

УДК 159

К ВОПРОСУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Шевченко Александр Анатольевич

д.мед.н., профессор

Тимошенко Марина Петровна

магистр психологии

Днепровская медицинская академия

Шевяков Алексей Владимирович

д.психол.н., профессор

Шрамко Игорь Анатольевич

к.психол.н., доцент

Днепровский гуманитарный университет

Славская Янина Анатольевна

к.пед.н., доцент

Днепропетровская академия музыки им. М. Глинки

г. Днепр, Украина

Аннотация: эмоции детей рассмотрены с позиции энергии понимания. Когда дети понимают, что происходит, у них на душе становится светло. Когда понимают, что случилась несправедливость – в душе звучат гневные ноты.

Детский ум заслуживает самого пристального внимания. Родитель должен знать и распознавать эмоции, для того, чтобы помочь ребенку сделать то же самое и научиться справляться с ними.

Ключевые слова: эмоции, мышление, дети, родители, воспитание

Установлено, что выражение эмоций ребенком – это дополнительный повод для сближения [1, с.81]. Родитель – единственный, кто может его поддержать, рассказать об эмоциях, чувствах.

Если родитель их выражает, то ребенку не стыдно выражать их так же [2, с.115]. Остановимся на основных моментах эмоционального воспитания детей.

1. Выслушайте ребенка и подтвердите, что его чувства и эмоции обоснованны. Предложите ребенку «игру в откровенность», спросите его, как он чувствует себя в той или иной ситуации, что помогает вернуться в норму. Пример: когда тебя вызывают к доске, что ты при этом чувствуешь?

2. Помогите ребенку назвать эмоцию, которую он испытывает, чтобы он осознал, что чувства (эмоции) возникают у всех людей и они нормальны и естественны:

- важно перечислить название эмоций в разговоре (пример: «я чувствую страх», «я чувствую гнев», «я чувствую радость, беспокойство» и т.д.)

У всех есть способность разобраться в своих эмоциях, иначе остается «крутить» в голове одни и те же переживания: «а может я делаю что-то неправильно...», «а может жизнь изменится, если поменяются окружающие...». Стратегия поведения – логически разобрать ситуацию, опознать эмоции и чувства и направить их в конструктивное русло. Не жесткое ограничение переживаний, а четкое взаимодействие с ними. Аналогия ребенка: можно его запугать, чтобы он стал удобным невротиком, а можно с ним подружиться.

Эмоции основаны на мышлении. Чтобы их обработать, нужно разобраться с мышлением. Здесь поможет анализ глубинных убеждений. Поверхностные позитивные мысли ненадолго успокаивают, затем рассеиваются и негатив фонит еще отчетливей из глубины души. Аналогия: все равно, что рассчитывать на твердую почву, устилая болото бумагой. И вывод таков: будто все светлое в жизни – наивная иллюзия, а единственная реальность серьезна и мрачна.

Хаотичные воспоминания детства, кухонные разговоры не исцеляют, это – стрельба с закрытыми глазами. Собеседник не способен пройти в глубину по ступеням понимания и спешит высказаться и запутывает вас еще больше. Что делать? Побуждать себя распознавать реальные мысли и чувства через

произнесение вслух того, что чувствуешь в данный момент. Особое внимание следует уделять мыслям, в которые верится. Это наши убеждения.

3. Невозможно подрубить корни эмоций, пока до них не докопаешься. Негативные эмоции бесполезно интерпретировать, подавлять, хранить под слоями позитива, воспроизводить иллюзии. Что делать? Необходимо их выражать и добиваться четкости звучания всех приложенных к эмоции претензий.

4. Распознавание: если эмоция к чему-то побуждает и не воплощается в действие («провисающая эмоция»), она продолжает без толку буксовать, приводя к неврозу. Что делать: спросить себя, что может случиться в конце, если переживания оправдаются, то есть пройти свой страх.

5. Из зыбких мыслей создается та реальность, в которой чувства не ясны. Тревоги и недовольства вливаются в общий негативный фон жизни. Эмоция подобна картине – мы в нее вглядываемся и описываем, что видим: а, понял! Это мини-инсайт – прояснение. Чем внимательней человек вглядывается в новые эмоции, тем больше различает новые нюансы, и это – маленький успех. В основе отдельной вспышки эмоции – отдельное осознание. Если оно негативное, то это – осознание запретного события, нарушение наших границ. Выход: либо мы следуем за эмоциями, либо обороняем свои принципы, либо признаем, что наши границы можно нарушать.

6. Учимся выражать эмоции. Этому не так уж просто обучить. Что ты чувствуешь в данный момент. Научить ощутить чувства и выразить их в данный момент. Конфликтность и стеснительность имеют одни и те же истоки и последствия. Люди, которые не умеют выражать чувства и эмоции, впадают в агрессию и зажатость. Это – ширма. За ней скрываются истинные чувства. Либо боимся выражать, либо – не умеем с детства. Навык выражения – это уверенность в себе.

7. Ребенок должен уметь замечать в себе чувства и эмоции, знать, как они называются, уметь подбирать подходящие слова для их выражения: «мне

нравится», «мне приятно», «я рад видеть». Выражение негативных эмоций: «мне обидно», «мне больно», «не стыдно».

