

Консультационный материал для родителей:

«Эмоции и чувства в жизни ребенка»



Подготовил:
Педагог-психолог
Коровина А.Ю.

Цель: Повышение осведомленности родителей о значении эмоций и чувств в развитии детей, развитие навыков распознавания и управления эмоциями, создание условий для эмоционального благополучия ребенка.

Как природа оживает от солнечного света, птичьих голосов, ветра, дождя, так и жизнь человека становится яркой и выразительной с развитием эмоций и чувств. Эмоции (от латинского *emovere* – потрясаю, волную) – часть психической жизни человека, как личности, определяющая отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Эмоции расцветивают жизнь, определяют активность всех психических процессов: мышления, памяти, внимания, речи и окрашивают все без исключения потребности и виды деятельности. Не являясь, по сути, формой познания, эмоции вызывают в сознании не образ предмета или явления, а переживание и имеются у человека всегда, даже во сне.

Эмоции тесно связаны с мотивацией (влечением, побуждением) – состоянием организма, которое стимулирует человека активно искать или избегать тех или иных конкретных ситуаций. В соответствии с мотивацией различают простые и сложные эмоции. Простые (низшие, элементарные, биологические) эмоции возникают с поддержанием жизненно важных функций организма. Эмоции удовольствия – неудовольствия, приятного – неприятного. Это врожденные эмоции. Сложные эмоции формируются под влиянием обобщенного опыта, общения, социализации, направленного воспитания. К сложным, высшим эмоциям и чувствам относятся стыд, вина, любовь, благодарность, интерес, сочувствие, забота и др.

Чувства делят на этические, в основе которых лежат знание норм поведения, требований морали. Это – стыд, неловкость, долг, забота, дружба, возмущение, протест, негодование. Познавательные чувства, связанные с получением знаний, научным поиском, узнаванием неизвестного. Это – любопытство, интерес, радость, восхищение, удивление, досада, разочарование. Эстетические, в основе их лежит восприятие гармонии и красоты – наслаждение, чувство прекрасного, восторг, отвращение, вкус.

Эмоции делятся на стенические (тонизирующие, возбуждающие – радость, злость, гнев) и астенические (подавляющие активность, мешающие достижению цели – тоска, тревога, благодушие). Эмоции могут быть (и те и другие) положительными или отрицательными в зависимости от того, как сам человек их оценивает. Страсть – сильное и глубокое эмоциональное состояние, подчиненное достижению желаемого. Аффект – кратковременные эмоциональные вспышки при ослабленном контроле сознания (восторг, гнев, ужас, ярость).

В случаях, когда эмоции не могут быть выражены и поняты окружающими, у человека появляется переживание неблагополучия, возникает чувство стойкой и не всегда осознанной тревоги, страха, вины, формируется эмоциональное напряжение, которое дезорганизует поведение, мешает интеллектуальному и личностному росту. На этом фоне могут возникнуть трудности и нарушения в психическом развитии,

невротические состояния, неврозы, психосоматические заболевания, сложности во взаимоотношениях с окружающими.

Полноценное развитие ребенка невозможно без понимания и выражения им собственных чувств и эмоций. Младенцы выражают свои эмоции, чувства, ощущения непосредственно в момент их возникновения. Для этого они используют широкий арсенал звуков от тихого "гуления" до пронзительного крика, выразительную мимику, а чуть позже речь.

Подростая, ребенок сталкивается с требованием взрослых сдерживать свои эмоции и чувства (это называется процессом воспитания).

Некоторые дети (особенно послушные) привыкают сдерживать свои эмоции, особенно негативные (гнев, страх и др.) так рано и успешно, что позже даже не помнят об этих эмоциях и чувствах, не знают, какими словами о них говорить и как можно их выражать.

Столь сильное сдерживание эмоций и чувств приводит ребенка к неправильному самоощущению. Эти дети начинают ощущать себя неполноценными, никчемными. Их нарушенное самоощущение, к тому же, мешает им налаживать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

«Языком» эмоций и чувств являются мимика, поза, выразительное движение. Улыбка, смех, живые глаза, порывистые движения – это выражение радости. Хмурое лицо, тусклый взгляд, опущенные плечи, вялые движения – грусть, подавленность. Овладев «языком» эмоций можно научиться понимать состояние других людей.

Эмоциональная зрелость наступает постепенно. Она и представляет собой обогащенную тонкими проявлениями сторону личности, способность различать переживания других и контролировать и управлять эмоциями.

Развитие эмоциональной сферы ребенка – ответственный длительный процесс. Ранний эмоциональный опыт – фундамент, на котором строится личность. Любовь между родителями и детьми не инстинктивна, они сначала «влюбляются» друг в друга, настраиваясь на взаимные взгляды, улыбки, звуки. Раннее эмоциональное развитие является основой личности ребенка. Эмоции ее – ядром. Гармоничное развитие эмоциональной сферы дошкольника – это залог благополучного развития интеллекта, воли, самосознания.

