

Rozwój emocjonalny czterolatka

W wieku czterech lat rozpoczyna się okres średniego dzieciństwa, który trwa do 6 roku życia. Dziecko, które rozpoczyna ten etap życia charakteryzuje poziom rozwoju motorycznego i sensorycznego, umożliwiając mu poruszanie się w najbliższym otoczeniu i docieranie do interesujących je obiektów, traktowanych przez nie jako istniejące realnie.

Czterolatek to trudny do opanowania żywioł, radosny i chłonny. Po okresie równowagi w trzecim roku życia dziecko wkracza w kolejny trudny wiek, gdy równowaga zanika. Potrzebuje więc stanowczości i spokoju ze strony rodziców. Nieśmiała (lub nie do opanowania) na zewnątrz, lecz nie do wytrzymania w domu, a czasem ledwo żywe.

Trudno za nim nadążyć, nigdy niewiadomo, co go zainteresuje, co rozzłości, co wzbudzi sprzeciw. Zdarza mu się być niepokornym i nieposłusznym, bo buduje obraz siebie, a to, co mówi dorosły często traktuje jako zamach na swoją autonomię. Doświadcza wszystkich uczuć i emocji, jakich doświadczają dorośli, ale jeszcze nie potrafi ich nazwać i poradzić sobie z nimi. Jest w porównaniu z trzylatkiem bardziej chwiejny emocjonalnie, łatwo przechodzi od stanu euforii do złości. Głośny, niemądry śmiech występuje na przemian z napadami płaczu czy agresji, a jak coś przeżywa to manifestuje to całym sobą. W tym niespokojnym wieku – tak, jak dwa lata wcześniej – bywa pobudliwe, samowolne i czasem po prostu trudne. Na zewnątrz także mogą być widoczne objawy jego wewnętrznego napięcia: obgryza paznokcie, męczą je koszmary, bełkocze lub ma tiki. Wszystko świadczy o tym, że dziecko przechodzi przez ważny i trudny etap w swoim rozwoju psychicznym, który jednak już za rok zaowocuje kolejnym okresem równowagi.

Czasem chce się powiedzieć, że jest to „głupi wiek”, gdyż poczucie humoru dziecka jest przesadne, hałaśliwe i nieraz wręcz głupawe: śmieje się ze swoich przekleństw, zwłaszcza tych najgorszych, jakie zna, ze swojej przesady i ze swoich „zmyślań”. Dziecko w tym wieku jest „wielkim zmyślaczem”: wymyśla barwne, bogate i niewiarygodne historie i bywa zdziwione, że dorośli nie chcą w nie uwierzyć. Jest w nich głównym bohaterem, przeżywa niestworzone rzeczy i jest dumne ze swoich dokonań. Najlepszą metodą jest brak reakcji lub śmianie się razem z nim. Okazanie zaszokowania może je tylko zachęcić do takiego zachowania. Często się śmieje, lecz jeszcze częściej płacze lub udaje, że płacze, gdy nie uda mu się czegoś osiągnąć.

Interesuje się swoim wzrostem, ciałem, pępkim. Lubi, gdy opowiada mu się śmieszne historie z okresu, gdy było małe.

Następuje dynamiczny rozwój osobistego potencjału. Chce wszystko robić samodzielnie i czuje wielką dumę ze swoich dokonań, nawet, jeśli są dalekie od ideału. Przy nowych wyzwaniach może okazać pewne obawy i rezerwę. Potrzebuje przyjaznej zachęty, zapewnień, że i dorosły nie od razu wszystko umiał, nadziei, że w miarę ćwiczeń będzie mu szło coraz lepiej. Wyręczając dziecko w czynnościach samoobsługowych uczymy je bezradności.

Świat emocji u czterolatka

Emocje odgrywają zasadniczą rolę w życiu każdego człowieka – zarówno dzieci, jak i dorosłych. Towarzyszą nam w różnych sytuacjach, odpowiadają za relacje ze światem zewnętrznym.

Wiek przedszkolny to okres intensywnego rozwoju emocjonalnego u dzieci. U czterolatka wzrasta świadomość przeżywanych uczuć, a także umiejętności ich ekspresji. W tym wieku dziecko rozpoczyna naukę panowania nad przeżyciami.

