to całym sobą.

Pięciolatki są bardziej zrównoważone emocjonalnie, stabilniejsze uczuciowo, zwykle też przyjaźnie ustosunkowane do otoczenia. Dziecko w tym wieku zaczyna przewidywać skutki swoich działań także w aspekcie emocjonalnym. Na przykład, że ktoś się zmartwi, jak ono coś zrobi itp. Pięciolatki zwykle są energiczne i chętne do współpracy. Zależy im na uznaniu dorosłych. Znacznie rzadziej niż czterolatki obrażają się na innych.

Sześciolatki mają skłonność do emocjonalnej huśtawki, targają nimi gwałtowne emocje. Od deklaracji miłości czy przyjaźni do nienawiści czy niechęci jest bardzo blisko. Często reagują na innych negatywnie. Przy tym są pełne energii i gotowości do poznawania nowych rzeczy.

Sześciolatki są coraz bardziej świadome siebie, swoich stanów i emocji i coraz zdolniejsze do empatii. W tym wieku dzieci czują się często jak „centrum wszechświata” i uważają, „że są prawie dorosłe”.

5. Wielka rola zabawy w rozwoju społeczno-emocjonalnym dzieci

Zadania korzystnie wpływające na rozwój emocjonalny przedszkolaka można realizować przede wszystkim w sytuacjach życia codziennego grupy i w czasie różnorodnych zabaw.

Wiek przedszkolny, nie bez racji, nazywany jest „wiekiem zabawy”. Zabawa jest przez kilkulatków nie tylko bardzo lubiana, ale i traktowana jako coś całkowicie naturalnego. Wpływa ona w sposób bardzo istotny na wszechstronny rozwój dziecka. Im bardziej atrakcyjna zabawa, tym większe jest zaangażowanie dziecka, tym lepsza jego koncentracja na zadaniu, a co za tym idzie, tym więcej korzyści dziecko z niej czerpie. Dzięki zabawie przedszkolak jest w stanie wyrażać emocje, rozwijać wyobraźnię. Udział dzieci w dobrze zorganizowanych zabawach z pewnością pozwoli im na rozwijanie coraz większej dojrzałości emocjonalnej.

Wszystkie dzieci mają wrodzoną potrzebę bawienia się. Zabawa jednak z czasem ulega zmianie, ewoluuje wraz z rozwojem dziecka.

Dzieci w wieku przedszkolnym potrafią już nawiązywać kontakty i wchodzić w interakcje z innymi dziećmi. Odchodzą od samotnej bądź równoległej zabawy na rzecz zabawy wspólnej, a z czasem uczą się zabawy zespołowej.