

„Powiedz mi a zapomnę pokaż a zapamiętam – o nauce przez naśladownictwo”

Dzieci uczą się świata nie tylko przez słowa, ale przede wszystkim przez obserwację i naśladowanie. Jednym z najważniejszych aspektów, które maluchy przyswajają w ten sposób, są emocje i sposoby radzenia sobie z nimi. W wieku przedszkolnym dzieci intensywnie doświadczają różnych uczuć, ale to właśnie od nas – dorosłych – uczą się, jak te emocje wyrażać i regulować.

Wychowanie i edukacja dzieci w wieku przedszkolnym to nie lada wyzwanie. Bardzo ważne jest zapewnienie maluchom wsparcia, które pomoże im przyswajać wiedzę i umiejętności w sposób efektywny i trwały.

Emocje – dlaczego mówienie o nich jest tak bardzo ważne? Dzieci w wieku przedszkolnym często doświadczają silnych emocji, ale nie zawsze wiedzą, jak je nazwać czy zrozumieć. Kiedy pomagamy im zidentyfikować, co czują, uczymy ich lepszego rozpoznawania emocji.

Jak dzieci uczą się emocji?

Dzieci w dużej mierze uczą się emocji poprzez naśladowanie dorosłych. To, co widzą, ma dla nich większą wagę niż to, co słyszą. Kiedy dorosły mówi o emocjach, ale w praktyce pokazuje coś innego, dziecko zapamięta to, co zostało pokazane. Jeśli mówimy o spokoju, ale sami reagujemy złością, maluch nauczy się wyrażać frustrację w podobny sposób. Właśnie dlatego hasło „Powiedz mi, a zapomnę, pokaż, a zapamiętam” jest tak kluczowe w kontekście emocji.

Naśladowanie emocji w codziennych sytuacjach

1. **Dziecko obserwuje, jak reagujesz na stres** – Jeśli w sytuacji stresowej potrafisz zachować spokój i kontrolować swoje emocje, dziecko, które to widzi, uczy się, że w trudnych momentach można reagować spokojnie. Naśladowanie takiej postawy z czasem stanie się dla niego naturalnym sposobem radzenia sobie ze stresem.
2. **Wyrażanie radości i pozytywnych emocji** – Dzieci są niezwykle wrażliwe na nasz nastrój. Widząc uśmiech, radość, wdzięczność czy zadowolenie, zaczynają naśladować te pozytywne emocje i czerpać radość z małych rzeczy. Drobne, codzienne sytuacje, takie jak wspólna zabawa, celebrowanie sukcesów czy spontaniczne okazywanie radości, to doskonałe okazje do pokazywania, jak wyrażać pozytywne uczucia.
3. **Radzenie sobie z trudnymi emocjami** – Kiedy dziecko jest świadkiem twojej złości czy smutku, ważne jest, abyś pokazał, jak radzić sobie z tymi emocjami w zdrowy sposób. Możesz na przykład powiedzieć: „Jestem zdenerwowany, więc muszę wziąć głęboki oddech, żeby się uspokoić”. To jasny sygnał dla dziecka, że negatywne emocje są naturalne, ale ważne jest, jak na nie reagujemy.

Jak pomóc dziecku w nauce emocji?

1. **Nazywanie emocji** – Dzieci często nie rozumieją, co czują, dlatego ważne jest, byśmy pomagali im to zrozumieć. Gdy widzisz, że dziecko jest smutne, zdenerwowane czy podekscytowane, nazwij to uczucie: „Widzę, że jesteś smutny, bo nie możesz teraz bawić się na dworze”. Dzięki temu dziecko zaczyna rozumieć swoje emocje i łatwiej mu je wyrazić.

2. **Modelowanie pozytywnych zachowań** – Twoje reakcje emocjonalne są dla dziecka wzorem. Jeżeli chcesz, aby dziecko nauczyło się cierpliwości, empatii czy wyrozumiałości, pokaż mu te cechy w codziennych sytuacjach. Kiedy dziecko zobaczy, jak słuchasz innych, jak zachowujesz spokój w trudnych sytuacjach, samo będzie starało się te zachowania naśladować.
3. **Zabawy emocjonalne** – Gry i zabawy, które angażują emocje, są świetnym narzędziem nauki. Zabawa w odgrywanie ról, np. udawanie smutnego, szczęśliwego lub zaskoczonego, pomaga dzieciom zrozumieć różne stany emocjonalne i rozwijać empatię.

Rola naśladowania w rozwoju emocjonalnym

Dzieci nieustannie obserwują, jak dorośli reagują na otaczający je świat. Nasze zachowanie w sytuacjach codziennych staje się dla nich wskazówką, jak mogą same wyrażać emocje. Pokazując dzieciom, jak radzimy sobie z frustracją, radością, smutkiem czy stresem, pomagamy im budować zdrowe wzorce reagowania na emocje.