8. Понять, каким поступком вызвано чувство: «мне нравится танцевать с вами», «с вам приятно общаться», «мне неприятно, что ты постоянно не доверяешь мне», «мне хочется, чтобы мы доверяли друг другу».

9. Подкрепить слова действиями, мимикой, позой, интонацией, научиться их чувствовать и принимать, как свою неотъемлемую часть. Вы имеете право на любые чувства и эмоции» «я принимаю чувства такими, какие они есть». Никто лучше вас их не знает. Выражение позитивных чувств ни к чему не обязывает, но выразить их труднее, чем негативные. Не смешивать позитивные и негативные чувства, например: похвала со злобным выражением лица дезориентирует партнера (ребенка).

10. Если мы хотим, чтобы что-то изменилось в поведении партнера, ребенка, мы должны сказать, что нас не устраивает и открыто объявить о своих чувствах: «мне обидно», «мне больно тебя слушать». Объективно опишите ситуацию: «я вижу, что ты волнуешься, и поэтому не хочешь, чтобы я туда шел (это делал, так говорил)».

11. Выслушайте партнера (ребенка) и оставайтесь открытым, заметьте его реакцию и не ждите от него немедленных действий: «я наверное тебя обидел».

12. Откровенно выражая свои чувства, мы добиваемся уважения других людей и доверительного отношения.

13. Научиться выражать чувства и эмоции без агрессии и страха избавиться от неискренних отношений, если вас не хотят уважать и отвечать взаимностью. Помните, у собеседника есть чувства, уважайте, когда говорят «нет».

14. Деструктивный способ выражения – это агрессия, направленная на себя.

15. Если ребенок находится в среде понимания и принятия, он может показать свою боль и поговорить о ней, рассердиться, испугаться. Это хорошее прохождение тяжелой ситуации. А если нет – он подавит грусть, страх и любовь, радость и восторг и продолжит это до тех пор, пока не забудет, что

произошло. А дальше он начнет верить в то, что мы – люди, которых научили подавлять свои чувства.

16. Потерянные чувства и заблокированные импульсы – за это организм платит потерей значительной части своей способности к удовольствию. Что делать? Освободить жизненную энергию выражением эмоций, освободить вегетативные и мышечные зажимы и напряжения, убрать пугающие воспоминания, породить радость, почувствовать облегчение. Облегченное после задавленности чувств тело медленно становится живым.

17. Эмоциональное здоровье – это способность воспринимать действительность такой, какая она есть и не убегать от нее прочь.

18. Психическая организация, которую дети осуществляют вместе с родителями, должна быть успешно структурирована. Ментальное здоровье человека – это открытость его переживаний и понимания (исключить тоску по пониманию!).

19. Необходимо выработать способность у ребенка обеспечить себе чувство самооценности и развить свою внутреннюю структуру без задержки развития собственного «Я».

20. Выражение чувства и эмоций в непрерывном настоящем вызывает ощущение того, что ты тоже настоящий, ты знаешь, что ты чувствуешь и что выражаешь.

21. Если ребенок знает, как обозначить чувства и эмоции, это поможет ему ориентироваться в бурном эмоциональном море жизни. Поддержка для ребенка – это беседа о чувствах. Когда дети кричат, что у них что-то отобрали, объясните, как назвать это чувство: «Похоже, ты разозлился потому, что у тебя отобрали игрушку».

22. Говорите о чувствах. Плачут все – взрослые и дети, мужчины и женщины. Ваш рассказ о ваших чувствах, поможет ребенку распознать эти чувства в другом человеке.

23. Игра в эмоции. Дети любят играть: попросите ребенка показать, как он сердится. Теперь вы покажите ребенку эмоции – грусть, счастье, радость, пусть он отгадает или станьте мимом, сделайте ремикс песни.

24. Предлагайте альтернативу. Если ребенок хочет «взорваться», покажите ему другие пути, как справиться с этим чувством: сделать искусственную улыбку (поднять пальцами уголки своих губ), медленно глубоко вдохнуть, считая до семи, а выдохнуть, считая до восьми.

25. Эмоции есть у каждого человека, это часть нашего «Я», они делают нас такими, какие мы есть, они помогают познавать и тестировать окружающий мир, самих себя и других людей, наполняя нашу жизнь смыслом.

26. Старайтесь получить пользу от эмоционального развития себя и своей чувственной части.

27. Не преуменьшайте своих чувств и не отказывайте в них ребенку, иначе он подумает, что испытывать чувства – это не хорошо. Не запрещайте ребенку грустить и злиться, если у вас относительно него наилучшие намерения.

28. Учите ребенка обращаться с просьбами, не чувствуя при этом вину и обиду, просить без плача: «Когда ты плачешь (кричишь) я тебя не понимаю, скажи тихо, что ты хочешь». Если истерика у ребенка не прекращается, сделайте такой же подавленный вид и пойдите ему на встречу. Если он поступает правильно – вознаградите его. Истерика – это эмоциональный способ донесения информации ключевым лицам, которые ранее игнорировали просьбы и желания ребенка, или не слышали их. Истерика – это реакция на ошибочное поведение родителя. С другой стороны, истерика – это проверка родительской устойчивости (а можно ли вас после этого не слушаться?).

Таким образом, важная часть воспитания детей – научить их управлять своими эмоциями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Роттер М. Помощь трудным детям. – М.: Педагогика. – 2017. – 250 с.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие. – М.: Владос. – 2019. – 450 с.