

Zaburzenia zachowania emocji u przedszkolaka. - Jak radzić sobie?, Jak pomóc dziecku?

Zaburzenie zachowania emocji w wieku przedszkolnym mogą być trudnym wyzwaniem dla rodziców i nauczycieli. Bardzo istotną sprawą jest zrozumienie samej przyczyny tych powstających trudności i zacząć pomału wdrażać odpowiednie strategie do działania wspierającego. Oto kilka wskazówek, jak radzić sobie z sytuacjami i pomóc dziecku:

I Zrozumienie przyczyny tego zaburzenia

Obserwacja dziecka, aby zwrócić uwagę na to w jakich sytuacjach pojawiają się te trudności. Czy mają jakieś powiązanie z konkretnymi wydarzeniami, miejscem lub osobą?

Rozmowa z dzieckiem staraj się dowiedzieć, co w danym momencie czuje lub może być dla niego zbyt trudne. Polecenia muszą być proste dostosowane do wieku dziecięcego.

Konsultacja z ekspertem jeśli znajdzie taka potrzeba warto zasięgnąć porady specjalisty psychologa dziecięcego, terapeuty lub pedagoga.

II Wsparcie emocjonalne

Pomóż dziecku nazywać i zrozumieć jego emocje np. „*Widzę, że jest Ci smutno, co się stało?*” Warto zacząć pokazywać jak można poradzić sobie z trudnymi zachowaniami np. głęboki oddech czy próba wyrażenia swojego uczucia w danej chwili. Istotną sprawą jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni (poczucia bezpieczeństwa) ale przede wszystkim wsparcie.

III Budowa pozytywnych zachowań

Warto od samego początku ustalić jasne, a zarazem proste reguły i wdrażać je konsekwentnie. Często jest tak, że dzieci potrzebują w swoim działaniu pewnych przewidywalności. Ważną kwestią jest też, żeby nagradzać dobre zachowania poprzez np.: naklejki motywujące lub niekiedy wystarczy tylko czas spędzony z rodzicem. Natomiast jeśli wystąpią niewielkie zachowania negatywne tj. drobny kaprys, to warto czasem go ignorować, aby nie pogłębić skupienia na nim uwagi.

IV Radzenie sobie z agresją i wybuchami

Zachowajmy spokój, nasza reakcja jest bardzo istotna dla dalszego rozwoju sprawy. Starajmy się mówić w sposób spokojny, opanowany. Często niestety dzieci naśladują zachowania osób dorosłych. W zamian za to istotnie będzie nauczyć swoje dziecko odreagowywania w inny sposób niż krzyk np.: ściskanie piłeczki antystresowej, malowanie kredkami lub użycie słów. Natomiast jeśli dziecko jest

bardzo zdenerwowane i żadne sposoby na niego nie działają, można mu zaproponować wyciszenie w innym miejscu spokojniejszym, aby zminimalizować do minimum oddziaływania na jego bodźców.

V Współpraca z przedszkolem

Komunikacja z nauczycielem jest bardzo ważna. Rozmawiaj z wychowawcą, nie bój się mówić jeśli twoje dziecko ma trudności i wspólnie ustalcie strategię do dalszego działania (wsparcia). Z kolei jeśli trudności weszły już na wyższy poziom indywidualnego wsparcia, ponieważ będzie on dostosowany do konkretnego dziecka i jego potrzeb.

VI Rozwijanie umiejętności społecznych

Nie ograniczajmy dzieciom udziału w różnych zabawach, a przede wszystkim zachęcajmy do brania w nich udziału, które będą rozwijać współpracę z drugą osobą i empatię. Bardzo fajnym ćwiczeniem jest odgrywanie różnych scenek, aby mógł się nauczyć odpowiednich reakcji na nie.

VII Zadbaj o potrzeby dziecka

Regularność i rutyna często pomaga czuć się bezpiecznie, utrzymując stały plan dnia. Oprócz takich istotnych spraw ważne jest zadbanie o zdrowy styl życia. Dbanie o odpowiednią ilość snu, zdrową dietę i różne aktywności fizyczne, które mają duży wpływ na emocje i zachowanie.

VIII Profesjonalna pomoc

Jeśli trudności dalej występują, pomimo zastosowania powyższych wskazówek warto zwrócić się o pomoc do specjalistów i to wcale nie jest nic złego np. do psychologa dziecięcego, który dogłębnie zdiagnozuje problem i zaleci swoje metody wsparcia dla dziecka.

Warto mieć to na uwadze, że każde dziecko jest inne i wymaga indywidualnego podejścia. Słowem kluczowym w tym wszystkim jest dużo cierpliwości, empatii ale najważniejsze jest z współpracą z dzieckiem oraz specjalistami. Rodzice, nauczyciele i specjaliści powinni starać się wspólnie współdziałać ze sobą nad stworzeniem bezpiecznego środowiska, aby mógł on się w nim odnaleźć. Rozwijać się w sposób zdrowy i współgrać z całym światem.

Literatura:

Czasopismo Bliżej Przedszkola nr2.269/2024

Osińska 2016 Przewodnik dla nauczycieli i rodziców. Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami dzieci w wieku przedszkolnym. Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Przetacznik-Gierowska, M & Włodarski, Z 2003, Psychologia wychowawcza, Wydawnictwo PWN.

Opracowała Marzena Bartosik