Inteligencja emocjonalna dziecka - rola rodzica w kształtowaniu osobowości małego człowieka oraz współpraca na linii rodzic - przedszkole

„Każdy może się rozgniewać – to bardzo łatwe.
Ale rzadką umiejętnością jest złoszczenie się na właściwą osobę,
we właściwym stopniu i właściwym momencie, we właściwym celu i we właściwy sposób.
To bardzo trudne”

Arystoteles

Myśląc o człowieku dorosłym, o małym dziecku analizujemy jego:

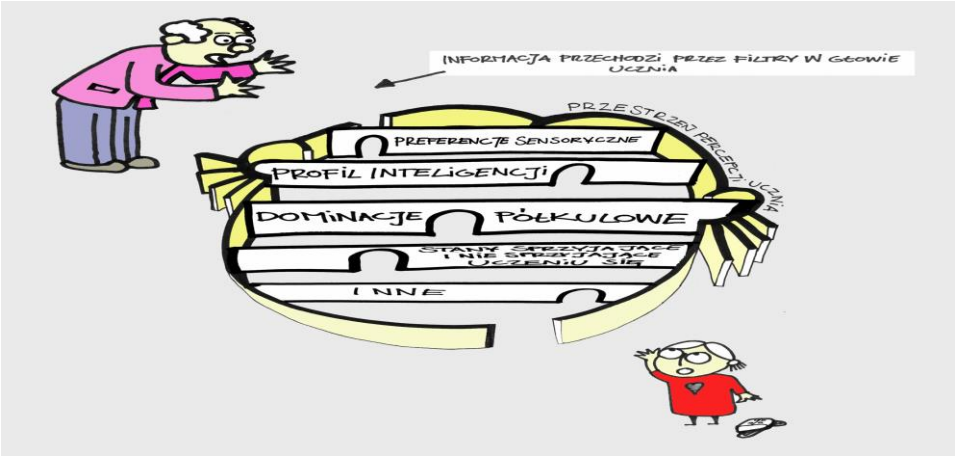
-profil inteligencji IQ i dominującą półkulę mózgu,

-inteligencję wieloraką, czyli zainteresowania i zdolności,

-percepcję sensoryczną , czy lepiej się uczy, gdy widzi, czy kiedy słyszy…

-inteligencję emocjonalną EQ, czyli jaki jest wśród ludzi i dla ludzi…

Emocje, mają największe znaczenie dla odniesienia sukcesu w życiu!



Zapraszam do poznania siebie, aby móc popatrzeć na własne dziecko zupełnie z innej perspektywy ☺

Style nauki w typowej grupie DZIECI i DOROSŁYCH

Zestawienie różnic pomiędzy półkulami mózgu
wg Carli Hannaford

- Półkula lewa - logiczna

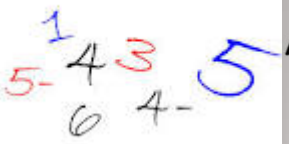
- Zaczyna od fragmentu
- Językowa (semantyczna)
- Litery, zdania
- Liczby
- Analiza liniowa
- Zwraca uwagę na różnice
- Kontroluje uczucia
- Planuje, organizuje
- Myśli sekwencyjnie
- Ukierunkowana na język
- Ukierunkowana na przyszłość

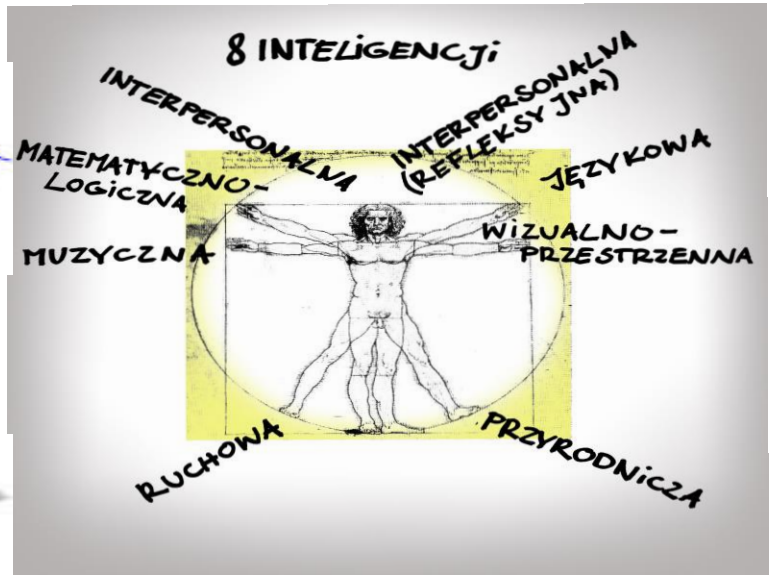
półkula naukowa !!!