Naśladowanie emocji przez dzieci jest naturalnym procesem rozwojowym. Dlatego tak ważne jest, abyśmy jako rodzice i opiekunowie byli świadomi, jakie wzorce emocjonalne im pokazujemy. Wzajemne zrozumienie, cierpliwość i pozytywne modelowanie emocji pomagają dzieciom rozwijać się w zdrowy sposób, ucząc je empatii, wyrażania uczuć i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Hasło „Powiedz mi, a zapomnę, pokaż, a zapamiętam” ma tu szczególne znaczenie – to, co dziecko zobaczy i poczuje, zostanie z nim na dłużej niż same słowa.

Wspieranie dziecka w poznawaniu i uczeniu się otaczającego go świata.

Dlaczego „pokazywanie tego co nas otacza” jest tak ważne?

Dzieci w wieku przedszkolnym uczą się głównie przez doświadczenie. Ich myślenie jest konkretne – łatwiej przyswajają informacje, gdy mogą coś zobaczyć, dotknąć, poczuć lub spróbować. Samo słuchanie wyjaśnień, bez wizualnych i praktycznych przykładów, może być dla nich mało zrozumiałe i trudne do zapamiętania. Kiedy natomiast angażujemy ich w działania, tworzymy w ich umysłach obrazy i skojarzenia, które zostają na dłużej.

Jak możemy pokazywać i uczyć przez doświadczenie?

Oto kilka prostych i skutecznych sposobów, które pomogą w nauczaniu przez działanie:

1. **Zabawy sensoryczne** – dotyk, smak, zapach, wzrok i słuch to podstawowe zmysły, które ułatwiają przedszkolakom poznawanie świata. Wprowadź zabawy, które pobudzają wszystkie te zmysły, np. lepienie z masy solnej, zabawy w piasku, malowanie palcami czy sortowanie przedmiotów o różnych fakturach.
2. **Eksperymenty i doświadczenia** – dzieci uwielbiają odkrywać! Proste eksperymenty, jak mieszanie kolorów, sadzenie roślin czy obserwowanie, co tonie, a co unosi się na wodzie, to doskonały sposób na wprowadzenie naukowych zagadnień w przystępnej formie.

3. **Wycieczki i spacery** – poznawanie świata wokół siebie na żywo dostarcza wielu niezapomnianych wrażeń. Warto zabierać dzieci na wycieczki do zoo, parku, muzeum czy nawet na zwykłe spacery, podczas których możemy obserwować przyrodę, poznawać nowe słowa i zadawać pytania.
4. **Używanie pomocy wizualnych** – książki z bogatymi ilustracjami, karty obrazkowe, filmy edukacyjne czy układanki to świetne narzędzia wspierające proces uczenia się. Obrazy i wizualizacje pomagają przedszkolakom lepiej zrozumieć abstrakcyjne pojęcia i utrwalić wiedzę.
5. **Wspólne działania w domu** – codzienne czynności, takie jak gotowanie, sprzątanie czy układanie zabawek, mogą stać się wartościowymi lekcjami. Dzieci uczą się przez naśladowanie, więc angażowanie ich w proste prace domowe rozwija ich umiejętności praktyczne i społeczne.

Znaczenie wspólnego odkrywania świata

Dzieci najlepiej uczą się, kiedy mogą coś zrobić samodzielnie, a jeszcze lepiej – kiedy robią to wspólnie z rodzicami. Wspólna zabawa i nauka wzmacniają więź z dzieckiem, dają poczucie bezpieczeństwa i budują pewność siebie. Kiedy rodzice pokazują dziecku, jak coś działa, odpowiadają na pytania i dają przestrzeń do eksperymentowania, wspierają jego naturalną ciekawość.

Pochwała zamiast krytyki

Pamiętajmy, że proces uczenia się to droga pełna prób i błędów. Ważne, by dziecko czuło, że jego starania są doceniane, nawet jeśli nie zawsze wszystko wychodzi idealnie. Pochwała za wysiłek, cierpliwość i wsparcie w trudniejszych momentach mają kluczowe znaczenie dla rozwijania u dzieci wytrwałości i motywacji do dalszej nauki.

Nauka przez doświadczenie i aktywne działanie to dla nich najlepszy sposób na przyswajanie nowych umiejętności i wiedzy. Dając dzieciom możliwość eksplorowania świata, uczymy ich kreatywności, samodzielności i radości z odkrywania nowych rzeczy.

Opracowała: mgr Lidia Olędzka

Bibliografia:

- Gopnik, A.** (2009). *Filozoficzne dziecko: Co mózgi dzieci mówią nam o prawdzie, miłości i sensie życia*. Farrar, Straus, and Giroux.
- Piaget, J.** (1970). *Nauka edukacji i psychologia dziecka*. Longman
- Montessori, M.** (1912). *Metoda Montessori*. Frederick A. Stokes Company