Emocje u czterolatek są wyraźnie widoczne. W jednej chwili dziecko może śmiać się ze śmiesznych min wykonywanych przez kolegę, a w następnej płakać, ponieważ ten sam kolega pokazał

mu język. W tym wieku rozwój dziecka polega na stopniowym zrozumieniu różnych emocji, które odczuwa. Jednak dzieci mają jeszcze trudności z kontrolowaniem uczuć i nazywaniem ich. Ich emocje są blisko związane z tym, co dzieje się w danej chwili. Dzieciom trudno jest oddzielić uczucia od czynności. Jeśli czują coś, wyrażają to. Kiedy chcą czegoś, próbują to zdobyć. Kontrolowanie impulsów i odkładanie nagrody na później to dla nich niemałe wyzwanie.

Młodsze dzieci przedszkolne potrafią właściwie oceniać przyczyny podstawowych reakcji emocjonalnych. Wykazują jednak większe tendencje do przeceniania udziału zewnętrznych czynników wywołujących emocje, niż uwzględniania tych wewnętrznych, co wiąże się z egocentryzmem dziecięcym i ograniczoną zdolnością do decentracji. Wraz z wiekiem maluchy uczą się, że dany stan emocjonalny w dużej mierze zależy od samopoczucia i stanu psychicznego, a nie „aury otoczenia”.

Już pod koniec wczesnego dzieciństwa (ok. 2 – 3 roku życia) pojawiają się takie emocje, jak wstyd, wina, duma, zazdrość, czy zakłopotanie. W wieku czterech lat te emocje dalej się rozwijają. Każdy z tych stanów znajduje odzwierciedlenie w postawie dziecka, np. kiedy jest z siebie dumne, preży pierś do przodu, a kiedy czuje się winne, spuszcza głowę w dół.

Czterolatki zaczynają rozumieć, że wyrażanie silnych emocji może mieć wpływ na innych. Jeśli dziecko jest konsekwentnie karane za złe zachowanie, uczy się zależności pomiędzy tym, co zrobiło, a karą, np. zabranieniem na jakiś czas ulubionej zabawki.

Na tym etapie rozwoju dziecko zaczyna rozwijać poczucie humoru. Czterolatek może śmiać się tylko po to, aby inni też wybuchnęli śmiechem. Ponadto bawią go czynności wykonywane przez dorosłych. W tym wieku dzieci zaczynają także rozumieć, na czym polegają dowcipy. Charakterystyczne dla czterolatek jest wielokrotne powtarzanie tego samego żartu i śmianie się z niego za każdym razem.

Jeśli chodzi o lęki, dzieci zaczynają rozumieć różnicę pomiędzy rzeczywistością, a bajkami lub snami. W tym wieku nasilają się jednak różne lęki – przed ciemnością, wyjściem matki, zwierzętami, głośnymi dźwiękami. Przeważają lęki słuchowe, jak np. związane z odgłosami silników.

Rozładowanie napięć emocjonalnych odbywa się przez: ssanie palca podczas snu, pobudzenie motoryczne – dziecko ucieka, kopie, pluje, obgryza paznokcie, dłubie w nosie, robi miny; pobudzenie werbalne – puszenie się i przechwalanie, celowe koślawienie języka, używanie brzydkich słów. Występują lęki i koszmary senne, potrzeba oddawania moczu podczas podniecenia emocjonalnego, ból brzucha, a nawet wymioty w momencie stresu.

W tym wieku zauważalny jest także powrót do agresji fizycznej oprócz agresji werbalnej: dziecko potrafi uderzyć lub kopnąć. Równie często bywa zazdrosne, jak i kochające. Reakcje gniewu wyraźnie nasilają się u dzieci w trzecim, czwartym roku życia. Pod koniec tego okresu ilość agresywnych reakcji wyraźnie maleje. Uważa się, że intensywność takich zachowań jest naturalnym etapem rozwoju emocjonalnego.

Zatem czterolatek bywa trudny do „okielzania” – siła jego emocji jest często nieadekwatna do siły bodźca, które je wywołały (np. wybuch głośnego śmiechu podczas codziennej rozmowy, rzucanie zabawkami i zakończenie zabawy, kiedy coś idzie nie po jego myśli). Swoim zachowaniem często testuje granice stawiane przez dorosłych – buntuje się, sprzeciwia (a Ty rodzicu zastanawiasz się tylko, kto go tego nauczył i dlaczego używa ich akurat wtedy, kiedy jesteście wśród obcych ludzi, np. w sklepie).

