

## **Przygotowanie emocjonalne do szkoły.**

Kiedy mówimy o przygotowaniu dziecka do szkoły, najczęściej myślimy o umiejętnościach manualnych oraz umiejętnościach, które pomogą dziecku sprawnie odrabiać lekcje, uczyć się czytać, pisać. Niemniej jednak ważne są takie umiejętności, które pomogą naszemu dziecku funkcjonować w grupie rówieśniczej oraz cieszyć się z nauki. Są to:

- pewność siebie,
- ciekawość świata,
- umiejętność oczekiwania na swoją kolej,
- umiejętność stosowania się do obowiązujących reguł oraz
- zdolność wyrażania swoich potrzeb w kontaktach z innymi dziećmi i zwracania się do nauczycieli o pomoc.

Są te cechy emocjonalne i społeczne, które należy kształcić nie w ostatniej chwili, kiedy dziecko kończy przedszkole, ale dużo wcześniej. Zależą one nie tylko od pracy nauczycieli ale w równej mierze od rodziców.

Dojrzałość emocjonalna to proces, ponieważ młodszym dzieciom obce są złożone uczucia, najczęściej są jednak w stanie określić te najprostsze – „jestem zły”, „jestem wesoły”. Jednakże nawet z tym mogą mieć problem, jeśli dorośli nie będą przy nich używać słów określających uczucia. Nie bójmy się nazywać tego co czujemy – jeśli nie nazwiemy naszych emocji dzieci nigdy nie dowiedzą się jak bogaty może być świat emocji.

Dzieci pierwotnie uczucie okazują w formie ekspresji – wręcz całym ciałem –

trudno jest nie zauważyć co czują, nawet jeśli nie potrafią tego nazwać. Możemy im pomóc pytaniem o to co w tej chwili odczuwają – jeśli będzie ono trafne dziecko potwierdzi nasze przypuszczenia.

Jednakże dzieci uczą się wyrażania uczuć od nas, dorosłych, zarówno rodziców jak innych ważnych dla nich osób. Wraz z upływem czasu uczą się, że emocje można kontrolować tak, by wpasować się w normy panujące dookoła. Czas, kiedy nasze dzieci są w przedszkolu to moment, kiedy należy dzieci uczyć okazywania uczuć a także jak mają sobie poradzić z emocjami, które są dla nich trudne. Powinniśmy nauczyć ich rozumienia, że wszystkie uczucia są normalne, że mają prawo czuć to co czują i pokazywać nam to.

Emocje należą do pierwotnych funkcji psychicznych człowieka. Są one związane z biologicznym zaspokojeniem potrzeb.

Pewnego rodzaju „karierę” robi określenie – inteligencja emocjonalna. Można powiedzieć, że ona to umożliwia dziecku skuteczne zachowanie się wobec ludzi, zadań, sytuacji. Wiąże się z samokontrolą, zapalem, wytrwałością, zdolnością do motywacji. Właśnie okres dzieciństwa to czas, kiedy ta inteligencja się intensywnie rozwija. I to od nas – dorosłych zależy jak pomożemy maluchom wykształcić nawyki w sferze emocji. My musimy pokazać dzieciom jakich sposobów używać do okazywania uczuć, jak odbierać uczucia innych. Z tych narzędzi będą już korzystać do końca życia.

mgr Alina Kornak

Psycholog