



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида №19 "Кунешчик"
муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым
(МБДОУ №19 "Кунешчик" г. Симферополя)
295049, г. Симферополь, ул. Маариф, здание 5

УТВЕРЖДАЮ:
Врио заведующего МБДОУ № 19
"Кунешчик" г. Симферополь
З.Р. Менсеитова
«14» марта 2023 г.

**«Эмоции ребенка и родителя. Причины их
проявления. Стратегии совладения и
регуляции».**

(В рамках программы курса обучения родителей (законных представителей)
несовершеннолетних детей по основам детской психологии и педагогики)

*Педагог - психолог
Арсланова Э.А.*

Симферополь, 2023

«Эмоции ребенка и родителя. Причины их проявления. Стратегии совладения и регулирования».

Спокойствие, только спокойствие!» - контролировал любую ситуацию веселый и находчивый Карлсон.

Считается, что жизненный сценарий ребенка формируется в 3–4 года, а дальше мы его уже оттачиваем. Маленький человек начинает изучать себя, какой мир и какие другие люди в этом мире. На полученных знаниях человек будет действовать и взаимодействовать с миром в дальнейшей взрослой жизни.

Дать лучшее своему ребенку – это значит любить его, понимать, какие этапы развития он проходит, в чем проявляются его потребности и как родительское поведение может влиять на формирование его физического, эмоционального и психологического потенциала.

С помощью эмоций малыш общается с окружающим его миром. И через них же окружение, в свою очередь, учит его реагировать на события. Если мама испугалась внезапно возникшей громкой музыки, ребенок, прочитав на ее лице испуг, залетится громким плачем, испугавшись вместе с ней. Если маминой реакцией на внезапный громкий звук будет улыбка, ребенок улыбнется в ответ. Таким способом мама учит кроху огорчаться и радоваться, тревожиться и оставаться спокойными, раздражаться, удивляться, получать удовольствие.

Эмоциональная перенасыщенность современных детей приводит к серьезным психологическим нагрузкам, поэтому дети склонны испытывать обостренное чувство незащищенности перед окружающим миром, неуверенности в собственных силах и возможностях. Маленькие дети интуитивно чувствуют эмоции своих родителей. А если гнев родителей направлен на ребенка, это приносит двойной вред – дети в такие моменты испытывают целую гамму негативных ощущений. Когда негативные эпизоды становятся нормой жизни семьи, то эмоционально-духовная связь между детьми и родителями нарушается, отношения становятся сухими и отчужденными, дети

замыкаются в себе, не рассчитывая на поддержку близких, у них формируется отрицательное отношение не только к самим себе, но и ко всему миру. Эмоции родителей способны одинаково осчастливить и обидеть ребенка, помочь ему раскрыться, либо сделать неуверенным и виноватым. Ребенок с раннего детства должен познакомиться с разными видами эмоций, в том числе и с негативными – гневом, недовольством, усталостью, раздражительностью и так далее. Однако с этими чувствами надо знакомить детей постепенно и с осторожностью, чтобы не навредить неустойчивой и уязвимой детской психике.

Так как же нам способствовать эмоциональному развитию ребенка?

Выделяют три принципа, которые непосредственно помогают в этом.

1. Минимизация сдерживающего воздействия. Позволяйте ребенку полно и адекватно проявлять все эмоции. Главной задачей при этом является коммуникация – как с внешним, так и с внутренним миром (самопонимание).

Коммуникация с внутренним миром

Свободное выражение эмоций предполагает коммуникацию с внутренним миром, то есть понимание самих себя и механизмов возникновения собственных эмоций. Если родители позволяют ребенку свободно выражать эмоции, он понимает, что они разрешены, их принимают и ценят. Если ребенку не позволено выражать определенные эмоции, например, беспокойство или гнев, он теряет контакт со своим внутренним миром. Подавление эмоций может вызвать различные симптомы. При этом ребенок также упускает возможность обучиться способам проявления эмоций и чувств, которые допустимы в социуме.

