Консультация
“Мои эмоции. Как помочь ребенку справиться с ними?”

Подготовила:
Воспитатель
Костюченко А.А

Каждому родителю хочется, чтобы его ребёнок вырос здоровым и счастливым, чтобы он умел радоваться окружающему миру и успешно прожитому дню, чтобы он был уверен в своих силах и умел справляться с трудностями, чтобы сохранял душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях. Наши дети не всегда умеют радоваться и огорчаться, проявлять волю и характер в достижении цели. Чем раньше мы об этом заговорим, тем быстрее сможем помочь детям справляться со своими эмоциями и развивать их в нужном направлении.

Младшие школьники 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.

Эмоциональному развитию ребёнка способствует:

1) Общение с людьми окружающими его: родителями, близкими людьми, друзьями;

2) В процессе участия в различных видах деятельности – во время игры, учёбы или при выполнении какой-то работы ребёнок учится действовать по правилам, по образцу.

Важно обращать внимание на эмоциональное состояние ребёнка потому, что эмоции влияют на ход разных психических процессов:

Восприятия,

Памяти,

Воображения,

Мышления,

Предопределяют формирование определенных черт характера личности.

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.

Негативные эмоции- это отрицательные эмоции гнева, злобы, агрессии и эмоции страдания – боль, страх, обида. Они разрушают, мешают, напрягают, делают ребёнка уязвимым, от них хочется избавиться. Отрицательные эмоции стимулируют неврозы, разрушают здоровье ребёнка.

Очень важно 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).

2. 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 непроизвольная 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:

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. От ответа, который получает ребёнок на этот важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни.

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.

Способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребёнка ситуациях:

1. Контакт глаз

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Очень трудно поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо. 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 является основным средством для передачи любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности.

2.Физический контакт

Для физического контакта достаточно прикоснуться к руке ребенка, погладить его по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

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. 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. Если мы проявляем пристальное внимание к

маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

4.Саморегуляция

Ребенок может “заразиться” отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

От психологического самочувствия ребёнка часто зависит и его успешность, и способность усваивать новый материал.

Оставайтесь спокойным и выдержанным в своих собственных эмоциональных проявлениях.

Демонстрируйте модель выдержанного поведения.

Обращайте внимание ребенка на содержание возникающих у него эмоций.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали ранее.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Чаще используйте упражнения на релаксацию.

Не провоцируйте эмоциональные вспышки.

Будьте проницательны и внимательны ко всем проявлениям ребенка, чтобы знать «эмоциогенные точки».

Давайте возможность физической разрядки ребенку.

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

Просите ребенка осознать последствия эмоциональных вспышек.

Избегайте жестких указаний и ограничений.

Принимайте ребенка таким, какой он есть.