Odporność emocjonalna u dziecka

 Odporność emocjonalna u dzieci w wieku przedszkolnym jest bardzo odmienna i zróżnicowana. Należy pamiętać że nie wzrasta ona równomiernie i systematycznie wraz z ich wiekiem. Jej rozwój uwarunkowany jest zakresem indywidualnych doświadczeń dziecka, właściwościami jego temperamentu, sposobem zaspokajania potrzeb i kulturą środowiska w którym się ono wychowuje. Pod tym względem widoczne są u dzieci duże różnice indywidualne. Emocje dziecka różnią się od emocji dorosłego człowieka. Układ nerwowy jest jeszcze nie w pełni dojrzały, przeżycia są krótkotrwałe. Trwają tylko kilka minut, nagle powstają i nagle szybko się kończą. Dziecko bardzo łatwo przechodzi z jednego nastroju emocjonalnego w drugi. Zmartwione i zapłakane za chwilę śmieją się i cieszą. Dlatego mówi się że mają charakter przejściowy.

**Dzieci odporne emocjonalne** skupiają uwagę na tym co i jak należy zrobić w sytuacji trudnej, aby osiągnąć cel. Tak ukierunkowana aktywność osłabia emocje ujemne i sprzyja koncentracji. Dziecko czuje przyjemność i zadowolenie z pokonania trudności.

**Dzieci mało odporne emocjonalne** dostrzegając trudności, doznają gwałtownych , ujemnych emocji i nasila się u nich poczucie zagrożenia. Bronią się przed wykonaniem złożonego zadania, polecenia. Gdy się im to nie uda to ich zachowanie skierowane jest na flustrację (płacz, złość, rzucanie przedmiotami itp.).

Dzieci, które w domu chronione są przed trudnościami, mają zbyt mało okazji do kształtowania odporności emocjonalnej. Dopóki wychowywane są w domu, oraz w przedszkolu i nie wymaga się od nich wiele, wszystko przebiega pomyślnie. Duże trudności zaczynają się pojawiać, kiedy dziecko idzie do szkoły. Musi on sprostać wielu wymaganiom i mocno kontrolować swoje zachowania. Z każdym tygodniem zadania są trudniejsze, a nauczyciel nie może zbyt dużo czasu poświęcić jednemu dziecku. Przyjmują wówczas postawę obronną, wymuszają pomoc, a gdy jej nie otrzymują obrażają się i porzucają zadanie.

**Odporność emocjonalną możemy kształtować na różne sposoby:**

-Stwarzaj sytuacje bezpieczne dla dziecka, jednak wyzwalające spore napięcie i zmuszające do wysiłku umysłowego. Taki mi sytuacjami są gry, zarówno te gotowe, jak i konstruowane przez dzieci i dla dzieci.

- Pozwól mu na znajdowanie się w sytuacjach trudnych i samodzielnie je rozwiązywać. Kontroluj czy dana sytuacja nie przerasta waszego dziecka.

- Pozwól mu wypłakać swój żal może ułatwi to odreagowanie negatywnych emocji.

 Rozmawiaj o zaistniałej sytuacji

- Ucz dziecko samodzielności

-Doceniaj wysiłki swego dziecka nauczysz je godzić się z porażką i przeżywać radość z sukcesu.

-Zachęcaj dziecko do zabaw i gier ruchowych oraz do uprawiania sportów, ponieważ nie tylko wspomagają rozwój fizyczny i intelektualny, ale uczą również pokonywać własne słabości.

-Czytaj dziecku baśnie, ukazują bohaterów w wielkich tarapatach, ale zawsze znajduje się rozwiązanie problemu.

-Pozwól aby dziecko niektórych rzeczy nauczyło się na własnych błędach.

Ważne jest zadbać o to aby nasze dziecko potrafiło znosić swoje porażki. Musi być przekonane że jeżeli postara się to wszystko jest możliwe. Musi mieć pozytywny stosunek :”Nie udało się bo widocznie coś nie tak zrobiłem, trzeba tylko to poprawić i jeszcze raz spróbować”. Takie myślenie jest niebywale ważne. Sprawia że dziecko nie boi się dalszych zadań, wysiłku, podejmuje próby rozwiązania. Do tego potrzebna jest jednak wiara we własne umiejętności i możliwości, oraz odporność na znoszenie porażek i nadzieja na lepsze.

 Monika Kucab

Bibliografia:

Gruszczyk-Kolczyńska E, Zielińska E. Wspomaganie rozwoju umysłowego czterolatków i pięciolatków. WSIP, Warszawa 2004.