

Лекторий для родителей «Как помочь ребенку справиться с негативными эмоциями?»

Принципы позитивного воспитания

- взаимное уважение;
- любить и принимать его таким, какой он есть;
- последовательность воспитательных воздействий;
- правильно построенное общение;
- использовать в повседневном общении приветливые фразы.



Слово «**эмоция**» происходит от латинского слова и означает «**потрясаю, волную**». То есть само значение слова «эмоция» говорит о неравнодушном отношении к различным событиям и ситуациям в жизни человека. Эмоции—это внутренние переживания человека. С помощью них мы можем выразить своё отношение к определённым ситуациям, поэтому эмоции носят ситуативный характер.

К эмоциям человека относят:

-настроение - общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, которое определяет общий тонус и активность человека;

-страсть- это сильная, всё себе подчиняющая увлечённость человека кем-либо или чем-либо;

-аффек-это яркое, кратковременное эмоциональное переживание человека, например горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе;

-чувства— это высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями или предметами, которые для данного человека являются значимыми;

-стресс—это состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях)

Без причины эмоции сами собой возникнуть не могут. Вот и сейчас, когда вы слушаете меня, у вас наверняка возникло определенное отношение к моим словам, ваши лица могут выражать либо скуку, либо любопытство, либо удивление и еще какую-то эмоцию. Эмоции являются неотъемлемой частью нашей жизни.

Если взять младших школьников, то они отличаются повышенной эмоциональностью. У них не очень получается сдерживать свои чувства и контролировать их проявления, наблюдается частая смена настроения, могут

бурно проявить чувства радости или гнева. Именно поэтому с самого раннего возраста детей нужно учить, как правильно проявлять свои чувства и эмоции, и как их контролировать. В противном случае во взрослой жизни ему очень трудно будет сдерживать свои эмоциональные реакции.

Ребёнок поступает в школу с определённым эмоциональным багажом, состоящим из положительных (позитивных) или отрицательных(негативных) эмоций.

Позитивные эмоции – это эмоции радости и добра повышают активность, энергию, жизнедеятельность, вызывают подъем, бодрость благодаря усилению работы сердечной системы.

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше.

А вот **негативные**, наоборот, мешают, напрягают, делают ребёнка уязвимым, от них хочется избавиться. Отрицательным эмоциям относятся эмоции разрушения - это

гнев, злоба, агрессия и эмоции страдания - боль, страх, обида. Отрицательные эмоции стимулируют неврозы, разрушают здоровье ребёнка.

Очень важно нам взрослым знать, что может вызвать негативные эмоции у ребёнка.

Таких причин довольно много.

Выделим основные:

1. Противоречие между сильным желанием ребёнка и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).

2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, не уверенному в собственных силах (наблюдается в ситуациях, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).

3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов.

В результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важно согласованность действий.

4. Частые негативные эмоции взрослых при отсутствии навыков контроля и саморегуляции. В психологии существует такое понятие, как заражение, то есть произвольная передача эмоционального состояния от одного человека к другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.

5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Как справиться с эмоциями, которые бушуют в какой-то ситуации, будь это волнение перед важным событием, неудача, или, наоборот, сильные положительные эмоции в случае чрезвычайного успеха?

СОВЕТ ПСИХОЛОГА

1.) Надо научить ребёнка рассказывать о том, что чувствует, в данной сложившейся ситуации словами. Злость и неудовольствие всегда ищут выхода. Если человек не может избавиться от них словами, он сделает это кулаками. Нужно делиться с ребенком своими переживаниями и поощрять к этому ребенка. Вести беседы с ним. Это успокоит и расслабит ребенка, снизит его негативные реакции.

2.) Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогают им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребёнка, и неважно, сколько ему лет.

Ребёнок постоянно задаёт вопрос: «**Вы любите меня?**»- может быть, вслух, а может быть, и внутри себя. Если мы любим ребёнка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный. Если мы любим его **условно** (проявляем любовь, лишь когда ребёнок «вёл себя хорошо», был успешен), то он теряет уверенность в себе, **становится тревожным и напряжённым**. От ответа, который получает ребёнок на этот важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для дальнейшего развития.

3.) Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребёнку. Но этого недостаточно. Именно через **ваше поведение ребёнок** ощущает вашу любовь, он не только слышит, что вы говорите, но и чувствует, как вы говорите, а главное, что вы делаете. Поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

-Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребёнка ситуациях?

Конечно, чаще всего мы используем тактильный контакт с ребёнком. Это обнимание, поглаживание, прижимание. Какими средствами поддержки в различных ситуациях волнения и неудачи ребёнка предлагают психологи воспользоваться нам взрослым.

Средства поддержки:

1. Контакт глаз

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взглядом, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку **существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей**.

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

2.Физический контакт

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же "телячьи нежности" ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

3.Пристальное внимание

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку - пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всего необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при этом какой-то другой деятельностью (кроме совместной деятельности с ребенком)?

Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делиться со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

4.Саморегуляция

Мы уже говорили о том, что ребенок может “заразиться” отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

Повлиять на свое эмоциональное состояние и на состояние ребенка можно с помощью специально разработанных психологами и физиологами упражнений.

Когда человек испытывает какие-либо эмоции, то их обычно можно определить по его мимике. Кроме мышц лица меняется также тонус и в других мышцах тела. Только это не так заметно. Но наблюдательный человек может по походке, осанке и некоторым другим внешним признакам определять, в каком настроении находится человек.

Обучившись регулировать тонус мышц, научившись расслабляться, мы получаем некоторую власть над своими эмоциями. Так, контролируя напряженность своих мышц, мы контролируем свои эмоции.

От психологического самочувствия ребёнка часто зависит и его успешность, и способность усваивать новый материал. Желание любого из родителей - видеть своего ребёнка довольным и радостным, поэтому всем нам так важно разбираться в вопросах эмоций.

Советы для родителей по преодолению трудностей эмоциональной саморегуляции детей

1. Оставайтесь спокойным и выдержанным в своих собственных эмоциональных проявлениях.
2. Демонстрируйте модель выдержанного поведения.
3. Обращайте внимание ребенка на содержание возникающих у него эмоций
4. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали ранее.
5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований
6. Чаще используйте упражнения на релаксацию
7. Не провоцируйте эмоциональные вспышки
8. Будьте проницательны и внимательны ко всем проявлениям ребенка, чтобы знать "эмоциогенные точки".
9. Давайте возможность физической разрядки ребенку

10. Не одергивайте и "не успокаивайте" ребенка во время эмоциональной вспышки, это действует по типу цепной реакции и еще более усиливает.

11. Просите ребенка осознать последствия эмоциональных вспышек.

12. Избегайте жестких указаний и ограничений

13. Принимайте ребенка таким, какой он есть.

14. Обучайте ребенка способам регуляции эмоционального возбуждения.