

Podstawy regulacji emocji i funkcjonowania społecznego dzieci w okresie przedszkolnym

Okres przedszkolny, obejmujący wiek od 3 do 6 lat, jest kluczowym czasem w rozwoju emocjonalnym i społecznym dziecka. W tym czasie kształtują się podstawowe umiejętności regulacji emocji, które wpływają na jakość relacji społecznych i zdolność adaptacji w różnych środowiskach. Niniejszy artykuł przedstawia podstawy regulacji emocji oraz funkcjonowania społecznego dzieci w tym ważnym etapie rozwoju.

Rozwój regulacji emocji w okresie przedszkolnym

Regulacja emocji odnosi się do zdolności rozpoznawania, rozumienia i kontrolowania własnych emocji w sposób adaptacyjny. U dzieci w wieku przedszkolnym te umiejętności są jeszcze w fazie intensywnego rozwoju. Kluczowe procesy obejmują:

- 1. Rozpoznawanie emocji:** Dzieci w tym wieku uczą się identyfikować podstawowe emocje, takie jak radość, smutek, złość czy strach, zarówno u siebie, jak i u innych. Ważną rolę odgrywa tu komunikacja z opiekunami, którzy pomagają werbalizować te stany.
 - 2. Samoregulacja:** Stopniowo dzieci zaczynają kontrolować impulsywne reakcje emocjonalne, takie jak wybuchy płaczu lub złości. Rozwój samoregulacji wspierają strategie takie jak nazywanie emocji, techniki oddechowe czy korzystanie z pomocy dorosłych.
 - 3. Empatia i teoria umysłu:** Okres przedszkolny to czas, kiedy dzieci zaczynają rozumieć, że inni mogą doświadczać odmiennych emocji i perspektyw. To fundament współpracy i budowania relacji społecznych.
-

Funkcjonowanie społeczne dzieci w okresie przedszkolnym

Funkcjonowanie społeczne odnosi się do zdolności do nawiązywania i utrzymywania relacji z rówieśnikami, dorosłymi i innymi osobami w otoczeniu. Dzieci w wieku przedszkolnym rozwijają te kompetencje poprzez zabawę i interakcje w grupach rówieśniczych.

- 1. Rozwój umiejętności społecznych:** Dzieci uczą się zasad współpracy, dzielenia się i rozwiązywania konfliktów. Zabawa symboliczna i grupowa stymuluje rozwój umiejętności komunikacyjnych i negocjacyjnych.
- 2. Znaczenie relacji z rówieśnikami:** Rówieśnicy odgrywają kluczową rolę w nauce norm społecznych, takich jak empatia, kompromis czy radzenie sobie z odrzuceniem.
- 3. Wpływ środowiska rodzinnego i przedszkolnego:** Wspierające środowisko, w którym dziecko doświadcza bezpieczeństwa emocjonalnego i pozytywnego modelowania zachowań społecznych, sprzyja jego harmonijnemu rozwojowi.

Czym jest samoregulacja emocji?

Samoregulacja emocji to zdolność do kontrolowania własnych emocji i zachowań w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. W okresie przedszkolnym dzieci przechodzą

intensywny rozwój tej kompetencji, który obejmuje zarówno mechanizmy fizjologiczne (np. uspokajanie organizmu po stresującej sytuacji), jak i poznawcze (np. zrozumienie i interpretacja swoich emocji). Samoregulacja umożliwia dzieciom adaptację do wymagań społecznych i lepsze radzenie sobie z wyzwaniami w codziennym życiu.

Etapy rozwoju samoregulacji emocji w wieku przedszkolnym:

1. **Wczesna zależność od dorosłych:** Na początku okresu przedszkolnego dzieci w dużej mierze polegają na dorosłych w regulowaniu swoich emocji. Opiekunowie pomagają im nazwać emocje i znaleźć strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, takimi jak konflikt z rówieśnikiem czy frustracja z powodu porażki.
 2. **Stopniowe przechodzenie do samodzielności:** Z czasem dzieci zaczynają stosować strategie samodzielne, takie jak oddychanie, liczenie do dziesięciu czy unikanie sytuacji, które mogą je zbyt pobudzić emocjonalnie. W tym okresie ważne jest, aby dorosły wspierał te próby i pomagał rozwijać skuteczniejsze metody regulacji.
 3. **Budowanie refleksji nad emocjami:** Pod koniec wieku przedszkolnego dzieci stają się coraz bardziej świadome swoich emocji oraz ich przyczyn. Uczą się także przewidywać konsekwencje swojego zachowania i dostosowywać je do sytuacji społecznych.
-