DZIECI SUKCESU EDUKACYJNEGO

- Półkula prawa – całościowa

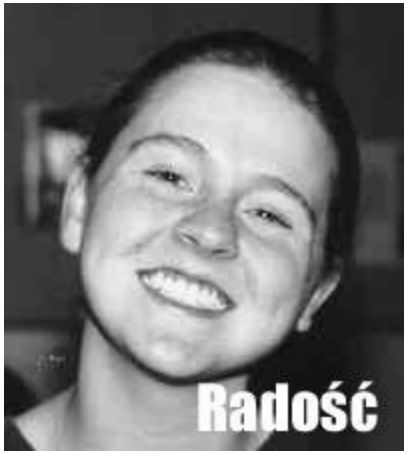
- Najpierw widzi cały obraz
- Zrozumienie języka
- Obraz, emocje, intuicja
- Synteza
- Zwraca uwagę na podobieństwa
- Jest wolna od uczuć
- Spontaniczność
- Myślenie o wielu rzeczach w tym samym czasie
- Ukierunkowanie na uczucia i doświadczenia
- Ukierunkowana na chwilę obecną

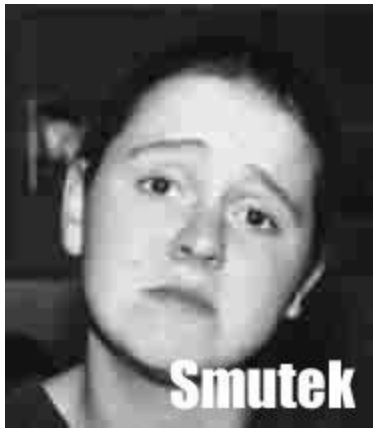


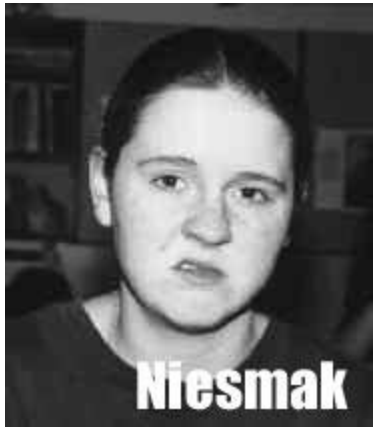

8 INTELIGENCJI
INTERPERSONALNA
INTERPERSONALNA (REFLEKSYJNA)
MATEMATYCZNO-LOGICZNA
JĘZYKOWA
MUZYCZNA
WIZUALNO-PRZESTRZENNA
RUCHOWA
PRZYRODNICZA

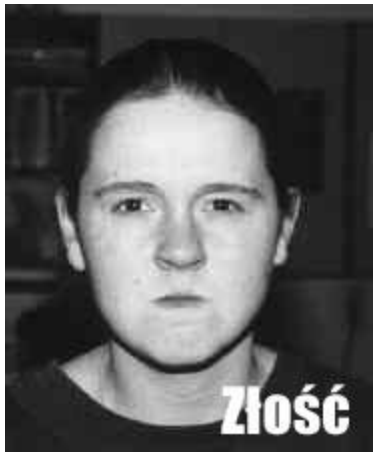
NAJWAŻNIEJSZE W ŻYCIU SĄ EMOCJE… (EQ)
INTELIGENCJA EMOCJONALNA

6 głównych rodzajów mimiki









- Negatywne emocje dziecięce – gniew, złość, smutek, zazdrość – dla wielu dorosłych nadal są „trudnym tematem”. Uznają oni dzieciństwo za „**czas nieba bez chmurki**” (gniewu czy smutku) i najchętniej nałożyliby na malucha obowiązek **nieustannego bycia radosnym**.

- Psychologia mówi, że **umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami to dobre wyposażenie dziecka na przyszłość**, dodaje mocy i hartuje na porażki, a przecież sami wiemy, że życie przynosi ich zawsze za wiele… *Dlaczego mnie to spotkało? Dlaczego ja?*

- Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu **IQ**, zdolności i zainteresowań (inteligencji wielorakiej), preferencji sensorycznych (dominujących zmysłów wzroku, słuchu, ruchu, …) **lecz od umiejętności kierowania emocjami**!!!
  Emocjonalna inteligencja czy EQ, nie bazuje na tym, jak mądre jest dziecko, a raczej na tym, co kiedyś nazywano osobowością lub po prostu charakterem.

- Badania pokazują, **że społeczne i emocjonalne umiejętności mogą mieć większe znaczenie dla odniesienia sukcesu w życiu, niż wysoki iloraz inteligencji** mierzony standardowymi testami **IQ**

- Termin **„inteligencja emocjonalna”** stosowano go dla określenia **cech emocjonalnych**, które wydają się ważne dla osiągnięcia sukcesu.

Są nimi:

- empatia,
- umiejętność wyrażania i rozumienia uczuć,
- umiejętność kontrolowania złości,
- niezależność,
- umiejętność dostosowania się do zmian,
- budzenie sympatii,
- umiejętność rozwiązywania problemów międzyludzkich,
- wytrwałość,
- przyjazny stosunek do ludzi i świata,
- grzeczność,
- okazywanie szacunku innym.

Czasem jednak „inteligencja emocjonalna” **zawodzi,**

bo każdy z nas jest inny…

Hipokrates, człowiek żyjący wieki całe przed narodzeniem Chrystusa, zauważył u ludzi podobieństwa i różnice. Na tej podstawie podzielił ludzi, w zależności od ich osobowości, na cztery grupy: sangwinników, choleryków, melancholików i flegmatyków.
Te określenia nadal są pomocne w ogólnym podziale typów osobowości.

TEMPERAMENT + CHARAKTER => OSOBOWOŚĆ

geny wychowanie

- **Sangwinik** wesoły, towarzyski, optymistyczny, zabawny, żywy , niezdyscyplinowany, zapominalski, przerywający innym, nieobliczalny, zdający się na los

- Choleryk przekonujący o silnej woli, wymowny, zdecydowany, szczery, nie współczujący, niecierpliwy, zacięty, nie przywiązujący się,

- **Melancholik** uparty, poświęcający się, porządny, wierny, lojalny, kapryśny, nie zapominający, niepewny, niepopularny, trudny do zadowolenia

- **Flegmatyk** spokojny, uległy, uprzejmy, przyjazny, słuchający, nieentuzjastyczny, strachliwy, niezdecydowany. nie angażujący się, wahający się

Każdy typ osobowości wyróżnia zalety i wady

- Np., sangwinik z łatwością rozmawia z ludźmi (zaleta) ale czasami może zagadać cię na śmierć (wada).
- Choleryk lubi, by praca była wykonana (zaleta), ale ma skłonność, by być nieczułym na potrzeby innych (wada).
- Melancholik jest bardzo dokładny (zaleta), ale czasami może być zbyt wybredny (wada).
- Flegmatyk rzadko jest spięty (zaleta), ale bywa leniwy (wada).