Коммуникация с внешним миром

Выражение эмоций связано со сферами коммуникации и мотивации. Проявление эмоций позволяет ребенку взаимодействовать с внешним миром – окружением, родителями, близкими и т. д. Проявляя их, ребенок получает возможность лучше понимать свой внутренний мир. Ребенку это приносит большую пользу: он убеждается в том, что испытывать эмоции, какими бы они ни были, – это нормально. Важно позволять ребенку не только чувствовать, но и выражать свои эмоции. От них напрямую зависит его поведение. Поэтому,

чтобы понять причины поведения ребенка, нужно сначала понять, что он чувствует.

2. Усиление положительного воздействия. Родители должны максимально способствовать тому, чтобы ребенок испытывал интерес и радость.

Начнем с интереса. Мы часто проецируем свои знания и правила на детей и не хотим, чтобы они повторяли наши ошибки. Но гораздо большему развитию способствуют ситуации, когда мы слушаем ребенка и понимаем, чем он интересуется. Когда мы учим его распознавать и ценить то, что ему интересно, то помогаем ему в будущем найти профессию и хобби по душе, стать счастливым в браке.

С интересом связано чувство удовлетворенности. Мы хотим, чтобы наш ребенок улыбался, смеялся и играл. Почему? Не только потому, что так он учится различать, что ему нравится, а что нет. Мы также понимаем, что во внутреннем мире ребенка оптимизма и надежды больше, чем страха, стыда и злости.

Чувства интереса и удовлетворенности (к ним еще можно добавить чувство удивления, если оно не вызвано страданием) ребенок выражает с помощью игры. Игра очень важна для него, она вызывает у него веселье и оптимизм. Также она является залогом его счастливого и успешного будущего.

3. Минимизация негативных эмоций. Устраняйте причины негативных эмоций, а не сдерживайте их проявление.

К негативным эмоциям относятся печаль, гнев, страх, стыд и отвращение. Все эти эмоции нужно воспринимать как сигналы SOS – они как бы говорят: «Помогите мне! Мне плохо!». В жизни часто встречаются трудности, и впасть в негативные эмоции легко. Когда ребенок плачет, родителям важно попытаться понять причину и устранить ее.

В случае с маленькими детьми родителям нужно выяснить причины, вызвавшие негативные эмоции, и помочь справиться с ними. Так ребенок поймет, что ему помогут, и успокоится. Понимание того, что помощь близко,

успокаивает малыша, и со временем он сам становится спокойнее, а также учится самостоятельно справляться с причинами негативных эмоций.

Расстроен ли ребенок или разгневан (что, по сути, тоже является сильным расстройством), испуган или оскорблен – родителям важно попытаться понять и смягчить причины возникших эмоций. При этом целью не является ограждение ребенка от разочарований и боли – это просто невозможно! Хотя стремление защищать ребенка от эмоциональных травм вполне понятно.

Не следует допускать, чтобы страх или стыд влияли на поведение ребенка. Иными словами, родители не должны вызывать у него эти эмоции с воспитательной целью. Страх – токсичное чувство и может быть травмирующим. В ситуации, когда ребенку угрожает опасность (например, когда он находится около раскаленной плиты), можно объяснить ему ситуацию, не пытаясь при этом его запугать.

Провоцирование стыда в воспитательных целях занижает самооценку ребенка. Для его психического развития гораздо полезнее использовать похвалу и поощрения, которые вызывают у него интерес и удовлетворение.

- Взрослым важно научиться распознавать и понимать причины негативных эмоций. Это позволяет развивать эмоциональную сферу ребенка.

В целом понимание причин негативных эмоций, по мнению ученых, является одним из факторов эффективной психотерапии, в ходе которой пациент учится преодолевать стрессовые ситуации, а не избегать их. Сначала он учится распознавать и понимать причины негативных эмоций, а затем обретает возможность адаптироваться и справляться с ними.

Положительные и отрицательные эмоции тесно взаимосвязаны. Иными словами, для того чтобы испытать положительные эмоции, часто требуется выдержать стресс и негатив.

Вы – родители, это те единственные люди, которые способны научить ребенка правильно чувствовать, реагировать и воспринимать!