

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Цветик-семицветик»**

«Причины и преодоление эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста»

(рекомендации для родителей)

Ярмусевич И.Г.

педагог-психолог

МАДОУ «Цветик-семицветик»

Наши дети растут, взрослеют, становятся более спокойными и выдержанными. С возраста 4-х лет они учатся контролировать свое поведение, свои эмоции. У детей начинает развиваться произвольное, то есть волевое регулирование поведения и эмоций. Для более раннего возраста характерно непроизвольное поведение ребенка, он сам с трудом сдерживает себя в действиях и эмоциях, часто поддается сиюминутному импульсу. И это считается нормальным. Но бывают ситуации, когда у ребенка уже давно минул возраст 4, 5 лет, но его поведение и эмоции трудно поддаются контролю. В этом случае мы говорим об эмоциональном неблагополучии ребенка.

Проявляется оно по-разному, это могут быть страхи, тревожность, агрессивность, импульсивность, капризы и плаксивость, обидчивость, замкнутость.

У каждого конкретного поведения есть свой повод. И с каждым случаем необходимо разбираться отдельно.

Но существуют **общие причины**, которые могут лежать в основе большинства детских проблем.

Как ни странно, они связаны с **потребностями ребенка**.

Основных потребностей всего **пять** – **это физиологические, потребность в безопасности, в любви, социализация и самоактуализация.**

Первые три потребности являются **базовыми**, если они не удовлетворяются (**фрустрируются**), у ребенка не возникает потребность социализироваться (входить в детский коллектив, дружить, общаться со сверстниками) и самоактуализироваться (узнавать что-то новое, заниматься интересным делом).

Что означает каждая из трех потребностей и как понять, что нужно ребенку? Об этом я хотела бы рассказать.

Как вы знаете, ребенок рождается довольно беспомощным существом и у него, по большей части, потребности физиологические – в еде, телесном контакте, комфортной одежде и т.д. Эти потребности с небольшой трансформацией сохраняются у человека всю жизнь. Затем, когда ребенок подрастает, он начинает осваивать окружающее пространство и различать близких и чужих людей. У малыша появляется потребность в безопасности, то есть в том пространстве, где ребенку ничто не угрожает. А также потребность во взрослом, который будет любить ребенка, не смотря ни на что и принимать его таким, какой он есть.



Только в случае полного удовлетворения первых трех базовых потребностей – физиологических, в безопасности, в любви, у ребенка может появиться потребность в социализации, то есть в нашем случае этот этап может совпадать с началом посещения детского сада. В норме потребность в социализации формируется к 2,5 годам.

Следующая потребность и самая высшая – потребность в самоактуализации – ребенок желает познавать окружающий мир, у него появляется творчество и любознательность.

Теперь рассмотрим, как проявляются *фрустрации потребностей* у детей.

1. **Фрустрация физиологических потребностей** - это частые болезни, в том числе психосоматические, невротические и аллергические реакции, а также нарушение сна и аппетита.

Важно отметить, что когда ребёнок болеет, то он становится плаксивым, истеричным, агрессивным. Ему не хочется играть с другими детьми. Он плохо себя чувствует, ему хочется к маме, чтобы она за ним ухаживала, любила и так далее.

У болеющих детей, особенно раннего возраста, появляются страхи. Для ребенка любая болезнь, это как конец света, потому что у него нет опыта переживания подобных ситуаций. Он думает, что это навсегда. Ему кажется, что это нескончаемо, а от этого ещё страшнее.

Здесь на первый план у детей выходит потребность в безопасности. Следовательно, потребности в социализации и самоактуализации ещё больше фрустрируются.

Когда родители знают, что у болеющего ребенка есть потребности в безопасности и в любви, то они могут удовлетворить их сверх меры. Они могут показать ребенку, несмотря на то, что он болеет, он в безопасности и его любят.

Если вы удовлетворили его потребности в безопасности и любви, то это поможет ему пережить болезнь и не скатываться в истерики.