- Pedagodzy zdają sobie sprawę, że pojawił się zupełnie nowy i bardziej niepokojący fakt, rodzaj braku wiedzy i umiejętności – **analfabetyzm emocjonalny.**
- **Co to takiego? …**problemy dzisiejszych dzieci biorą swój początek w zmianach, które zaszły w ciągu ostatnich lat, włączając w to wyższy wskaźnik rozwodów, negatywny wpływ telewizji i mediów, **brak szacunku dla instytucji**-przedszkola, szkoły, kościoła, **jako źródła autorytetu**, a przede wszystkim **zmniejszającą się ilość czasu, który rodzice spędzają z dziećmi**

- Akceptując fakt, że zmiany społeczne są nieuniknione, należy zastanowić się nad pytaniem:

„Co można zrobić, aby wychować szczęśliwe, zdrowe i twórcze dziecko?”

- Gdy **dziecko jest w wieku przedszkolnym**, **pojawiają się pierwsze zdecydowane oddziaływania dorosłych zmuszające je do kontrolowania swoich reakcji emocjonalnych.**
- Rozwój intelektualny umożliwia zrozumienie zasad postępowania, jakie narzucają mu dorośli.
- Dziecko przekonuje się, że wybuchy gniewu i agresja w niektórych sytuacjach powodują przykre represje ze strony otoczenia, dlatego próbuje tłumić objawy emocji, opanowuje reakcje motoryczne, powstrzymuje atak.
- Ważną rolę odgrywa tu **wychowawca**- przede wszystkim **rodzic i nauczyciel** – **musi wskazać, które reakcje** należy **tłumić**, a **które ukazywać** i **w jaki sposób**.

- Jeśli rodzice mają być dobrymi trenerami emocji, to sami muszą dobrze znać podstawy inteligencji emocjonalnej.

- Na nauczanie emocjonalne składa się nie tylko to, co rodzice mówią bezpośrednio do dzieci i jak się w stosunku do nich zachowują, **ale także ich sposoby radzenia sobie z własnymi uczuciami i wzajemne okazywanie sobie uczuć** (przez męża i żonę, partnerów), ponieważ **sposoby te,**

są dla dziecka wzorami!

- Dzieci muszą wiedzieć i widzieć, że ich rodzice doświadczają wszystkich uczuć, tak samo jak one, że bywają podekscytowani, zawstydzeni, zrzędliwi, nierozsądni, źli, zmartwieni...

- Jeśli będą obserwować, jak rodzice radzą sobie z tymi emocjami, same chętniej zrobią to samo, włącznie z uczuciami, których nie chcą zaakceptować.

- **W ten sposób nabiorą także przekonania, że rodzice lub nauczyciele są tylko ludźmi i mogą się mylić – są, więc kimś realnym, do kogo można się porównywać i komu można chcieć dorównać ☺**

- Jeśli rodzice wyznają zasadę, że emocje należy maksymalnie wyeliminować z życia dziecka **,, prasol ochronny”**, to dziecko będzie miało **niewielkie szanse, by nauczyć się rozpoznawać swoje uczucia.**
- Dziecko przyjmuje **narzuconą mu sytuację** jako **najwłaściwsze rozwiązanie**, ponieważ uczy się przede wszystkim przez obserwację, a więc **zachowanie rodzica jest dla niego wzorem do naśladowania**.
- **Dlatego tak ważne są kompetencje emocjonalne rodziców!**

- W wypadku nieśmiałego dziecka, ważne jest przede wszystkim to, jak traktują je rodzice i jak **uczy się radzić sobie ze swoją naturalną nieśmiałością.**
- **Rodzice, którzy stwarzają dziecku okazje do ośmielających je przeżyć**, dają mu tym samym szanse pozbycia się, być może na całe życie, bojaźliwości.
- **Dzieci, wyrosną z nieśmiałości, tylko dlatego, ponieważ ich rodzice pozwalali im rozwiązywać problemy** i nie usuwali pojawiających się przeszkód i trudności.
- **Dzieci, które nie były wystawiane na próby, zachowały wrodzone skłonności do przejawiania lęku**, wciąż będą reagowały zwiększoną pobudliwością emocjonalną, wycofaniem i zawstydzeniem.

- Dzieci z dobrze rozwiniętą inteligencją emocjonalną radzą sobie w życiu lepiej.
- Nie jesteśmy w stanie uchronić ich przed różnymi przeciwnościami, ale **rozwinięta inteligencja emocjonalna daje gwarancję, że dziecko pokona przeszkody,** które spotka na swojej drodze i będzie potrafiło cieszyć się z życia.
- **Trudne uczucia są również potrzebne , bo ostrzegają nas przed niebezpieczeństwem i niepowodzeniami.**
- Gdy nauczymy się z nimi radzić, możemy bez strachu zaangażować się w jakieś działanie. Żyć pełnią życia i naprawdę cieszyć się każdą chwilą.
- Rodzice powinni być świadomi, **że dzieciństwo pełne jest różnych napięć emocjonalnych**, a dziecko zwykle nie jest przygotowane, by zmagać się z niepokojami, niepowodzeniami, rozczarowaniami .

