

Рюмина Ольга Владимировна,
Педагог-психолог, I кв. категории,
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

Консультация для родителей ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ВЗРОСЛЫМ, ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЁНКА?

Физиологическая природа детской эмоциональности

Всем родителям хотелось бы, чтобы дети веселились и радовались, а не грустили, нервничали, истерили. Но психика и механизм возникновения эмоций устроены так, что если человек не умеет грустить, значит, он не умеет радоваться.

В идеальной ситуации эмоции сбалансированы — когда-то мы спокойны и уравновешены, а когда-то — раздражительны и грустны. Этот процесс регулируется сложнейшими системами организма — нервной, гормональной. Их работа зависит от внешних и внутренних факторов: переутомления, стресса, испуга, неожиданных или нежелательных ситуаций.

Самый весомый внутренний фактор, определяющий общий уровень эмоциональности, — незрелость нервной системы ребенка. Умение контролировать свои эмоции дети приобретают в возрасте от 5 до 7 лет. Их нервная система адаптируется к раздражителям на основании имеющегося опыта, заложенных ранее нейронных связей. До 5 лет дети просто не умеют управлять своими эмоциями, поскольку это приобретаемый со временем навык.

Как развивается склонность к истерикам

Новорожденный сообщает о своих желаниях и дискомфорте с помощью плача. Это единственный для него способ дать понять родителям, что он голоден, замерз или наоборот — ему жарко. Мама реагирует на так называемые «оттенки плача» и точно понимает, что необходимо малышу в данную минуту. Таким образом, формируется устойчивая связь: потребность → плач → результат.

Малыш растет и начинает говорить первые слова. Но его словарного запаса не хватает, чтобы выразить свое желание или потребность. Поэтому в 1-2 года дети используют единственный доступный и понятный для них инструмент — плач. Выражается он по-разному: в виде хныканья или полномасштабной истерики. В 3 года, когда нормотипичные дети уже владеют базовыми навыками общения, плач появляется лишь тогда, когда несмотря на просьбу, выраженную словами, их потребность не удовлетворяется.

Ребенок может сказать «дай игрушку» (новый навык — сигнализировать о потребности речью), и если родители не сделают этого, он понимает, что новый навык неэффективный. А значит, нужно прибегнуть к старому и более

действенному способу получить желаемое — поплакать, покричать. Это очень важный момент, который определяет дальнейший вектор развития малыша. Или он окончательно выдвигает на первый план старый метод и становится плаксивым и истеричным ребенком, или же понимает, что истерикой он ничего не добьется.

Но суть в том, что малыш не сам приходит к этому умозаключению, а с помощью родителей. Они должны выстоять перед желанием малыша, выраженном истерикой. А ведь многие этого не делают: вообще-то нельзя, но если ты плачешь, то можно. И что получают в итоге? Ребенка, которому неведом самоконтроль и которого крайне трудно уговорить, успокоить.

Как научить детей контролировать свои эмоции

Для начала стоит понять, что до 5 лет у вас это не получится в силу физиологии. Нервная система ребенка еще настолько незрела, что глупо требовать от нее того, на что она не способна. Да, вы можете закладывать основы самоконтроля задолго до этого возраста. Рассказывать, как реагировать на разные ситуации, что можно говорить, а что не стоит и так далее. Но требовать самоконтроля от малышей — это все равно, что пытаться ухватить китайскими палочками маковое зерно.

1. Эмоции нужно принимать.

Относитесь с пониманием к чувствам ребёнка и не обесценивайте их. Пусть он не слышит от вас таких фраз: «Нечего тут бояться», «Мальчик не плачет», «Это ерунда, успокойся». Этими высказываниями мы как будто отнимаем у ребёнка право испытывать эмоции. А если их подавлять, то эмоции становятся неуправляемыми, вызывают стыд и приводят к лишней нагрузке на нервную систему.

Очень важно говорить ребёнку, что он имеет право испытывать самые разные эмоции. Ни в коем случае нельзя называть какие-то чувства неприемлемыми: «Нельзя злиться», «Разве можно так переживать?» Неприемлемой скорее может быть демонстрация каких-то чувств в определённых обстоятельствах. Например, когда мама не купила игрушку, которую хотел ребёнок, он может на неё разозлиться — для него это естественно. А вот ударить её за это он не имеет никакого права.

2. Различать и выражать словесно...

Помогайте ребёнку выражать свои чувства, причём вербально. Анализируйте их вместе: «Ты злишься, тебе обидно, потому что...» Важно, чтобы малыш осознавал, что с ним происходит, почему он испытывает какие-либо эмоции. Когда чувство как-то характеризуется вслух, оно уже отчасти контролируется. Если не уделять этому внимания, ребёнок будет чувствовать себя словно в бушующем море, не зная, куда ему двигаться и что делать.

Давайте детям возможность выплёскивать эмоции, радоваться и грустить без родительских замечаний. Можно даже оборудовать какой-то уголок, где ребёнок сможет выражать свою злость или бурную радость, прыгать и бегать, рвать бумагу и так далее. На мой взгляд, проще и действеннее всего дать детям какую-то физическую активность, поиграть с ними на улице,

чтобы буря эмоций, которую они переживают, прошла безболезненно и для них, и для окружающих.

3. Анализировать

Ребёнок опечален? Не говорите ему: «Не грусти», ведь ему уже грустно. Лучше всего отвлечь его, поиграть с ним и обязательно проговорить, что чувство, которое он переживает, пройдёт со временем. С одной стороны, мы показываем ребёнку, что эмоции мы не только испытываем: о них можно и нужно говорить. С другой стороны, мы даём ему важный совет: нужно уметь переключаться, а не заикливаться и терзать себя. А ещё — принимать активные шаги для изменения ситуации.

Зачем нам стоит развивать эмоциональную сферу ребенка?

- ✓ При эмоциональной бедности ребёнку будет трудно развиваться интеллектуально. Это может мешать в детском саду, в школе, на дополнительных кружках.
- ✓ Развивается способность регулировать проявление своих эмоций. Например, вместо врожденной реакции криком на раздражитель, у ребенка появятся и другие механизмы реагирования.
- ✓ Развитие навыка общения. Понимая чувства других людей, ребёнок научится поддерживать с ними отношения, сочувствовать. В этом умении берут начало лидерские качества, а также развитие уважительных семейных отношений.

Исследования показывают, что дети развивают эмоциональный интеллект, когда взрослые не боятся при них открыто говорить о чувствах, принимать их, а также интересоваться переживаниями других людей. Поэтому, например, вместо того, чтобы прятать слёзы, лучше объяснить ребёнку причину их появления на доступном ему языке.

Развитие эмоционального интеллекта ребенка начинается с его взаимоотношений с вами — с родителями и с воспитателями.