

5. Jak rozwijać w domu

kompetencje emocjonalne i społeczne dziecka

Kompetencje emocjonalno-społeczne to podstawowa życiowa wiedza o uczuciach - co je wywołuje, po czym je rozpoznać, jak je nazwać i jak je okazywać. To również umiejętność właściwego zachowania się wobec innych osób w różnych sytuacjach i pod wpływem różnych uczuć.

Gdy dziecko ma 6 lat...

<p>Postawa wobec innych osób</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Chęci współzawodnictwa, ścigania się (umiem lepiej, szybciej..), • Potrzeby szukania i próbowania nowości (chcę inaczej...), • Większej niezależności od rodziców (nocowanie poza domem, wybór zabawy, potrawy itp....), • Świadomości swoich praw i miejsca w świecie (to moje zabawki..., bo sobie pójdę..., już nie chcę...). 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Że spokojnie zniesie rozłąkę (nawet, jeśli obiecuje...), • Że potrafi przegrać spokojnie, bez dąsów, • Że nie skorzysta ze swojej przewagi, jeśli ją będzie miało albo że z czegoś zrezygnuje ...
<p>Współpraca</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Umiejętności dzielenia się, • Wspólnego działania (z przestrzeganiem prostych zasad), • Przyjmowania i wywiązania się z prostych zadań. 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entuzjazmu, gdy już podzieli się lub po czekać na swoją kolej.
<p>Radzenie sobie z emocjami oraz ze stresem</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawania i nazywania podstawowych uczuć (radość, smutek, złość, strach, zdziwienie, obrzydzenie), jeśli wcześniej poznało te słowa, • Prób kontrolowania własnych emocji pod wpływem wskazówek z otoczenia (nie wolno, nie należy tak ..., spróbuj ...). • Świadomości dziecka, że potrafi rozśmieszyć innych (popisuje się, błaznuje) • Zainteresowania zabronionymi słowami i (kupa, siku, pupa itp.) oraz czynnościami (bekanie, puszczenie bąków, dłubanie w nosie) 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wnikliwej analizy własnych przeżyć, np. odpowiedzi na pytanie „dlaczego coś robi albo czegoś nie chce...” • Wprawy w zarządzaniu uczuciami (wskazywaniu ich przyczyn, kontrolowaniu reakcji) • Że będzie wiedziało, kiedy przestać • Że będzie sobie radziło samo ze stresem lub napięciem

<p>Świadomość dobra i zła; decydowanie</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Że się dostosuje do zasad w nadziei uzyskania nagrody, • Że będzie potrzebowało częstego przypominania i podpowiadania, co należy / nie należy robić, • Że zacznie rozpoznawać znaczenie zasad bezpieczeństwa i skutki ich łamania (DLACZEGO nie należy) • Że zacznie dostrzegać możliwe, ale jeszcze nie zaistniałych sytuacje (co by było, gdyby...) 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Że będzie unikało pokusy zrobienia czegoś niewłaściwego, • Że zawsze (za każdym razem) będzie się stosowało się do nowo zrozumianych zasad bez nadzoru lub ukierunkowania dorosłych.
<p>Empatia, szacunek dla innych</p>	<p><u>OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Że rodzina i fakt przynależenia do niej będą dla niego ważne, 2. Prób spontanicznego dzielenia się uczuciami i swoją własnością. 	<p><u>NIE OCZEKUJ od dziecka</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Właściwych postaw, gdy jest ono w złej formie albo okoliczności są dla niego niekorzystne.

Kompetencje emocjonalno-społeczne dziecka rozwijamy w trakcie codziennych doświadczeń, rozmów, wspólnej pracy (obowiązki) i zabawy (przyjemności), np.

- Podczas konfliktu lub nieporozumienia powiedz dziecku, **JAK SIĘ CZUJESZ** z jego zachowaniem (np. gdy nie chce sprzątnąć zabawek, mówisz: „jest mi smutno, że zostawiasz mi ten bałagan, też jestem zmęczona po pracy...”; gdy po raz kolejny przerywa ci pracę, mówisz: „trudno mi pracować, gdy stale mnie wołasz, denerwuję się tym, że nie dotrzymujesz umowy...” itp.),
- Podczas rywalizacji lub konfrontacji dziecka z problemem, **OKAŻ WSPARCIE i UKIERUNKUJ ZACHOWANIE** dziecka (np. gdy coś dziecku nie wychodzi, mówisz: „widzę, że się denerwujesz, to normalne, gdy coś się nie udaje, zastanówmy się, co można poprawić...”; rozumiem, że jesteś zły na Anię, że nie chce się z Toba bawić... pomyślmy, jak mógłbyś ją do tego przekonać...” itp.),
- Kiedy dziecko musi się odnaleźć w sytuacji niekorzystnej dla siebie, **OKAŻ ZROZUMIENIE i DOCEŃ** dobrą decyzję lub postawę dziecka, mówiąc np. „wiem, że nie lubisz, gdy ktoś dotyka twojego komputera i chętnie sam byś jeszcze pograł, ale to miłe, że pozwoliłeś zagrać Bartkowi, jesteś dobrym kolegą...”; „pewnie chciałbyś już wstać od stołu, a cierpliwie czekasz aż Kasia zje zupę, fajnie, że pamiętasz o naszych domowych zwyczajach...” itp.

Do rozmowy z dzieckiem możemy wykorzystać wydarzenia i problemy przedstawione bajkach, filmach, doświadczeniach z życia dziecka (np. sytuacje zaobserwowane na ulicy czy podwórku). W załącznikach przeczytacie państwo kilka przykładowych historyjek pomocnych w rozwijaniu niektórych umiejętności społecznych. **Po przeczytaniu dziecku historyjki spróbujcie wspólnie:**

- *Znaleźć przykłady takich zdarzeń / sytuacji w swoim domu lub bliskim otoczeniu,*
- *Odegrać przykładowe scenki dotyczące takich sytuacji z udziałem dziecka, mamy, taty, rodzeństwa, dziadków, sąsiadów itp.; co ktoś mógłby zrobić, co powiedzieć, jak zareagować, jak inaczej mógłby się zachować (i co mogłoby z tego mogło wynikać (co by było, gdyby...)),*
- *Znaleźć w każdym dniu przynajmniej jedną - dwie okazje, kiedy można zastosować nową umiejętność (np. poproszenia, podziękowania, podzielenia się, wyrażenia swojego zdania itp.).*

*Opracowały: Urszula Łopaciuk (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Marta Ulanowska (psycholog, PPP nr 2 w Elblągu)
Anna Lassmann (pedagog, PPP nr 2 w Elblągu)*

W następnej części dowiedzie się państwo, **jak rozwijać u dziecka ciekawość i poczucie własnej wartości.**