Недостаток сна и нарушение питания приводит также к фрустрации физиологических потребностей.

1) Что происходит, если ребенку не хватает сна. В первую очередь это приводит к тому, что вышележащие потребности в безопасности начинают тоже страдать. Появляется тревожность, ночные страхи, ребенок расстраивается из-за пустяков.

Далее, ребенок может устраивать истерики, чтобы проверить родителей любят ли они его в таком состоянии. Если ребенок не справляется со своими эмоциями, страхами, родители получают полный букет с агрессией, непослушанием и истериками.

Потребности физиологические, потребности в безопасности и потребности в любви очень взаимосвязаны. Поэтому после фрустрации физиологических потребностей обостряется привязанность к родителям, а значит, самостоятельность и социализация становятся не актуальны.

2) Что происходит в случае нарушения питания?

Нарушение питания – это когда ребёнок плохо ест. Здесь родители получают тот же самый «букет», что и с нарушением сна

Это также относится к нарушению физиологических потребностей.

Но есть одно но!

Часто нарушение питания связано с тем, что ребенок так привлекает внимание. Скорее всего, родители очень эмоционально уговаривают покушать, и ребенок, таким образом, насыщается эмоциями и общением с ними. То есть, это лишь следствие фрустрации потребности в любви.

Следует разделять потребность мамы накормить и потребность ребенка поесть.

Еда - это физиологическая потребность. Однако, когда родители пытаются накормить насильно, то данная физиологическая потребность фрустрируется.

К сожалению, у таких детей нет понятия чувство голода. Они не попросят есть, когда голодны, вместо этого они становятся возбужденными и чрезмерно подвижными.

Важно! Если ребёнок сейчас отказывается кушать, то нужно дать возможность ему побыть голодным и почувствует это, чтобы у него созрела потребность, и он вам о ней сам сказал.

Так он учится прислушиваться к своим физиологическим потребностям и сам их удовлетворять. Это тоже очень важно!

Почему так важна потребность в безопасности?

Суть потребности в безопасности ребенка - это нужда в родителе, который несет ответственность за него и за их отношения!

Данная потребность подразделяется на следующие виды:

- 1) потребность в защите, поддержке;
- 2) потребность в отсутствии страхов и угрозы;

3) потребность в стабильности режима дня, предсказуемости дня. Здесь нужно учитывать особенности нервной системы, а также темперамент ребенка. Кто-то больше нуждается в четком плане, кто-то меньше.

4) потребность в стабильных правилах и ограничениях. Ребенок знает, что его ждет за нарушение правил.

Отсутствие правил и ограничений, их нестабильность, очень сильно тревожат ребёнка. В таком случае очень сильно фрустрируется потребность в безопасности.

5) потребность в своём взрослом.

Очень большие проблемы начинаются тогда, когда родители начинают играть в дружбу с детьми.

Друзья равны друг другу, их слушаться необязательно. И друг не является защитником для ребёнка. Мама и папа, в отличие от друга, это авторитет и защита. Это доминантная забота.

6) потребность в поддержке. Ребенок должен знать, если что-то случится, то его не оставят одного, а всегда поддержат. Это дает чувство безопасности.



Если потребность в безопасности не удовлетворяется, возникают **страхи**.

Они бывают двух видов:

- 1) ситуативные страхи;
- 2) возрастные страхи.

Возрастные страхи - нормативные страхи, которые появляются в определённом возрасте.

Например, ребёнок до 1 - 2 лет боится чужих.

Другой возрастной страх - это **страх темноты** в возрасте от 4 до 7.

В 5 лет - возрастной страх смерти, в 7 лет - социальный страх.

Главное, что возрастные страхи обычно проходят сами по себе, если родители их не усугубляют.

Давайте, поговорим теперь о важности правил, ограничений и границ в жизни ребенка. Почему это тоже относится к потребностям безопасности?

