

Ох уж эти эмоции!

В течение дня мы можем испытывать достаточно широкий спектр эмоций положительных, отрицательных или нейтральных. Они могут возникать под воздействием внешних событий или в ответ на наши внутренние размышления, но бывает и так, что мы «заражаемся» ими от других людей. Больше всего мы бываем чувствительны к настроению тех, от кого зависим. Например, день будет во много удачным, если ваш начальник пришел на работу в хорошем расположении духа и наоборот. А вот настроение детей, особенно дошкольников, очень сильно зависит от эмоционального состояния их родителей (ведь мама и папа - это главные люди в жизни маленького человека). Если родители пришли с работы в плохом настроении и начали, повышая голос, выражать свое недовольство, то у малыша сразу загорается красная лампочка тревоги. Затем начинает подключаться и тело: учащается сердцебиение, в кровь выбрасывается адреналин. Ребенок либо прячется, либо тоже начинает кричать или плакать. Если семья живет в расширенном составе, то к начинающемуся конфликту подключаются еще и бабушки с дедушками, которые, безусловно, пытаются защитить несчастного внука или внучку. В итоге настроение портится у всех домочадцев. Что же делать, чтобы этого не произошло?

Если вы пришли домой не в лучшем настроении, скажите своим домочадцам об этом, объясните, что дело не в них (дети часто чувствуют себя виноватыми, видя недовольное лицо родителя), выделите время на то, чтобы привести себя в порядок. Для ребенка важен такой пример: он будет видеть, что мама и папа - живые люди, они могут испытывать негативные эмоции, но при этом у них есть разные адекватные способы справиться со своим состоянием. Малыш будет этому учиться.

Порой бывает так, что родители делятся своими проблемами с детьми (чаще такое встречается в семьях, где мама воспитывает ребенка одна), и на маленькие плечи ложится неподъемный груз. Конечно, юные создания стараются помочь, пожалеть, посочувствовать, но при этом появляется мысль: мама без меня не справится, я должен быть сильным и всегда находиться рядом. В дальнейшем, это приводит к тому, что ребенок не может создать свою семью (мама без меня пропадет, сама она не справится). При этом будет нарастать напряжение, появляться раздражение и озлобленность. Мама, в свою очередь будет говорить, что она отдала воспитанию ребенка всю себя, а взамен получила такую неблагодарность. Для того чтобы этого избежать, покажите своему пока еще малышу, что вы вполне можете сами справиться с возникшими у вас трудностями.

Полезным будет расширять словарный запас ребенка в области эмоций. Говорите о себе («я сейчас расстроена» и т.д.), о ребенке («я вижу, какое удовольствие ты получаешь»), о героях мультфильмов и сказок («как ты думаешь, что чувствовал Буратино, когда Мальвина закрыла его в чулане?»). Предложите рассмотреть фотографии или картинки с изображениями различных эмоций (злости, радости, печали, удивления и т.д.). Пусть ребенок назовет их, попробует изобразить, вспомнит ситуации, когда эта эмоция появляется.

Мы, люди, способны испытывать множество эмоций и чувств, от этого наша жизнь становится более наполненной и интересной, но в тоже время из-за них может ухудшиться психическое здоровье, отношения с людьми, измениться судьба. Поэтому так важно уметь управлять эмоциями и учить этому своих детей. Удачи вам на этом пути!