Strategie wspomagania samoregulacji emocji przez opiekunów

Rola dorosłych w procesie rozwoju samoregulacji emocji jest kluczowa. Opiekunowie, zarówno rodzice, jak i nauczyciele przedszkolni, mogą stosować różnorodne strategie wspierające dzieci w nauce kontroli emocji. Oto kilka z nich:

1. **Modelowanie zachowań:** Dzieci uczą się regulacji emocji poprzez obserwację dorosłych. Jeśli rodzic lub nauczyciel reaguje na stres w sposób spokojny i opanowany, dziecko jest bardziej skłonne naśladować takie zachowanie. Ważne jest również, aby dorośli otwarcie nazywali swoje emocje, np. „Jestem trochę zdenerwowany, ale zaraz się uspokoję”.
2. **Tworzenie bezpiecznego środowiska emocjonalnego:** Dzieci lepiej radzą sobie z emocjami, gdy czują się bezpieczne. Dorośli powinni być dostępni emocjonalnie, okazywać zrozumienie i akceptację dla wszystkich emocji dziecka, nawet tych trudnych, takich jak złość czy smutek.
3. **Pomoc w nazywaniu emocji:** Małe dzieci często nie potrafią jeszcze precyzyjnie określić, co czują. Pomoc w nazywaniu emocji („Wygląda na to, że jesteś zdenerwowany, bo musiałeś czekać”) pozwala dzieciom lepiej rozumieć swoje stany i ułatwia ich regulację.
4. **Nauka strategii radzenia sobie z emocjami:** Dorosły może uczyć dziecko konkretnych technik, takich jak:
 - Oddychanie przeponowe (np. „Weź głęboki wdech i policz do trzech”),
 - Wizualizowanie spokojnego miejsca,
 - Wyrażanie emocji poprzez rysowanie lub zabawę.

5. **Wzmacnianie pozytywnego zachowania:** Kiedy dziecko skutecznie poradzi sobie z emocjami, warto to zauważyć i pochwalić. Na przykład: „Byłem pod wrażeniem, jak uspokoileś się, biorąc głęboki oddech, zamiast się złościć”.
 6. **Rozwiązywanie problemów razem z dzieckiem:** W trudnych sytuacjach dorosły może wspólnie z dzieckiem poszukiwać rozwiązań. Na przykład, jeśli dziecko jest zdenerwowane, bo nie może znaleźć zabawki, można zapytać: „Co możemy zrobić, żeby ją znaleźć?”.
-

Wyzwania w procesie nauki samoregulacji

Niektóre dzieci mogą mieć trudności z nauką samoregulacji emocji z powodu:

Temperamentu: Dzieci bardziej impulsywne lub wrażliwe emocjonalnie mogą potrzebować więcej czasu i wsparcia.

Stresu w środowisku: Stresujące sytuacje w rodzinie lub w przedszkolu (np. konflikt między rówieśnikami) mogą utrudniać proces samoregulacji.

Nieodpowiednich wzorców: Jeśli dziecko obserwuje u dorosłych częste reakcje impulsywne lub agresywne, może mieć trudności z nauką bardziej adaptacyjnych strategii.

Podsumowanie

Samoregulacja emocji to proces wymagający czasu, cierpliwości i wsparcia ze strony dorosłych. Kluczem do sukcesu jest stworzenie środowiska, które umożliwi dziecku bezpieczne eksplorowanie swoich emocji i zachowań. Rodzice i nauczyciele, poprzez modelowanie, nauczanie strategii radzenia sobie oraz wzmacnianie pozytywnego zachowania, odgrywają nieocenioną rolę w tym procesie. Dzięki ich wsparciu dzieci uczą się skutecznie zarządzać swoimi emocjami, co stanowi fundament dla zdrowych relacji i sukcesu w dalszym życiu.

Artykuł opracowała:

Monika Domin

Bibliografia

1. Denham, S. A. (2007). "Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships." *Early Education and Development*, 18(1), 1-20.
2. Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). "Emotion-related regulation: Sharpening the definition." *Child Development*, 75(2), 334-339.
3. Kochanska, G., & Aksan, N. (2006). "Children's conscience and self-regulation." *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 96-110.
4. Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.
5. Thompson, R. A. (1994). "Emotion regulation: A theme in search of definition." *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

6. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
7. Zaslow, M., & Martinez-Beck, I. (Eds.). (2005). *Critical issues in early childhood professional development*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.