- **Zawstydzanie dziecka, czy żartowanie z jego nieporadności nie służy efektywnemu rozwiązaniu problemu.**
- Należy traktować dziecko jako indywidualną, niepowtarzalną osobowość, **unikając porównań z zachowaniem innych dzieci w podobnych sytuacjach**.
- **To zwykle budzi opór i obniża poczucie własnej wartości**. Aby skutecznie pomóc dziecku poradzić sobie z daną emocją, należy traktować stosowane przez dziecko mechanizmy obronne jako część całej osobowości dziecka. **Używanie określonych typów zachowań obronnych wynika zwykle z innych czynników osobowościowych, takich jak: obraz siebie, poziom samooceny, pewność siebie, wrażliwość emocjonalna.**

- Ciekawym zagadnieniem ściśle związanym z tematem inteligencji emocjonalnej jest optymizm.
  Okazuje się, że optymizm jest umiejętnością emocjonalną, której dziecko może się nauczyć, nawet, jeśli nie urodziło się ze skłonnościami do przejawiania optymizmu.
- Osoby, które mają lepiej **rozwiniętą inteligencję emocjonalną lepiej radzą sobie z życiu** – szybciej i elastycznie adaptują się do nowych sytuacji, sprawniej pracują w zespołach, lepiej rozumieją innych ludzi oraz skuteczniej radzą sobie z planowaniem i realizowaniem długoterminowych zadań.
- **Kompetencja ta nie jest jednak całkowicie wrodzona**. Uczymy się tego jak układania klocków i czytania. Warto, by rodzic wspomagał rozwój tej kompetencji u dziecka.
- **Oto kilka podpowiedzi, jak to robić? …**

- **Pomóż dziecku w nazywaniu własnych stanów**

Dzieci zazwyczaj wyrażają emocje poprzez zachowanie.

Jeśli twoja pociecha biegnie do ciebie z i z daleka już krzyczy: **„Mamo popatrz sama to zrobiłam**!" – zapewne odczuwa w tym momencie dumę, czy choćby zadowolenie. Twoja empatia pomoże ci w rozpoznaniu stanu, w jakim jest Twoje dziecko. Wystarczy , byś nazwała to, co widzisz – np. „**Pewnie jesteś teraz duma z siebie**", albo „**przyjemnie jest umieć zrobić coś samemu, brawo".**

Podobnie komentować można negatywne stany emocjonalne. Kiedy np. twój syn ciągnie cię za spodnie, byś weszła z nim do przedszkolnej sali możesz powiedzieć – „**rozumiem, że czujesz się niepewnie"**. Po takim stwierdzeniu możesz poświęcić minutę na omówienie z dzieckiem, jak może sobie z tym uczuciem poradzić, akcentując przy tym, że odczuwanie niepewności to nic złego, a wręcz odwrotnie, to całkiem normalne doświadczenie. Możesz też opowiadać dziecku o tym, jak sam takich uczuć doświadczałeś w jego wieku i jak sobie starałeś z nimi radzić. Pamiętaj, że jesteś dla dziecka najważniejszym modelem.

- **Opowiadaj o swoich uczuciach na co dzień**

Jak większość umiejętności **małe dziecko uczy się przed naśladowanie i modelowanie**. Chcąc, aby nasze dziecko wyrażało uczucia i potrzeby **sami musimy to robić**. Nie chodzi przy tym o spektakularne okazywanie złości, czy radości, ale o komentowanie codziennych sytuacji, w odniesieniu do emocji, których rozpoznawania chcesz dziecko nauczyć. Malcowi łatwiej będzie przejść do porządku dziennego nad tym, że odczuwa np. zawstydzenie, jeśli zdarzać się będzie to, że od ciebie usłyszy, że taki stan przeżywasz i jak się wtedy masz, że mimo tego, podejmujesz różne działania.

- **Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka**

„**Taki duży a płacze", „Nieładnie jest się złościć" „Przecież nic takiego się nie stało. Jutro pójdziesz na plac zabaw" –** zaprzeczanie uczuciom, ich bagatelizowanie nie spowoduje, że dziecko przestanie je przeżywać, ale z pewnością utrudni mu radzenie sobie z nimi.

Możemy pomóc dziecku poradzić sobie z jego przeżyciami „**Widzę, że jest ci smutno, płaczesz. Rozumiem, że bardzo chciałeś pójść dzisiaj na plac zabaw, pogoda się popsuła i jesteś teraz rozczarowany. Też byłoby mi trudno"**.

Pozwalając w ten sposób na otwarte przeżywanie emocji, pomagamy dziecku je nazwać, dajemy wsparcie. Łatwiej też wtedy o znalezienie konstruktywnego rozwiązania np. wybranie przez dziecko aktywności, którą można wykonać w tym czasie w domu.

- **Wplataj w zabawę naukę odczytywania i nazywania uczuć**

Ponieważ dziecko uczy się świetnie podczas zabaw, możesz grać z nim w kalambury, prezentując odpowiednio grymasy twarzy i pozycje ciała charakterystyczne dla różnych emocji. Zgadywanie tego, co ty lub dziecko pokazujecie, oswoi malucha z zadaniem identyfikowania emocji na podstawie sygnałów niewerbalnych.

