

ZABURZENIA EMOCJONALNE

Jednym z objawów zaburzeń emocjonalnych u dzieci są gwałtowne wybuchy złości i irytacji, mogą mieć formę ataku słownego i fizycznego na inną osobę lub niszczenia przedmiotów. Dzieci bywają agresywne, a ich zachowania w naszej ocenie są nieadekwatne do bodźca. Jeżeli występują regularnie i bez szczególnego powodu warto się zastanowić, czy dziecko nie jest pod wpływem czynników stresujących. Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi przeżywają częściej i intensywniej niż inne dzieci emocje złości i lęku, a także mają trudności z wyrażaniem tych uczuć w sposób właściwy. Obserwuje się u tych dzieci nadmierną aktywność lub bierność. **Dzieci nadaktywne** są w ciągłym ruchu, podejmują różnorodne działania dające możliwość rozładowania pobudzenia, w jakim się znajdują. Jest to uciążliwe dla otoczenia, dezorganizuje działania grupy, narażając siebie i innych na niebezpieczeństwo. Wymagają wzmożonej uwagi nauczyciela. Dzieci te szybko się zniechęcają w zabawie, w pracy, są zmienne w nastrojach przechodzące od radosnego podniecenia do smutku i gniewu.

Bierność i apatia? Dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi to również dzieci określone mianem zahamowanych psychoruchowo. Są to dzieci lękowe, mające trudności w kontaktach społecznych i obniżoną aktywnością. Dziecko ciche nie przeszkadzające w prowadzeniu zajęć, nie broi, zachowuje się tak jakby go nie było. Apatyczni uczniowie często są odrzucani przez resztę klasy jako „inni” często dorastają w osamotnieniu. Bierność powoduje że, dziecko samo w sobie ogranicza możliwości rozwoju. Nie nabywa nowych umiejętności, sprawności.

Dzieci zahamowane możemy podzielić na cztery grupy:

- Dzieci zmotywowane napięte - charakteryzują się ogromną skrupulatnością, przesadną starannością, mocno przeżywają sytuację gdy nie mogą wykonać zadania.
- Podporządkowane, uległe – są to dzieci wyciszone, małomówne, posłuszne oceniane jako koleżeńskie i uczynne. W kontakcie z dorosłymi są lękliwe i nieśmiałe.
- Dzieci z obniżoną samooceną- zrezygnowane, - są to dzieci bierne zarówno w domu jak i w szkole, mają poczucie małej wartości, są niepewne swoich możliwości i umiejętności są apatyczne.
- Dzieci nadwrażliwe – asteniczne, - są to dzieci skryte nie ujawniają swoich uczuć, bawią się samotnie, męczy je hałas i ruchliwość rówieśników.

Znaczną część dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi stanowią dzieci z zaburzeniami nerwicowymi. Nerwice mają genezę środowiskową. Powstają jako reakcja na trudne sytuacje. Podstawowym objawem nerwicy jest długotrwały lęk.

Rodzaje nerwic u dzieci:

- Reakcje narządowo - wegetatywno – somatyczne (lęki nocne, moczenie mimowolne, zaburzenie łaknienia, nawykowe wymioty, wzmożone łaknienie)
- Nerwice z przewagą zaburzeń ruchowych: (tiki, stereotypie ruchowe);
- Zaburzenia mowy (jąkanie).

Najważniejsze ze strony dorosłych jest:

- Wykazanie szczerego zainteresowania dzieckiem i przeżywanych przez niego emocji, nazywamy je, gdyż w ten sposób dziecko uczy się nazywać emocje (widzę , że coś Cię zawstydziło, zdenerwowało, że to jest dla Ciebie trudne, zauważyłam , że nie masz ochoty..., itp.);
- Pokazanie dziecku jak można poradzić sobie z uczuciami trudnymi (jeżeli coś Cię złości może mi to powiedzieć, narysuj co Cię złości , potargaj kartkę na małe kawałki, idź do toalety i pokrzyycz, itp.);
- Kiedy dziecko jest agresywne i atakuje inne dzieci, należy je oddzielić od innych dzieci i uspokoić, porozmawiać o tym co czuje i jak można poradzić sobie następnym razem;
- Nigdy nie moralizujemy, nie obwiniamy, nie porównujemy do innych ;
- Nie zawstydzamy dziecka, tłumacząc przed innymi jego zachowanie;
- Nie wymagajmy od dziecka panowania nad swoimi emocjami, powiedzmy, że rozumiemy jego emocje i znajdziemy dobre rozwiązanie.
- **POKAŻMY DZIECKU JAK WAŻNE JEST KONTROLOWANIE EMOCJI – BARDZO WAŻNY JEST NASZ WŁASNY PRZYKŁAD.**
- Uczmy dziecko dobrego myślenia o sobie, pokazujemy, co w nim dobre, jakie ma talenty.

Radzenie sobie z emocjami jest umiejętnością, która potrzebuje czasu na rozwój. Podobnie jak w przypadku nauki chodzenia, dziecko musi podejmować wiele prób, dużo ćwiczyć, aby w końcu być świadomym własnych emocji, potrafić je nazwać i wyrażać we właściwy sposób. Warto wspomóc rozwój tej umiejętności, poprzez częste rozmowy, odgrywanie scenek sytuacyjnych czy też pokazywanie poszczególnych emocji za pomocą mimiki i gestów.