W miarę postępów uspołecznienia dziecko powinno nauczyć się opanowywać negatywne zachowania, jednakże może nie zawsze podporządkować się normom grupowym, co można uznać za próbę egocentrycznego protestu.

Rozwój dziecka w tym wieku to także rozwijanie umiejętności dostrzegania, że inne osoby także doświadczają emocji. Dzieci nabierają biegłości w pocieszaniu innych, żartowaniu z innymi i droczeniu się. Są zdolne do pomagania i dzielenia wspólnych przeżyć, kiedy dostrzegają innych w kłopotach. Zdolność empatii doskonali się wraz z rozwojem intelektualnym i umiejętnością przyjmowania perspektywy innych. Dzieci np. próbują pocieszać innych, dając im swoje zabawki, proponując swoją pomoc dziecku, którego spotkała jakaś przykrość.

W okresie średniego dzieciństwa zaczyna się rozwijać obraz własnej osoby jako zestaw przekonań o swoich własnych cechach. Obraz własnej osoby jest bardzo konkretny. Składają się na niego: imię, posiadane rzeczy, codzienne zachowania. Odróżnianie siebie od innych wyraża się m.in. w używaniu zaimków osobowych „mój” i „twój”. W sytuacjach konfliktowych używanie granic między „ja” i „inni”, a więc jest przejawem rozwoju osobowości. Odróżnianie siebie od innych pozwala dzieciom zarówno współdziałać ze sobą w zabawie, jak i rozwijać konflikty.

W wieku przedszkolnym kształtuje się również samoocena, czyli zespół sądów o własnej wartości. Zajmuje ono szczególne miejsce w rozwoju obrazu własnej osoby. Powoduje, iż sądy opisowe na swój temat utrwalają się. Takie emocje, jak: wstyd, wina, duma, zazdrość, czy zakłopotanie, powstają wskutek kontaktów z otoczeniem. Są istotne dla samooceny dziecka i oceny dokonywanej przez innych. W miarę, jak dzieci stają się świadome znaczenia sukcesu i porażki, cierpią w wyniku niekorzystnego dla siebie bilansu społecznego i porównań z innymi. Poczucie winy nie wymaga obecności cenzora moralnego w postaci innych osób (rodziców, pani przedszkolanki), ale kształtuje się w wyniku odniesienia danego zachowania do systemu wartości tego, co kulturowo uznaje się za dobre lub złe. W wieku czterech lat sumienie i moralność dziecka są bardzo surowe, dlatego dorosły musi być ostrożny w udzielaniu informacji zwrotnych dziecku o nim samym.

Podsumowując, co można zrobić, aby wspierać rozwój emocjonalny dziecka? Wiek przedszkolny to dobry czas na rozwijanie inteligencji emocjonalnej, czyli kształtowanie się dobrych nawyków emocjonalnych, a więc umiejętności związanych z odbiorem i okazywaniem stanów emocjonalnych, poznaniem sposobów rozładowywania napięć, panowania nad emocjami. Ważną tutaj rolę odgrywa środowisko wychowawcze dziecka. W optymalnym klimacie dziecko może zbudować pozytywny obraz samego siebie, osiąść umiejętności empatyczne, jakie i społeczne, cechujące inteligencję emocjonalną.

Od najmłodszych lat rodzice powinni uczyć maluchy rozpoznawania i radzenia sobie z własnymi uczuciami, co znacznie ułatwia dziecku orientowanie się w zakresie stanów emocjonalnych, doświadczanych przez inne osoby. Dzięki temu dzieci uczą się również panować nad gniewem, złością, przeproszać, prosić, przebaczać, radzić sobie ze stresem, bronić własnych poglądów. Taki zestaw umiejętności charakteryzuje dobrych menagerów, dyrektorów, prezesów, kierowników i liderów grup. Maluchy uczą się, jak pracować w grupie, jak być empatycznym, jak współpracować, jak integrować ze sobą różne punkty widzenia, jak adaptować się do różnych okoliczności, jak być elastycznym i otwartym na zmiany. Inteligencję emocjonalną można zacząć rozwijać już u trzylatków.

Oprac.: Łucja Woch