Można też, umówić się z dzieckiem na oznaczanie symbolami swojego nastroju. Można np. **zrobić tablice, na której słoneczkiem oznaczamy radość, chmurką smutek, chmurką z piorunem złość i robić z dzieckiem podsumowanie dnia, co się wydarzyło miłego, niemiłego, trudnego**. Warto jednak przy tym pamiętać, że trzylatek nie odtworzy sobie w głowie doświadczeń z dnia i wykorzysta w zabawie prawdopodobnie wyłącznie bieżący nastrój. To nie szkodzi. Taka zabawa nie ma być testowaniem pamięci, a jedynie pretekstem do ćwiczeń 'na orientację' w zakresie własnego samopoczucia.

- **Ucz dziecko wyrażania własnych potrzeb**

Tak jak uczysz dziecko, by co jakiś czas skupiało uwagę na swoich potrzebach fizjologicznych i np. mówiło, że chce mu się siusiu, - tak samo możesz uczuć je analizowania stanu zaspokojenia innych potrzeb. Pomóż mu więc rozpoznawać, czy czuje się znudzone i potrzebuje nowych aktywności, czy wręcz odwrotnie- jest zmęczone nadmiarem wrażeń i chce chwilę sobie posiedzieć w spokoju, albo zestresowane- potrzebuje przytulić się do ciebie na chwilę. **Im więcej będzie wiedziało o sobie samo, tym więcej kontroli i sprawności mieć będzie w przywracaniu sobie dobrego samopoczucia. Jeśli ty sama będziesz przytulać go za każdym razem, kiedy widzisz jego strapioną minę, zamiast pomóc mu zrozumieć, jak się czuje i co sam może zrobić w związku z tym,- dziecko dłużej potrzebować będzie wyłącznie ciebie,** tracąc grunt pod nogami w nowych sytuacjach, gdy nie będzie cię przy jego boku.

- **Nagradzaj, doceniaj, podkreślaj postępy dziecka**

Nie zapomnij też o nagradzaniu dziecięcych prób nazywania uczuć i podejmowania przez nie sensownych działań nastawionych na zaspokajanie jego potrzeb. Wiara w to, że coś potrafimy zwiększa naszą gotowość do posługiwania się tą kompetencją, a w efekcie prowadzi do lepszego funkcjonowania w danym obszarze niezależnie od naszej wyjściowej sprawności!

Zupełnie tak samo, jak pomaga nam pseudo-tabletka, w której leczniczą moc wierzymy, mimo, iż nie zawiera realnie żadnego leczniczego składnika

,,Niezbędnym elementem inteligentnego życia
jest dostrzeganie świata uczuć i panowanie nad nimi.
Charmaine Liebertz

Czyli …

Inteligencja emocjonalna (EQ) to najogólniej mówiąc zdolność rozpoznawania własnych uczuć oraz uczuć innych osób.

Bo obejmuje kompetencje:

emocjonalne i społeczne ☺

- **Kompetencje emocjonalne to:**

- **samoświadomość** – czyli wiedza o swoich stanach emocjonalnych,
- **adekwatna samoocena** – świadomość swoich ograniczeń, możliwości, to również doświadczanie własnej osoby niezależnie od sądów innych ludzi,
- **samoregulacja/samokontrola** – panowanie nad swoimi emocjami, nieuleganie impulsom, czyli świadome reagowanie na świat zewnętrzny.

- **Kompetencje związane z relacjami z innych ludzi (społeczne), wyróżniamy:**

- **empatię** – czyli rozumienie stanów innych osób, w poszczególnych sytuacjach;,
- **asertywność** – posiadanie i wyrażanie własnego zdania,
- **perswazję** – umiejętność wzbudzania u innych określonych zachowań i reakcji,
- **przywództwo** – zdolność do generowania pomysłów oraz angażowania w nie innych,
- **współpracę** – zdolność do współdziałania z innymi.

- **Sposoby, by wzmocnić inteligencję emocjonalną dziecka:**

- **Mówmy o uczuciach, n**azywajmy smutek, radość, złość i inne emocje, jakie odczuwamy.
- **Nauczmy dziecko rozpoznawać i nazywać emocje**, które mu towarzyszą.

Przykładowo, kiedy podejrzewamy złość:

„Wyglądasz na zdenerwowanego. Opowiedz co cię tak zezłościło. Myślę, że mogę ci pomóc”.

- **Akceptujmy każde uczucie.** Oczywiście, wolelibyśmy u naszych dzieci obserwować wyłącznie “pozytywne”, czyli łatwe do przeżywania emocje. Gniew sprawia, że pojawia się złość. Smutek sprawia, że się martwimy.
- **Możemy chcieć chronić dzieci przed uczuciem rozczarowania i niepokoju** w nadziei, że przed nimi wyłącznie szczęśliwy czas, że dzieciństwo to okres tylko dobrych uczuć. Ale życie nie zawsze jest szczęśliwe – i to ważne dla dziecka, aby dowiedziało się, że wszystkie emocje są normalne i że ma prawo je czuć.
- **Natomiast nie każda reakcja na uczucie musi być akceptowana** – możemy na przykład powiedzieć dziecku, że nie zgadzamy się na rzucanie przedmiotami jako wyraz złości. Mamy prawo pokazać dziecku swoje granice.
- **Nie należy jednak odrzucać uczuć „niewygodnych**”, ale je przeżywać – **i szukać pomocnych sposobów ich wyrażania**.

Stosuj formę budowania komunikatu do dziecka:

,,Czuję się źle, … Jest mi przykro …

,,Kiedy Ty , rzucasz zabawkami…

,,Wolałabym, żebyś …”

- **Szukajmy sposobu na rozwiązanie problemu, z**amiast pozostawienia dziecka sam na sam z problemem, naprowadźmy je na drogę, po przejściu której samo znajdzie rozwiązanie.