1. **Słoiki emocji.** Do wykonania tego ćwiczenia potrzebne nam będą 4 słoiki – każdy z nich to inna emocja (powinny być opisane) – radość, smutek, złość i strach. Za każdym razem, gdy dziecko będzie odczuwało daną emocję wrzuca do słoiczka ustalony wcześniej element (może być to kamyczek, kolorowy koralik czy pomponik, makaron itp.). Warto ustalić z dzieckiem, przez jaki czas będziemy

monitorować odczuwane przez nie emocje (np. przez weekend). Po tym czasie wspólnie sprawdzamy, ile razy dziecko miało do czynienia z sytuacjami wywołującymi daną emocję – bardzo ważna jest w tym przypadku **rozmowa i analiza sytuacji doprowadzających np. do wybuchów złości**.

2. **Rysujemy palcem.** Do wykonania tego ćwiczenia będziemy potrzebować talerza w ciemnym kolorze i mąki. Poprośmy dziecko o to, aby narysowało palcem swój nastrój (buźka) a następnie porozmawiamy o tym, jak się czuje, co jest powodem takiego nastroju.
3. **Twarze i emocje.** Z kolorowych gazet wycinamy wspólnie z dzieckiem twarze przedstawiające różne emocje, a następnie przyklejamy je na dużej, kolorowej kartce papieru tworząc tablicę emocji.
4. **Scenki sytuacyjne.** W tym ćwiczeniu wykorzystujemy ulubione zabawki, pluszaki dzieci – opowiadamy historię i próbujemy ją odtworzyć. Ważne jest, aby sytuacje dotyczyły trudności w relacjach rówieśniczych (np. Jaś zabrał Stasiowi jego ulubiony samochód). Po odegraniu scenki rozmawiamy o tym, jak czuły się poszczególne osoby w danej sytuacji i co można było zrobić, jak można było się zachować, aby było lepiej.

Zabawy rozwijające umiejętności społeczne – jak ćwiczyć w domu?

Przymusowa izolacja to bardzo trudny czas, nie tylko dla nas dorosłych, ale również dla dziecka. Będąc zamknięte w czterech ścianach, bez możliwości kontaktu z rówieśnikami, potrzebuje zapewnienia ciągłej rozrywki. Ten trudny czas możemy spożytkować na czerpanie radości z bycia ze sobą – na co dzień żyjemy w ciągłym pośpiechu, na wszystko brakuje nam czasu.

Trening umiejętności społecznych ma na celu nauczyć m.in. prawidłowej komunikacji, właściwej współpracy oraz reakcji na własne emocje. Tego typu zajęcia odbywają się zazwyczaj w kilkuosobowych grupach, gdzie uczestnicy mają za zadanie przede wszystkim obserwować zachowania innych oraz swoje w różnych sytuacjach społecznych. Umiejętności społeczne możemy też rozwijać i utralać w codziennej zabawie z dzieckiem.

Dostrzeganie mocnych stron

Dzięki zabawom nastawionym na budowanie poczucia własnej wartości, zarówno rodzice, jak i dzieci uświadamiają sobie własne pozytywne cechy, umiejętności i zdolności oraz te sfery, nad którymi należałoby popracować. Ponadto, w trakcie zabawy, dziecko może poczuć się ważne i potrzebne.

1. **Pudełko radości.** Do przeprowadzenia tej zabawy potrzebne nam będzie pudełko albo kolorowy worek oraz małe karteczki, na których każdego dnia razem z dzieckiem spisujemy lub rysujemy, co zrobiliśmy dzisiaj dobrze, z czego jesteśmy zadowoleni. Ważne jest, aby dziecko samo zdecydowało, ile karteczek danego dnia wykorzysta. Po kilku dniach otwieramy pudełko i wspólnie odczytujemy wszystkie dobre rzeczy, które nam się przez ten czas przytrafiły.
2. **Dłoń.** Dziecko odrysowuje na kartce papieru swoją dłoń. W miejscu paluszków wpisuje 5 swoich pozytywów, mocnych stron (z czego jest dumne, co w sobie lubi). Następnie bierze drugą odrysowaną dłoń, np. mamy bądź taty i wpisuje mocne strony tej osoby.

Niezwykle ważną umiejętnością, jeżeli chodzi o rozwój dziecka, jest prawidłowe komunikowanie się z innymi. Dzięki niej dziecko jest w stanie budować właściwe relacje oraz unikać konfliktów.

1. **Kodowanie.** Potrzebujemy pojemnika po jajkach, w którym każde z pól jest pomalowane w innym kolorze oraz piłeczek lub kamyczków ponumerowanych od 1 do 10. Zabawa polega na podawaniu dziecku instrukcji dotyczącej miejsca, w którym ma ułożyć piłeczkę lub kamyczek z daną cyfrą. Dziecko ma za zadanie uważnie słuchać poleceń – jeśli nie zapamięta może zadawać dodatkowe pytania.
2. **Co mówię?** Zabawa polega na możliwie najwierniejszym opisaniu dziecku obrazka, który ma wykonać.
3. **Telefon.** Do wykonania tego zadania będziemy potrzebować dwóch plastikowych kubeczków. Wspólnie z dzieckiem wykonujemy telefon (kubeczki połączone sznurkiem) i próbujemy porozmawiać przez niego o tym jak mija nam dzień, z czego jesteśmy zadowoleni, co nam się dzisiaj udało a co nie itp.

DRODZY PAŃSTWO

To my - rodzice, nauczyciele, budujemy w dużej mierze obraz naszego dziecka, obraz z którym pójdzie kiedyś w życie dorosłe i będzie musiało sobie poradzić. Powinniśmy jak najczęściej rozmawiać z dzieckiem w sposób aktywny, czyli słuchając co ma nam do powiedzenia. Starajmy się wychodzić naprzeciw potrzebom i pragnieniom dziecka. W ten sposób okażemy dziecku szacunek i pokażemy, że jest dla nas ważne.

