

# Od Autorki

Rozwój emocjonalny dziecka to proces stopniowego uczenia się rozpoznawania, nazywania, wyrażania i regulowania emocji. Jest on ściśle powiązany z rozwojem społecznym i poznawczym, a także stanowi podstawę uczenia się i budowania relacji.

W przedszkolu rozwój emocjonalny dziecka odbywa się przez cały dzień, nie tylko w wyznaczonym czasie. Dzieci uczą się rozpoznawać i wyrażać emocje związane z radością, smutkiem, złością czy lękiem podczas codziennych sytuacji, takich jak powitanie w sali, rozstanie z rodzicami, spożywanie posiłków, odpoczynek czy wyjście na plac zabaw.

Doświadczonym treningiem emocji jest **wspólna zabawa**, podczas której ma miejsce współpraca z innymi, dzielenie się zabawkami, przegrywanie, wygrywanie, rozwiązywanie konfliktów. Dzieci w takich sytuacjach rozwijają swoje emocje w sposób naturalny i bardzo intensywny, ponieważ zabawa jest ich podstawową formą aktywności. Odczuwają wtedy radość, złość, smutek czy frustrację i mówią o nich. Zabawa uczy współpracy, dzielenia się, czekania na swoją kolej, radzenia sobie z konfliktami. To rozwija empatię i rozumienie emocji innych osób.

**Zajęcia dydaktyczne** to kolejna forma pracy, podczas której dzieci rozwijają swoje emocje. Odbywa się to poprzez rozmowy, opowiadania, naukę wierszyków czy słuchanie bajek. Dzieci przeżywają emocje bohaterów, odnoszą je do własnych przeżyć, doświadczeń. Uczą się wyrażania uczuć w akceptowalny sposób podczas wypowiedzi, rysowania czy śpiewania. Zdobywają pewność, wypowiadając się na forum grupy, uczą się cierpliwości, współpracy i czekania na swoją kolej, doświadczają sukcesów i porażek, co pomaga im radzić sobie z radością i rozczarowaniem.

**Sytuacje trudne**, które zdarzają się w przedszkolu, to bardzo ważny element wychowania i edukacji dzieci. To właśnie w takich momentach uczą się najwięcej o swoich emocjach. Dowiadują się, że są one naturalne i akceptowalne, ale nie każde zachowanie jest dozwolone. Przeżywając silne emocje, takie jak złość, smutek, lęk, frustrację, przy wsparciu dorosłego uczą się je rozpoznawać i nazywać. Poznają też sposoby radzenia sobie z nimi, np. uspokojenie, przytulenie, głębokie oddychanie, rozmawianie, rysowanie, ruch, słuchanie muzyki, relaksacja.

## Dlaczego warto wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

Wspieranie rozwoju emocjonalnego dziecka jest bardzo ważne, ponieważ wpływa na całe jego dalsze życie – relacje, naukę, zdrowie psychiczne i poczucie własnej wartości.

- Dziecko, które rozumie swoje emocje i czuje, że są one akceptowane, uczy się, że jest ważne i wartościowe. To wzmacnia pewność siebie.
- Łatwiej rozumie też emocje innych. To sprzyja rozwijaniu empatii, współpracy i rozwiązywaniu konfliktów bez agresji.
- Potrafi podejmować decyzje i brać odpowiedzialność za swoje zachowanie.
- Rozwój emocjonalny pomaga dziecku rozpoznawać, nazywać i regulować takie emocje, jak złość, strach czy smutek. Dzięki temu łatwiej radzi sobie ze stresem, porażkami i zmianami.