Przykładowa sytuacja: rodzeństwo kłoci się o zabawkę. Mówimy do jednego z nich:

„Rozumiem, że jesteś zdenerwowany, bo twój brat chce bawić się tą samą zabawką wtedy, kiedy ty. Czy masz jakiś pomysł na rozwiązanie tego problemu?”

.Jeśli dziecko nie podsuwa rozwiązań, zasugerujmy jakieś i zapytajmy o zdanie, np. *„Może będziecie bawić się na przemian. Co o tym sądzicie? ”*

- **Dajmy przykład, s**zczere mówienie o własnych uczuciach, bez wyolbrzymiania problemu lub ignorowania go, pomaga dziecku zrozumieć, że przeżywanie emocji jest ludzkie.

,,Doskonale cię rozumiem, kiedy byłam mała, mój brat , a twój wujek tez tak postąpił, było mi wtedy bardzo przykro, ze złości chciało mi się płakać… moja mama , czyli babcia(imię), żeby odczarować mój ból upiekła mi wtedy ulubione naleśniki, no …to może i ja odczaruję zły humor… jak możemy odczarować zły dzień?”

,,Co możemy zrobić? Na co masz ochotę?... „

- **Grajmy w gry, które budują inteligencję emocjonalną,** bo przeglądając czasopisma czy książki przyglądajcie się twarzom ludzi i rozmawiajcie o tym, jakie emocje na nich widać,: smutek, zadowolenie, strach, …

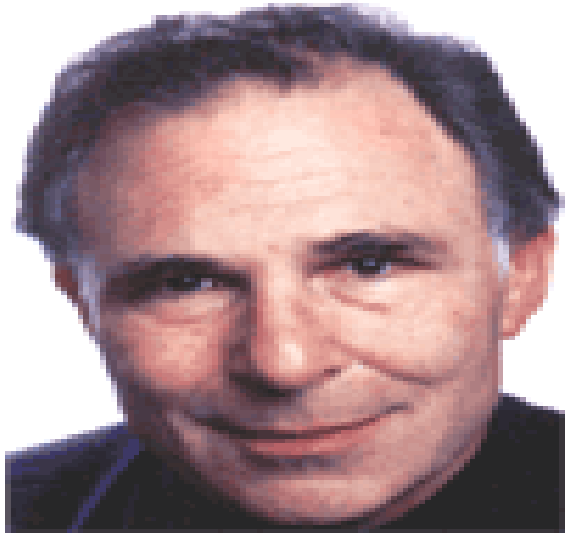
Wiemy już , że:

dzieci najlepiej i najchętniej uczą się poprzez zabawę,
a naprawdę się w nią angażują kiedy mogą ten czas spędzić z rodzicami,

Oto przykłady zabaw, które można wykorzystać do rozwijania inteligencji emocjonalnej.

Wyrażanie uczuć mimiką

Dzieci i rodzice oglądają ilustracje z twarzami wyrażającymi różne emocje. Należy wspólnie z dziećmi nazwać te uczucia, a kiedy już zaznajomi się ze wszystkimi emocjami, wówczas dziecko otrzymuje jedną ilustrację i obrazem twarzy przedstawiającej jakieś uczucie, musi je pokazać, tak by rodzic mógł odgadnąć, co to za emocja.
I tak na zmianę, raz rodzic, raz dziecko, można również grać na punkty czy w parach.



Malowanie po omacku

Dziecko nazwiemy je "malarzem" ma zawiązane oczy, a rodzic pomaga mu, poprzez kierowanie jego ręką do farby i na sztalugę (kredką, kredą) namalować wyjątkowy obraz. Kiedy dzieło jest skończone "pomocnik" odwiązuje chustę "malarzowi" i razem próbują odgadnąć, co pojawiło się na kartce/ płótnie. Później następuje zamiana ról i rodzic staje się „malarzem”, z czasem dzieci malują samodzielne.

Lustro

Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko ma za zadanie pokazywać różne miny wyrażające emocje, a rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról. Wspólnie nazwijcie te emocje (złość, strach,…)

Tak też często bawią się dzieci w grupach przedszkolnych.

Zapachy , dźwięki i inne skojarzenia…

Rodzice z artykułów żywnościowych znajdujących się w domu tworzą zapachowe zagadki (np. nasączają waciki sokiem z cytryny, pomarańczy, olejkami do ciasta, wsypują do kubka suszone zioła).

Dziecko wybiera zapach, który najbardziej mu się podoba i próbuje narysować swoje myśli i wspomnienia z nim związane.

Następnie zapach wybierają rodzice i oni wykonują rysunek.

Kocham Cię, gdy ...

Codziennie przed snem rodzice wypowiadają zdanie - **,,Kocham Cię, gdy...?”** i następnie podają trzy powody. Potem to samo mówi dziecko.

Wszyscy starają się każdego wieczoru szukać nowych odpowiedzi, co wymaga przypominania sobie różnych szczegółów z całego dnia i umiejętności ich nazywania oraz szukania pozytywnych cech drugiej osoby

Księga rekordów

Warto również stworzyć dla dziecka jego własną księgę rekordów, w której będziecie wspólnie zapisywać wszystkie jego sukcesy,

np. jak szybko się ubrało do przedszkola, szkoły, ilość klocków, z których zbudowało wieżę itp.

Ważne, by dziecko podejmowało wyzwania dla własnej satysfakcji, a nie w dla satysfakcji i nagrody od rodziców, w ten sposób kiedy dziecko samo inicjuje wyzwania, zadania świetnie rozwija swoją wewnętrzną motywację do działania.