Если у **ребёнка мало границ**, ему можно практически всё, то он будет эти границы усердно искать. Стоит, конечно, учитывать и возрастные особенности по границам (их количество в раннем и старшем дошкольном возрасте будет отличаться). Но в целом, нужно понимать, что вседозволенность - это нехорошо. Мало границ, но много свободы, ответственности и страхов - это очень тревожит ребенка.

К поиску границ также часто относятся истерики, агрессия. Это как сигнал о помощи. Ребенок как бы пытается сказать, «Покажите мне, что можно, а что нельзя».

Почему дети часто испытывают терпение родителей? Потому что они проверяют на месте ли границы.

Другая сторона медали это про то, что границ много.

В этом случае у ребенка остается очень мало свободы и, соответственно, мало самостоятельности.

Здесь отпадает потребность в самоактуализации, как следствие. Потому что ребенок не знает, что хочет сам.

Он не умеет самостоятельно ничего регулировать, он не умеет сам разруливать какие-то конфликтные ситуации, нарушается социализация. У него нет опыта, и ему не дают этого опыта. За него всё решили, ему дают указания, и у него не вырабатывается своя модель поведения.

В зависимости от темперамента одни дети соглашаются с большим количеством границ, а другие дети начинают бунтовать.

Следующая потребность, о которой хотелось бы поговорить, это потребность в любви. Для ребенка важна безусловная любовь. Как понять, что она есть? В этом случае ребёнок уверен, что его будут любить любым. Это чувство принадлежности к семье, что его не изгонят из семьи. Мой род всегда меня поддержит, всегда будет со мной. Это чувство опоры и глубокой сопричастности со всеми людьми своего рода.



Это очень сильный внутренний ресурс, когда ты чувствуешь, что нужен, что в тебе нуждаются. Человек, обладающий таким ресурсом, никогда не будет одиноким.

Ребенок чувствует и понимает, что у него есть дом и семья, которая его всегда ждёт, любит и поддержит - это и есть уверенность, что малыша безусловно любят.

В поведении она проявляется в том, что ребёнок рассказывает родителям практически всё. Он не боится особо в чем-то признаться, то есть он открыт и доверяет родителям.

Что происходит с ребёнком, если у него нет чувства, что его любят безусловно?

Такой человек всю жизнь пытается заслужить любовь. Он пытается кому-то доказать, что достоин любви, принятия, одобрения. Он может быть звездой известной во всём мире, но при этом чувствовать себя недостойным и недостаточно хорошим.

К чему приводит фрустрация потребности в любви?

В первую очередь, это приводит к фрустрации потребности в безопасности. Почему? Ребенок считает, что родители его не любят, значит, у него с ними привязанность нестойкая. «А вдруг они меня бросят, потому что я плохо себя вёл? Вдруг я не достоин их любви, и они от меня откажутся?» Это страх потери своего значимого взрослого, страх остаться одному. Это всегда вызывает тревогу.

Поэтому важно понимать, что ребенку надо транслировать: что бы ты ни сделал, я буду тебя любить. У маленьких детей любовь безусловная. Они любят даже маргинальных родителей не смотря ни на что. Они боятся, но любят. Для дошкольника родитель - идеал.

Свою любовь и одобрение родитель может передать через похвалу.

Как правильно хвалить ребенка.

1) Нельзя говорить, что он самый лучший

Когда родители ребенку постоянно говорят, что он самый лучший, самый красивый, самый умный, то это планка, которой ребенок старается соответствовать.

Но перфекционизм губителен для человека. Он будет постоянно тревожиться, чтобы не упасть в грязь лицом, бояться занять второе место. Он постоянно будет пытаться забраться наверх любыми способами, в том числе по головам. Это страх не оправдать ожиданий.

2) Говорите очень часто, что вы его просто любите, что он вас просто радует, что он есть.

Как часто у вас бывает это спонтанное проявление любви? Можно хвалить за что-то, а можно транслировать свою любовь просто так. Просто поцеловать в макушку, обнять. Эти мимолетные проявления любви необязательно должны быть тактильные.

