

## Dojrzałość emocjonalna a gotowość szkolna

Dojrzałość emocjonalna jest ważnym aspektem rozwoju każdego człowieka. Jest to umiejętność rozpoznawania i regulacji własnych emocji oraz empatii i rozumienia emocji innych ludzi. Dzieci, które rozwijają tę zdolność, są bardziej odporne na stres, mają lepsze relacje z innymi ludźmi i osiągają większy sukces w szkole i w życiu. Istotne jest, aby dorośli wspierali rozwój dojrzałości emocjonalnej u dzieci. Można to robić w następujący sposób:

### 1. Rozmawianie z dzieckiem o jego emocjach.

Ważne jest, aby dzieci miały przestrzeń, w której mogą wyrażać swoje emocje. Wspieraj je, aby opowiadały o swoich uczuciach i nie bagatelizuj ich. Dzieci potrzebują poczucia, że to co czują jest ważne i że ktoś je rozumie.

### 2. Uczucie dziecka rozpoznawania emocji.

Dzieci powinny poznać różne emocje, jakie mogą doświadczać i nauczyć się, jak je nazwać. Pomocne mogą być kolorowe karty z wizerunkami różnych emocji, na których dziecko może pokazywać, jak się czuje.

### 3. Uczucie dziecka radzenia sobie z emocjami oraz wspieranie go w ich wyrażaniu.

Dzieci potrzebują umiejętności radzenia sobie z emocjami, zwłaszcza trudnymi w przeżywaniu takimi jak złość, strach czy smutek. Pomóż dziecku zrozumieć, że to co przeżywa jest normalne, ale że można się nauczyć, jak sobie radzić. Warto też nauczyć swoją pociechę technik relaksacyjnych.

### 4. Pokazywanie dziecku, jak rozumieć emocje innych ludzi.

Dzieci powinny nauczyć się, jak rozumieć emocje innych ludzi. W tym celu warto czytać razem książki oraz rozmawiać o sytuacjach, w których inne osoby doświadczają różnych emocji i uczuć.

### 5. Wzmacnianie pozytywnych zachowań.

Ważne jest, aby wzmacniać pozytywne zachowania dziecka. Kiedy radzi sobie z emocjami w pozytywny sposób, na przykład wyrażając je słowami zamiast agresją, należy docenić to zachowanie i pochwalić.

Dojrzałość emocjonalna jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na gotowość szkolną dziecka. Gotowość ta to zbiór umiejętności, które dziecko powinno posiadać przed rozpoczęciem nauki w szkole. Należą do nich umiejętności językowe, matematyczne, społeczne, motoryczne i poznawcze. Dojrzałość emocjonalna wpływa na gotowość szkolną w kilku aspektach:

1. **Emocjonalna stabilność.** Dzieci, które są emocjonalnie stabilne, są bardziej skłonne do radzenia sobie ze stresem i wyzwaniem, które mogą się pojawić w szkole. Potrafią też lepiej kontrolować swoje emocje, co pomaga im w koncentracji na zadaniach szkolnych.
2. **Umiejętności społeczne.** Dojrzałość emocjonalna pomaga dzieciom w nawiązywaniu relacji z innymi dziećmi i dorosłymi w szkole. Dzieci, które umieją rozpoznawać emocje innych ludzi i okazywać empatię, są bardziej skłonne do nawiązywania przyjaźni i rozumienia potrzeb innych osób.
3. **Samodzielność emocjonalna.** Dojrzałość emocjonalna pozwala na samodzielne radzenie sobie z własnymi emocjami i problemami. Dzieci, które potrafią wyrażać swoje emocje w pozytywny sposób i szukać pomocy w odpowiednim momencie, są bardziej gotowe na samodzielne funkcjonowanie w szkole.
4. **Koncentracja i motywacja.** Dzieci, które są emocjonalnie dojrzałe, mają większą skłonność do koncentracji i motywacji w nauce. Potrafią skupić się na zadaniach szkolnych i zmotywować się do ich wykonania, co jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesów w nauce.

Podsumowując, dojrzałość emocjonalna u dzieci rozwija się stopniowo. Wymaga wsparcia oraz cierpliwości ze strony rodziców i opiekunów. Wspieranie tej umiejętności u dziecka może pomóc mu w radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami, lepszym nawiązywaniu relacji z innymi dziećmi i dorosłymi oraz w samodzielnym funkcjonowaniu w szkole.