Eksperyment

- **ze zwierzątkiem ,**
- **ulubioną maskotką.**
- **przedmiotem (,,czarodziejski kamień”)**

W tym ćwiczeniu ważne jest to, by dziecko opisywało, jak się należy opiekować danym ,,eksperymentem” , bo to świetne ćwiczenie rozwijające **empatię** oraz **odpowiedzialność** za drugie stworzenie, przedmiot, rzecz.

Bohater

Każde dziecko potrzebuje pozytywnych wzorów do naśladowania. Dobrym pomysłem jest zebranie zdjęć przedstawiających ludzi, którzy odnieśli sukces w różnych dziedzinach i opowiadanie o tym dziecku,

np. o postaciach historycznych, bohaterach z bajek itp., Im więcej pozytywnych postaci dziecko pozna, tym bardziej będzie się próbowało naśladować zachowanie osób stawianych mu za wzór.

Zabawa w zawody

W zabawie dziecko poznaje różne zawody, na czym polegają praca osób je wykonujących. Warto wspólnie zastanowić się też jakie umiejętności muszą posiadać osoby, wykonujące te konkretne prace.

Dzięki takim rozmowom maluch nauczy się patrzeć na świat oczyma innych ludzi, co jest niezbędne dla np.: funkcjonowania w grupie.

Dłoń

Razem z dzieckiem nawzajem odrysowujemy swoje dłonie. Następnie w miejsce palców wpisujemy 5 swoich mocnych stron, co w sobie lubię, z czego jestem dumny, oczywiście maluchy mogą umieścić tam rysunki.

Potem bierzemy drugą odrysowana dłoń i teraz następuje zamiana, dziecko wypisuje za co lubi mamę czy tatę, a rodzić wypisuje mocne strony swojej pociechy.

Dzięki tej zabawie nie tylko rodzić ma możliwość poznania, tego jak postrzega siebie dziecko, ale również maluch uświadamia sobie, że dużo potrafi i w wielu czynnościach, sytuacjach czy zachowaniach jest dobry

Na koniec zabawy tak uzupełnione rysunki dłoni można zawiesić w widocznym miejscu, by zawsze można było zerknąć na swoje mocne strony.

Rodzicu !!!

- Dzisiejsze nieśmiałe dziecko, to to, z którego wczoraj się śmialiśmy.
- Dzisiejsze okrutne dziecko, to to, które wczoraj biliśmy.
- Dzisiejsze dziecko, które oszukuje, to to, w któremu wczoraj nie wierzyliśmy.
- Dzisiejsze zbuntowane dziecko, to to, nad którym się wczoraj znęcaliśmy.
- Dzisiejsze zakochane dziecko, to to, które wczoraj pieściliśmy.
- Dzisiejsze roztropne dziecko, to to, któremu wczoraj dodawaliśmy otuchy.
- Dzisiejsze serdeczne dziecko, to to, któremu wczoraj okazywaliśmy miłość.
- Dzisiejsze mądre dziecko, to to, które wczoraj wychowaliśmy.
- Dzisiejsze wyrozumiałe dziecko, to to, któremu wczoraj przebaczyliśmy.
- **Dzisiejszy człowiek, który żyje miłością i pięknem, to dziecko, które wczoraj żyło radością!**

Nauczyciele Państwa dzieci są aktywnymi przewodnikami dziecka, doradcami w czasie procesu nabierania sprawności, **potrafią zdefiniować jego potencjał i na tej bazie budować jego karierę edukacyjn**ą akceptując fakt, że każdy z nich jest inny i w przyszłości ma prawo do wyboru własnej drogi życiowej!

Dobra pomoc edukacyjna polega na wspieraniu kariery każdego dziecka , czyli kreowaniu sytuacji , w których **każdy może w czymś wygrać i być dobry!**

Rodzicu,

Zdobywaj z dzieckiem stopnie w mądrym wychowaniu! No , więc na którym stopniu jesteście???

Na którym stopniu dzisiaj jesteś?

Każdy BĘDZIE ODNOSIŁ SUKCESY, GDY:

- cel jest dla niego bliski i wyraźny (ma poczucie sensu tego co robi);
- uwzględnia się jego potrzeby i zainteresowania (zadania uznaje za własne);
- ma poczucie bezpieczeństwa (prawo do błędu, otrzyma konieczne wsparcie i informację zwrotną);
- jego działaniom towarzyszą pozytywne odczucia i emocje;
- bierze udział w planowaniu i podejmowaniu decyzji (coś ode mnie zależy);
- odczuwa satysfakcję (lubi to robić);
- ma poczucie własnej wartości (ja to potrafię);

- dostrzega się jego wkład pracy, a nie efekt (rodzic, nauczyciel i grupa dostrzegają jego wysiłek i doceniają).
- kiedy ma możliwość realizacji własnych pomysłów.

Nauczamy krok po kroku… w radosny sposób, poprzez zabawę; wyznaczamy małe cele i nagrody, które motywują.

Duży cel i odległy przeraża!

,,Największą motywacją do życia jest świadomość, że gdzieś tam jest ktoś, kto widzi w Tobie, więcej, niż Ty sam w sobie widzisz”

WIERZ W DZIECKO, ŻE UMIE I POTRAFI!