- Stabilność emocjonalna wspiera koncentrację, motywację i chęć do nauki. Dziecko, które potrafi radzić sobie z emocjami, lepiej odnajduje się w grupie rówieśniczej.
- Wsparcie emocjonalne w dzieciństwie zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń emocjonalnych w dorosłości, takich jak lęki, depresja czy trudności w relacjach.  
**Wspieranie rozwoju emocji dziecka to proces codzienny, oparty na relacji, zrozumieniu i uważności. Dorośli odgrywają w nim bardzo ważną rolę.**
- Pomagajmy dziecku nazywać emocje (*widzę, że jesteś smutny/a; chyba czujesz złość; czujesz się wściekły/a, bo...*).
- Pokazujemy, że wszystkie emocje są normalne, nawet trudne – ważne jest to, co z nimi robimy.
- Nie bagatelizujemy emocji (*nic się nie stało; nie płacz; przecież możesz się pobawić inną zabawką*). Zamiast tego okazujemy zrozumienie (*rozumiem, że to było dla Ciebie trudne; widzę, że jesteś smutny/a; czuję, że jest Ci przykro*).
- Uczmy regulowania emocji, pokazujemy strategie radzenia sobie z nimi (np. głębokie oddychanie, przerwa na wyciszenie, liczenie do dziesięciu, wspólna śpiewanka).
- Pomagajmy dziecku znaleźć bezpieczne sposoby wyciszenia się.
- Dawajmy dobry przykład, mówmy o swoich uczuciach (*Jestem zdenerwowany/a; potrzebuję chwili spokoju; jestem smutny/a; jest mi przykro; chcę sam/a to przemyśleć*).
- Rozmawiamy o emocjach innych ludzi i bohaterów z bajek.
- Wspólne zabawy, odgrywanie ról, rysowanie czy czytanie książek pomagają dziecku lepiej rozumieć emocje.
- Doceniajmy wysiłek, nie tylko efekt (*podobało mi się, że powiedziałeś/aś, co czułeś/aś*).
- Bądźmy cierpliwi, rozwój emocjonalny to proces. Dziecko potrzebuje czasu, wsparcia i wielokrotnych doświadczeń, by nauczyć się radzić sobie z emocjami.

## Narzędzia wspierające rozwój emocji dziecka

Dzieci czują się lepiej, gdy mają jasno sprecyzowane zasady i normy zachowań, gdy wyraźnie widzą, co jest dobre, a co złe, co wolno, a czego nie. Każde dziecko potrzebuje reguł i zakazów, bo dzięki nim czuje się bezpieczniej i lepiej radzi sobie w dorosłym życiu. Stąd sprawdzonym pomysłem w przedszkolu są **zwizualizowane kodeksy przedszkolaka** (przykładowe znajdziesz na stronie <https://www.blizejprzedszkola.pl>, wpisując w „lupkę” – i wybierając dział „Pomoce” – hasło: *kodeks przedszkolaka*), ukazujące pożądane sposoby postępowania, umowy, które zawieramy i reguły, które wprowadzamy, by zgodnie współpracować i bawić się. Jasne zasady sprawiają, że świat staje się dla dziecka przewidywalny. Gdy wie, czego się spodziewać, czuje się spokojniejsze i pewniejsze emocjonalnie. Określone wcześniej, stałe granice działają jak zewnętrzny regulator emocji.

Z czasem dziecko przejmuje te zasady i uczy się samokontroli. Umowy tworzone wspólnie z dzieckiem dają mu poczucie wpływu. To buduje odpowiedzialność i pozytywną samoocenę.

Sprawdzonym sposobem na tworzenie dobrego klimatu wychowawczego są **różnego rodzaju regulatory i rytuały**. Choć regulatory zachowania i rytuały pełnią w grupie przedszkolnej funkcję porządkującą i wychowawczą, nie są pojęciami tożsamymi. Oba elementy wspierają rozwój emocjonalno-społeczny, jednak różnią się celem, charakterem oraz sposobem oddziaływania. Dzieci uczą się przy stosowaniu owych narzędzi rozpoznawania i nazywania emocji, kontrolowania impulsów oraz współdziałania z innymi. Propozycje regulatorów i rytuałów znajdziesz w dalszej części książki, a teraz zachęcam do zapoznania się z ich krótkim omówieniem.

**Regulatory zachowania** to narzędzia wychowawcze, których celem jest kontrolowanie, korygowanie i wzmacnianie zachowań zgodnych z normami społecznymi. Są to np. zasady i reguły w grupie, kontrakt grupowy, systemy motywacyjne (takie jak skrzynia nagród), kącik wyciszeń lub relaksacyjny. Regulatory zachowania pełnią w procesie wychowania kluczową rolę, ponieważ:

- zapewniają poczucie bezpieczeństwa i stabilności;
- porządkują funkcjonowanie grupy przedszkolnej;
- ograniczają zachowania niepożądane;
- wspierają rozwój kompetencji społecznych;
- zwiększają radość z nauki oraz pobudzają kreatywność;
- inicjują rozwiązywanie konfliktów;
- przygotowują dziecko do dalszej edukacji.

Dzięki konsekwentnie stosowanym regulatorom, dzieci lepiej rozumieją oczekiwania nauczyciela oraz normy panujące w grupie, co sprzyja budowaniu pozytywnych relacji rówieśniczych.

W tym miejscu warto wspomnieć także o **regulatorach uwagi**. Mogą być one słowne, śpiewane, dźwiękowe, graficzne albo ruchowe. Odnoszą się bezpośrednio do zachowań pożądanых i niepożądanych, są stosowane świadomie przez nauczyciela, uczą dziecko samokontroli i konsekwencji zachowań.