Эмоциональное развитие тесно связано с понятием «темперамент». (Меланхолик, холерик, сангвиник, флегматик). Темперамент придает личности ребенка неповторимость и уникальность. Его не надо «ломать», пытаясь сделать ребенка «удобным» для себя, его надо беречь. Надо помогать малышу справляться с трудностями. Обучать методам саморегуляции, развивать волю и самоуважение.

Формирование личности дошкольника во многом зависит от обстановки в семье. Но даже в условиях благополучия и доброжелательности каждый ребенок проходит через определенные возрастные трудности – кризисы.

Одним из первых столкновений родителей с трудностями в эмоциональном развитии детей является кризис трех лет. К трем годам родители начинают замечать

серьезные изменения в поведении малыша. Это вызывает у них заботу и тревогу. Ребенок становится упрямым, капризным, своенравным и вредным. Куда девалась прежняя покладистость и доброжелательность, он все время что-то требует, отвергает помощь взрослых, отказывается от выполнения привычных правил и режима. Все время слышно: «Я сам, уйди, не хочу, не буду!»

Родители не должны бояться остроты протекания кризиса. Важно понять, что яркое проявление ребенка в самоутверждении в новом возрастном качестве – закономерное явление. Оно подтверждает, что в психике ребенка созрели все новообразования, необходимые для формального развития ребенка как личности, его поведения и адаптивных способностей.

Кризис – неотъемлемая составляющая психоэмоционального развития личности. Он необходим для того, чтобы возрастные новообразования успешно развивались, закреплялся положительный психологический опыт, чтобы личность всесторонне развивалась. В этот момент для родителей самым важным является умение понимать и чувствовать своего ребенка, знать, что эти проявления носят временный характер и перерастут в положительные качества личности.

Упрямство – ступень в формировании воли и самоконтроля.

Капризность – демонстрация собственной неповторимости и значимости для других.

Эгоизм – чувство собственного достоинства, самоуважения.

Агрессивность – одна из форм самозащиты.

Замкнутость – проявление здоровой осторожности, право иметь свой внутренний мир.

Главная задача родителей – не допустить закрепления в характере и поведении ребенка крайних форм проявления этих качеств, а способствовать развитию личностных черт, необходимых для выживания в социуме и саморегуляции.

Столкнувшись с яркими проявлениями кризиса, родители могут попробовать воспользоваться следующими советами.

Помните! Чувство юмора, доброжелательности и понимания помогут родителям благополучно преодолеть кризис трех лет. Главное при этом – помнить, что ребенок растет, а вместе с ним должны расти и родители.

Что необходимо знать о кризисе трех лет? Период упрямства и капризности начинается примерно в 1,5 – 2 г. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей до 20 раз. Пик упрямства приходится на 2,5 – 3 года жизни. Мальчики упрямятся сильнее и чаще, чем девочки. Девочки капризничают чаще, чем мальчики. Как правило, кризис заканчивается к 3,5 – 4 годам. Случайные приступы в старшем возрасте вещь вполне нормальная.

1. Во время приступа негативизма, громкого плача, дать малышу почувствовать, что вы его понимаете, как ему плохо. Постарайтесь не прикасаться к нему в этот момент.

2. Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какой плохой мальчик, ай-ай-ай!» Малышу это и нужно.

3. Бесполезно во время эмоциональной вспышки что-либо внушать, взывать к разуму. Он вас не слышит. Лучше отвлечь, схитрить, переключить внимание.

4. Не потакайте всем требованиям ребенка, будьте настойчивы. Если вы уже сказали «нет», «нельзя», то и оставайтесь при этом мнении. Вспышка недовольства скоро пройдет, а ребенок научится управлять своими желаниями и понимать, что не всегда их удовлетворение возможно. После приступа объясните, почему вы так поступили.

5. Не сдавайтесь даже тогда, когда ребенок капризничает «на людях». Если не удастся переключить внимание, остается одно – спокойно взять за руку и увести из общественного места.

6. Оставайтесь спокойными и доброжелательными во время приступа, не нервничайте, не кричите. Ибо ребенок будет подражать вам.

7. Выберите в доме стул, диван, кресло «упрямства». Как только ребенок закапризничает, предложите ему отправиться туда. Вы в этот момент ребенку не мешайте, пусть он выкричится, выплачется, «выругается».

8. Попробуйте подвести плачущего, топающего малыша ...к зеркалу. Юмор и понимание помогут!

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/124837-konsultacija-dlja-roditelej-tema-jemocii-i-ch>