- Pochwały nie bolą -,,Jesteś dobry, ,,Uda się”…
- ,,Upadki”, to nie są ,, siniaki”, to ,,tatuaże”.
- DZIECKO, tak jak i TY ma prawo do porażki, to oczywista konsekwencja bycia aktywnym!
- Porażka daje możliwość rozpoczęcia na nowo!
- Uważaj na słowa - ,,nie!” X, ,,X ale…” ,,<=dlaczego?” ,,po co?=>”
- Używaj częściej=>,,jak mogę lub w czym mogę pomóc? co musiałoby się stać, abyś … ?”
- DZIECKO sądzi na swój temat to , co usłyszy od CIEBIE!

Każdy ma te dni, kiedy czuje się bezradny i przegrany!

Nawet TY!!!

NAUCZYCIEL nie zawsze będzie pomocny!
(nie mieszka z Wami)

Rady dla rodziców i wychowawców dzieci:

- **Nie utrwalaj i nie nagradzaj zachowań, które świadczą o niedostatecznym rozwoju emocjonalnym**
  Nie reaguj na dąsanie się, napady złości, wymuszanie – nie kupuj dziecku czegoś wbrew sobie, bo wstydzisz się w sklepie jego reakcji na twoją odmowę, jeśli dziecko skarży się na inne dziecko w przedszkolu, nie pochwalaj tego, ale pomyślcie wspólnie, co można zrobić, by zmienić tę sytuację.

- **Często rozmawiaj o uczuciach**
  Zadawaj pytania: Co czujesz? Jak sądzisz, co czuje druga osoba? – młodszemu dziecku zaproponuj, niech narysuje to, co czuje, ucz słów określających stany emocjonalne, mów o swojej radości, złości, smutku.

- **Nie myl radzenia sobie z uczuciami z ich wypieraniem przez dzieci**
  Wypieranie to jeden z mechanizmów obronnych pojawiający się w trudnej dla nas sytuacji, świadczy o nieprawidłowościach, radzenie sobie z uczuciami to umiejętność rozpoznawania uczuć i ich odpowiedniego wyrażania.

- **Pamiętaj: emocjom nigdy nie należy zaprzeczać!**
  Akceptuj uczucia, słuchaj bardzo uważnie – zamiast słuchać jednym uchem, akceptuj uczucia słowami: „Mmm, rozumiem, chyba jesteś smutny, to musiało być przykre. Nigdy - nawet w najlepszej wierze – nie mów – nieładnie wyglądasz jak się złościsz, nie bądź smutny, to głupstwo, nie płacz.

- **Ucz, jak radzić sobie z porażką**
  Pomóż przeanalizować niepowodzenie, pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, by uniknąć porażki, kto może w tym pomóc, czego dziecko dowiedziało się z popełnionych błędów.

- **Ucz słuchania**
  Od najmłodszych lat pokazuj dziecku, co to znaczy aktywne słuchanie, że dobra rozmowa wymaga skupienia, dopytywania, czasu.

- **Pokazuj różne punkty widzenia – patrzenie na świat oczami innych jest jedną z cech wysokiej inteligencji emocjonalnej**
  Dobrym ćwiczeniem, na przykład w razie konfliktu między dziećmi, jest pytanie - co czułbyś i myślał, gdybyś był Jackiem, Asią, a nie sobą? Czytając bajki, oglądając telewizję, zadawaj pytania: co czuli bohaterowie, skąd dziecko to wie, czy czułby to samo, dlaczego.

- **Dziel się swoimi uczuciami**
  Jeśli płaczesz przy dziecku, nigdy nie zaprzeczaj, bojąc się przyznać do łez, gdy dziecko pyta, czy coś się stało, lepiej powiedzieć: tak, jestem smutna, jest mi przykro, zamiast: nic się nie stało; jak najczęściej mów o swoich uczuciach – jestem wesoły, złości mnie to, zawstydziłem się...

- **Opisuj zachowanie i jego skutki, oddzielaj sprawcę od czynu**
  Okłamałeś mnie, trudno będzie mi teraz ci zaufać – zamiast zdania – jesteś kłamcą; źle zrobiłeś – zamiast – jesteś głupi.

- **Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów**
  Niech dziecko wie, że czasami trudno odkryć czyjeś uczucia i można się pomylić, pokazuj, że nagromadzona złość przeciwko koledze może skończyć się agresją.

- **Chwal jak najczęściej**
  Średnio dziecko słyszy około 50 negatywnych uwag dziennie – „nie rób”, „nie wolno”, „zostaw”, itp., a tylko pięć uwag pozytywnych. Chwalenie ma magiczną moc, bo jest dla dziecka komunikatem, co zrobiło dobrze (co warto powtarzać), najlepiej opisz, za co dziecko zasłużyło na pochwałę (ocena typu: ale jesteś zdolny – ma mniejszą siłę sprawczą).

- **Podkreślaj konsekwencje wynikające z dobrego i złego postępowania dziecka, unikaj natomiast stosowania kar.**
  Kiedy dziecko widzi konsekwencje swojego postępowania, łatwiej mu zrozumieć, że to ono kieruje swoim życiem. Jeśli zaś spotyka się tylko z karą, uczy się, że to dorośli kontrolują sytuację i podejmują decyzje.

Bibliografia:

Arends R. I. Uczymy się nauczać
Goleman D. Inteligencja emocjonalna w wieku przedszkolnym
Kozłowska A. Zaburzenia emocjonalne w wieku przedszkolnym
Taraszkiewicz M. Jak uczyć lepiej, czyli refleksyjny praktyk w działaniu
Rose C. & Taraszkiewicz M Atlas efektywnego uczenia(się)
Borgenicht D. Grace J. Jak przechytrzyć własne dziecko?
Faber A. Mazlish E. Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?
Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?
Materiały Internetowe