**Rytuały** to z kolei celowo wprowadzane, stałe i powtarzalne czynności, które organizują codzienne życie w przedszkolu i zapewniają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Obejmują one zarówno elementy dnia codziennego (np. powitanie, posiłki, odpoczynek), jak i krótkie, symboliczne działania wzmacniające poczucie wspólnoty. Rytuały charakteryzują się regularnością, przewidywalnością oraz jasno określoną formą. Mają charakter organizacyjny i emocjonalny, nie służą bezpośrednio ocenie zachowania, są przewidywalne i cykliczne, pomagają dziecku odnaleźć się w rozkładzie dnia. Do najbardziej znanych i wykorzystywanych rytuałów należy mycie rąk przed posiłkiem, czytanie bajki przed odpoczynkiem, poranne powitanie czy pożegnanie na koniec dnia, sygnał do sprzątnięcia po zabawie, śpiewanka do ustawiania się w pary czy podziękowanie po posiłku. Każda grupa przedszkolna posiada też swoje własne rytuały, które tworzą dobry klimat wychowawczy. Do nich należą chociażby te związane ze sposobem świętowania urodzin każdego dziecka czy podsumowaniem tygodniowej pracy dyżurnych.

## Wierszyki i śpiewanki jako naturalnie skuteczna forma uczenia emocji<sup>1)</sup>

W zabawach rozwijających emocje dziecka szczególnie dobrze sprawdzają się wierszyki i śpiewanki, ponieważ łączą język, ruch, emocje i zabawę.

- **Są łatwiejsze do zapamiętania.** Rymy i rytm porządkują informacje. Dziecko szybciej zapamiętuje treść wierszyka/śpiewanki i związane z nim emocje, co ułatwia ich rozpoznawanie i nazywanie.
- **Ułatwiają wyrażanie emocji.** Rym daje dziecku gotowe słowa do opisanego tego, co czuje. Dzięki temu łatwiej mu powiedzieć o złości, smutku czy radości – nawet gdy sam jeszcze nie potrafi ich jasno nazwać.
- **Wspierają regulację emocji.** Rytmiczne wierszyki/śpiewanki działają uspokajająco. Powtarzalność i regularny rytm pomagają się wyciszyć, obniżają napięcie i dają poczucie bezpieczeństwa.

1) Zachęcam do sięgnięcia do moich wcześniejszych publikacji, w których dokładnie omówiłam sposoby wprowadzania wierszyków i śpiewanek. Są to następujące pozycje: M. Koc, *Pokazywane wierszyki i zabawy paluszkowe, czyli jak rozwijać mowę i sprawność manualną dziecka*, CEBP 24.12, Kraków 2019 oraz M. Koc, *Paluszkowe śpiewanki i pokazywane wierszyki. Zabawy wspierające rozwój mowy i małej motoryki*, CEBP 24.12, Kraków 2024. Można je zakupić na stronie <https://www.blizejprzedszkola.pl/sklep>.

- **Budują poczucie bezpieczeństwa.** Znane wierszyki/śpiewanki tworzą przewidywalną strukturę. Dziecko wie, co nastąpi, co wzmacnia poczucie kontroli nad sytuacją i bezpieczeństwa emocjonalnego.
- **Ułatwiają wspólne przeżywanie emocji.** Wspólne recytowanie/śpiewanie z dorosłym wzmacnia więź. Dziecko czuje się zauważone, słyszane i wspierane – a to podstawa zdrowego rozwoju emocjonalnego.
- **Pobudzają wyobraźnię i empatię.** Bohaterowie wierszyków/śpiewanek przeżywają różne emocje. Dziecko uczy się rozumieć, co czują inni i odnosi to do własnych doświadczeń.
- **Łączą różne obszary rozwoju.** Wierszyki/śpiewanki jednocześnie rozwijają: mowę i słownictwo, pamięć, koncentrację, ruch (gesty, klaskanie), a także wspierają przestrzeń rozwoju emocjonalnego.

W niniejszej książce znajdziecie Państwo opisy różnorodnych aktywności do realizacji podczas recytowania i śpiewania z dziećmi. Wspólne „paluszkowanie” (czyli wykonywanie rytmicznych ruchów i gestów wynikających z ich treści) to nie tylko doskonały sposób na wspieranie rozumienia emocji oraz dbanie o rozwój mowy i sprawności manualnej, ale także świetna okazja do radosnej zabawy i nauki. Mam nadzieję, że znajdziecie tu na to Państwo wystarczająco dużo inspiracji oraz że będziecie tworzyć własne propozycje na ich podstawie.