Вы можете просто пройти мимо и сказать как я рада, что ты есть. Как я рада, что ты родился именно у меня, что ты мой ребёнок. Этого достаточно.

3) Когда мы хвалим, то очень важно говорить о своих эмоциях и впечатлениях.

Например, я удивлена, я рада, что у тебя получилось. Когда мы хвалим за результат, то мы показываем ребенку максимально свои эмоции и свой восторг, счастье и прочее.

Когда мы хвалим не за результат, а за деятельность, то говорим: «Я вижу, что ты старался», «Я вижу, что ты приложил очень много усилий», «Я вижу, что тебе это очень понравилось». Это тоже относится к похвале.

Потребность в социализации становится активной в старшем дошкольном возрасте, это 4-5 лет.

Как проявляется фрустрация потребности в социализации?

Одни дети становятся агрессивными, другие становятся застенчивыми и зависимыми.

Кто-то пытается выбить себе место под солнцем, играя роль агрессора в коллективе, которого все боятся. Он старается занять сильную позицию за счёт этой агрессивности, чтобы его уважали и прочее.

А другой, наоборот, вы меня не трогайте, я такой незаметный, я тут рядышком посижу. Это про застенчивых детей. Они стараются не быть в поле внимания. Они ищут себе какую-то защиту и прилипают или к нянечке, или к воспитательнице. Если мы берём детей постарше, школьников, то это, например, подружка Маша и Катя. Катя - главная, Маша - застенчивая и стеснительная, она в зависимости от Кати. Это такие два полюса проблем, которые возникают с социализацией.

Причины агрессивного поведения бывают разные.

1) Довольно часто у детей раннего возраста причина такого поведения в том, **что ребенок не умеет говорить**. Он не может объяснить, что ему что-то нужно, а у него это забрало или наоборот он не хочет что-то делать.

Отсутствие речи, как инструмента общения, мешает общаться ребенку и, соответственно, появляется агрессия. У ребенка в этом случае просматривается две модели поведения - плакать или проявить агрессию.

2) Другой причиной агрессии является **поиск границ**. Ребенок ждет, что ему скажут: «нет», «стоп», «хватит».

3) Следующая причина агрессии - это возрастные особенности ребёнка, а именно **формирование произвольности**. Даже если ребёнок уже может хорошо говорить, у него еще нет произвольной регуляции своей деятельности лет до 4.

4) Также к причинам агрессивного поведения относят функцию **защиты личных границ**. Если у ребенка во время игры отбирают игрушку, он может проявить агрессию.

Самореализация - это тоже высшая потребность. Она разделяется на 4 подвиды.

- 1) потребность в познании,
- 2) потребность в самостоятельности,
- 3) потребность в эстетике,
- 4) потребность в саморазвитии.

Что такое **потребность в познании**? Она у детей очень активна с самого раннего возраста. Они попадают в этот мир, и им всё нужно тщательно изучить.

Нужно понимать, что если ребёнок не хочет учиться, не хочет узнавать что-то новое, то это звоночек о том, что с его базовыми потребностями какая-то беда, что там пошло что-то не так.

Если мы берем чисто потребность в познании, то тут единственная причина из-за чего ребёнок может терять интерес к занятиям, это то, что его перегрузили. У него ещё не возникло своей потребности узнать, почему вода синяя, а ему уже рассказали. У него ещё вопроса не было, а ему уже дали ответ. В итоге у него вопрос «почему» может и не возникнуть, как следствие. Процесс познания - активный. Когда ребенка нагружают сразу всем, то это пассивный процесс усвоения знаний. У ребенка не возникает желания добыть знания. В дальнейшем познавательный интерес может так и не возникнуть, здесь кроется одна из опасностей раннего развития детей. У ребенка не возникает



потребности спросить самому, заинтересоваться, потерпеть — она не была сформировано, не дали созреть. Поэтому всё хорошо, когда в меру.

Подготовила
педагог-психолог
Ярмусевич Ирина Геннадьевна.