

Может ли ребенок быть хозяином своих чувств?

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, "читать" эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Источником переживаний малыша оказывается все, к чему он прикасается, все, что имеет для него интерес и значение. Во взаимоотношениях с другими людьми - взрослыми (сначала близкими) и детьми - ребенок остро чувствует и ласку, и несправедливость, добром отвечает на добро и гневом - на обиду.

Чувства малыша менее осознанны, чем чувства взрослого. В возрасте трех лет дети уже начинают осознавать эмоции, которые они испытывают. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуту - слезы. Управлять своими переживаниями ребенок не умеет, почти всегда он оказывается в плену у чувства, которое его охватило. Так, если ребенка что-то рассмешит, то его смех будет больше истеричным, чем нормальным, если же его что-то расстроит, то он расплачется так, как будто произошло великое горе. Поведением детей в этом возрасте так же правят эмоции и импульсные желания. Если ребенок увидел игрушку у другого малыша и захотел ею поиграть, то он, не задумываясь, начнет ее отбирать. Если малыш захотел печенье, и ему сказали, что он должен подождать до обеда, то он может расплакаться или закатить истерику. Дети еще не понимают отложенного во времени поощрения. Если ребенок что-то хочет, то он хочет это сейчас.

Дети осваивают новые навыки, которые необходимы им для роста и развития, и в какой-то момент их попытки сделать что-то незнакомое терпят поражение. И он испытывает такое огромное разочарование и недовольство собой, что начинает плакать, злиться и вести себя так, что родители удивляются: "Во что превратился мой ангелочек?". Имейте терпение. Как только ребенок справится с задачей, он опять станет более спокойным и покладистым.

Помогайте детям называть их чувства словами. Например: "Я расстроен. Я злюсь. Мне обидно. Я разочарован. Я раздражен. Я боюсь. Мне грустно. Я сержусь. Я возмущен". Для маленьких детей достаточно самых простых названий чувств. С возрастом ребенок может воспринимать более тонкое различие между оттенками эмоций. Научите детей рассказывать, что они чувствуют. С одной стороны, дети видят, что их состояние небезразлично родителям, а с другой — у всех членов семьи появляется возможность лучше понять друг друга. Ребенку следует объяснить, что плакать не стыдно. Слезы

сопровожаются эмоциональной разрядкой, и иногда бывает просто необходимо поплакать. Также имеет смысл рассказать о том, что человек может чувствовать злость, или обиду, или разочарование, но он не должен причинять вреда никому, включая себя самого.



В нашей стране сложился такой стиль общения, когда мы не принимаем чувств собеседника. Советуем забыть, пытаемся отвлечь и не даем ему проявлять свои эмоции. А эмоции эти никуда не деваются, они копятся внутри. По отношению к детям это проявляется еще сильнее.

Принятие чувств и эмоций ребенка

Чаще всего родители отрицают чувства ребенка в следующих ситуациях:

- **Невыполнимые желания или требования.** Ребенок хочет чего-то, просит это у мамы, а она не может ему этого сейчас дать и говорит: «Нет, ты этого не хочешь», «Ты не хочешь больше гулять, ты замерз и устал», «Мама лучше знает». А он не устал и не замерз и прогулял бы еще 5 часов. Но он маленький и может даже не понимать этого, а уж тем более не убедит в этом маму.
- **Боль.** Например, трехлетнего ребенка выносят из кабинета врача, отдают маме на руки. Он кричит, плачет, ему было больно и страшно, а она ему говорит: «Тихо, перестань», «Как тебе не стыдно, люди ведь смотрят!» – запрещает ему выразить свою боль, а значит, и испытывать ее.
- **Страх.** У ребенка в 3-5 лет появляются страхи, он начинает бояться монстров, скелетов под кроватью и проч. И когда он говорит: «Мама, я боюсь, там под кроватью чудовище», мы часто ему отвечаем: «Не выдумывай, никого там нет, спи» или «Все нормально, папа и мама ведь

дома, никто тебя не тронет», выключаем свет и выходим из комнаты, оставляя малыша наедине с монстрами. Мы не помогаем ему понять, что он чувствует, не помогаем ему побороть страх, а просто запрещаем бояться.

- **Сомнение, огорчение, злость, разочарование.** Все нежелательные эмоции, те, которые не приветствуются в обществе, асоциальное поведение мы отрицаем фразами «не психуй», «успокойся», «все хорошо».

Последствия отрицания

Поскольку не все дети в столь юном возрасте могут высказать, что чувствуют, был проведен эксперимент. Со взрослыми людьми, родителями разговаривали так, как зачастую разговаривают с детьми – отрицали их чувства. Потом их спросили, что же они при этом испытывали. И в основном это были обида, возмущение, безысходность, досада, одиночество, боль, ненужность, никчемность, «нелюбимость». Вот что чувствует ребенок, ваш малыш, когда его чувствами пренебрегают. И дело не в том, что его жутко обижает каждая подобная ситуация, но какая-то одна может так сильно ранить его, что он потом будет справляться с этим опытом долгие годы.

Принимаем чувства ребенка

Когда мы это делаем, происходит следующее:

- Ребенок гораздо быстрее успокаивается и готов сотрудничать. Это для нас очень удобно, потому что в этом случае он сделает то, что нам от него нужно.
- Ребенок начинает больше верить и доверять взрослому, который готов принимать его чувства. Он знает, что этот человек всегда его поддержит, к нему можно прийти с любой проблемой, не боясь быть отвергнутым. Малыш также будет все это проецировать на целый мир: миру можно верить, мир хороший и добрый, ничего плохого с ним не случится.
- Ребенок знакомится со своими чувствами. Он пока не может их понять сам, не знает, что с ним происходит. Нам нужно помочь и познакомить его с его внутренней реальностью. Когда ребенок понимает, что с ним происходит, он бросает все свои силы на то, чтобы с этим справиться и часто находит выход даже лучше, чем могут предложить родители. Если он боится ложиться спать, нужно сесть рядом, сказать: «Я понимаю тебя, бояться – это очень неприятно, я и сама в детстве боялась привидений». Он поймет, что вы понимаете и принимаете его, и начнет вам больше доверять. А потом заглянет под кровать и увидит, что там никого нет.

На своем примере демонстрируйте ребенку правильное, на ваш взгляд, внешнее выражение чувств. Дети копируют нас даже в мелочах. Научите ребенка справляться с отрицательными эмоциями. Это не получается само собой, нужно



развивать этот навык. Детям нужно показывать, как конструктивно справляться с поражением, конфликтом или чувством раздражения. Если это умение развить в детстве, взрослому впоследствии будет легче преодолевать трудности в общении.

Педагог-психолог

Ярмусевич И.Г.