

КАК ВОСПИТАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНОГО РЕБЕНКА?

Тема детских эмоций одна из важнейших в воспитании ребенка, т.к. от психологического самочувствия ребенка часто зависит и его успешность, и способность усваивать новый материал. Видеть своего ребенка довольным и радостным — желание многих родителей, поэтому так важно каждому родителю разбираться в вопросах эмоций.

Дети такие непосредственные в выражении своих эмоций. Но одно дело, когда ребенок с разбега запрыгивает на папу, вернувшегося с работы, и совсем другое — когда он кричит на весь магазин в ответ на отказ купить очередную машинку или ведет себя агрессивно. **Возможно ли научить ребенка сдерживать свои эмоции и выражать их в какой-то приемлемой форме? И нужно ли это, не пропадет ли от этого та самая детская непосредственность?**

Дети — народ непосредственный, но агрессивный, часто устраивающий истерики ребенок — это не похоже на непосредственность выражения эмоций. Это, скорее всего — крайний способ выражения эмоций ребенка, который просто не умеет выражать эмоции по-другому. Ребенок и сам страдает от своих криков и агрессии, но эмоции внутри, и держать их в себе дальше он уже не может. Поэтому и начинает безобразничать. **Учить ребенка управлять эмоциями можно и нужно, но учить не столько сдерживать, сколько находить приемлемые варианты для их выражения.**



Эмоциональное развитие ребенка в семье

Как родители могут помочь ребенку справиться с эмоциями?

От родителей зависит очень многое. Именно они дают ребенку образец того, как надо справляться со своими эмоциями. Если мама раздражается и кричит каждый раз, когда сталкивается с детским непослушанием или «проделками», она дает пример агрессивного реагирования на недовольство. Ожидать от ребенка, что он будет спокойно объяснять то, что ему не нравится, конечно, нельзя. Скорее всего, справиться со своими эмоциями ему будет очень сложно, и вполне возможно ребенок будет решать сложную ситуацию кулаками или истерикой.

Существует множество способов, которыми родители могут помочь ребенку выразить свои эмоции. Это и поведение самых родителей как образец эмоциональной грамотности, и игры, направленные на выражение эмоций, и беседы с ребенком. Если говорить о сказкотерапии, то совершенно безопасно можно читать ребенку народные сказки, т.к. они кладезь народной мудрости. Сейчас также существуют уже готовые авторские психотерапевтические сказки, которые направлены на решение какой-то конкретной детской проблемы.

Чего НЕ стоит делать родителям в ситуациях, когда ребенок не может справиться с эмоциями и ведет себя неадекватно? Как не закрепить подобное поведение своими необдуманными реакциями?

Начнем с того, что совершенно бесполезно кричать и срывать свое раздражение и гнев на ребенка. Сильные негативные эмоции, например, агрессия и гнев, только «заведут» ребенка еще больше. Вспомните свои ощущения, когда кто-то кричит на вас. Хочется успокоиться и замолчать? Конечно, нет! Хочется ответить тем же, защищая себя.

Угроза наказания действует примерно также. Возможно, из страха, ребенок послушается и сможет успокоиться. Но перестанет ли он внутри испытывать негативные эмоции? Скорее всего, он просто сможет сгладить внешнее проявление эмоций. Известно, что невыраженные эмоции

только усиливаются, не находя выхода и очень сильно вредят человеку, как большому, так и маленькому.

Как понять, что в эмоциональном плане с ребенком не все в порядке? Что можно предпринять при первых тревожных признаках, а когда стоит обратиться к специалисту?

Понять, что в эмоциональном плане все хорошо, мы можем, наблюдая и разговаривая с ребенком:

- *если ребенок доволен,*
- *часто испытывает радость,*
- *открыто радуется новым игрушкам,*
- *легко увлекается игрой,*
- *соглашается на новые игры, с желанием играет с другими детьми*

Тогда мы можем говорить о норме. Также надо обратить внимание на то, как ребенок выражает негативные эмоции и как часто он их испытывает.

Тревожные признаки:

- *это истерики до того состояния, когда ребенок не может успокоиться самостоятельно,*
- *частые проявления агрессии,*
- *стремление решать вопросы кулаками,*
- *ситуации, когда ребенок специально (начинает первым) кусается или толкает других детей.*

Беспокойство вызывают также «идеальные дети», которые слишком спокойные и на первый взгляд, беспроблемные. Тревожные признаки в этом случае, если:

- *ребенок с трудом вступает в контакт с новыми людьми (взрослыми или детьми),*
- *часто тревожится по разным поводам,*
- *испытывает множество страхов,*
- *не любит и избегает общения со сверстниками.*

В этих случаях, во многом, ребенку могут помочь родители, но и консультация специалиста будет полезна.

На эмоциональное состояние ребенка могут сильно влиять ссоры и развод родителей, появление младших детей в семье, начало посещения детского сада, болезни и т.п. А что можно сказать о влиянии позитивных событий, они тоже могут быть стрессом для ребенка?

Да, позитивные события тоже могут стать для ребенка неожиданным стрессом. Например, рождение братика или сестренки может быть для ребенка долгожданным событием.

Ребенок ждет рождения малыша и возможно очень хочет этого события, но, когда младший ребенок появляется, это оказывается не таким радужным событием для него. Мама постоянно занята с младшим ребенком, который часто плачет. И вообще непонятно как играть и общаться с младшим братиком или сестрой. Появляется ревность и масса новых, непонятных малышу чувств.

Даже если говорить о таких положительных эмоциях, как посещение детских мероприятий, походы в гости и пр., то большое количество положительных эмоций может вызвать перевозбуждение, и просто может не справиться со своими эмоциями. Вы наверняка наблюдали, что активные и интересные игры детей часто заканчиваются слезами, драками или ушибами.

Рекомендации родителям, которые хотят воспитать, эмоционально благополучных детей.

1. Начните с себя, со своего эмоционального самочувствия. Довольная и счастливая мама даст ребенку намного больше, чем постоянно раздражающаяся и недовольная собой и окружающими.

2. Сохраняйте «ребенка» внутри себя. Играя с ребенком, делайте это не как родитель, желающий чему-то научить своего ребенка, развить в нем какие-то качества, а с удовольствием, так, как это делают наши дети.

3. Позволяйте ребенку быть собой, выражать то, что он чувствует, даже если это не самые приятные эмоции. Он живой, он чувствует, и поэтому не может быть всегда довольным и веселым. Принимайте своего ребенка разным — он такой один! Попробуйте понять ребенка и поддержать, оказать ему ту помощь, которая позволит ему успокоиться, это скажется благоприятным образом на ваших детско-родительских отношениях.

4. Важно, чтобы в семье были теплые, доверительные и уважительные отношения. Взаимно поддерживайте родительский авторитет. Это создает у ребенка чувство надежности и защиты.

5. Старайтесь наполнять жизнь ребенка хорошими, содержательными впечатлениями, но при этом не перегружайте его психику.

6. Помогайте усваивать, переваривать впечатления. Если не обсуждать их, то многое останется неувоенным. А если затем на эти впечатления наложатся другие, то все смешается в кучу.

7. Очень полезно вспоминать хорошие впечатления вечером и строить планы на будущее. Это задает осмысленность жизни.

8. Откликайтесь на любые позитивные интересы ребенка, поддерживайте их.

9. Пробуждайте интерес к окружающему миру. Для этого необходимо, чтобы мир не пугал и не отталкивал ребенка, а наоборот, выглядел привлекательно. Во многом это зависит от родителей: от того, куда они его водят, какие игрушки покупают, что читают, какие фильмы дают смотреть, с какими детьми поощряют общение.

