



Консультация для родителей на тему «Эмоциональное воспитание»

Эмоциональная сфера - одна из важнейших составляющих личности человека. Страх и восторг, грусть и радость, тоска и волнение - основа нашей жизни.

Отрицательные эмоции заставляют человека страдать. Пытаясь избавиться от них, родители прививают своим детям неправильные модели поведения. Но именно отрицательные эмоции предупреждают нас об опасности, заставляют осознавать и способствуют саморазвитию. Чтобы добиться успеха в жизни, стать подходящим человеком, нужно научиться правильно понимать эмоциональные сигналы и действовать осознанно.

Положительные эмоции вдохновляют. Некоторые взрослые слишком стремятся к удовольствиям, делают их смыслом своей жизни. Такие правила воспитания превращают детей в требовательных и капризных. Однако большинство людей воспринимают развлечения как нечто редкое, возможное только «по праздникам» и по особому случаю. У них есть дети, которые, повзрослев, не умеют просто так радоваться.

Люди не рождаются оптимистами или пессимистами. Если родители сначала видят «плюсы», то дети унаследуют оптимистичный настрой. Родители, которые часто наказывают своих детей, строго следят за их ошибками и провоцируют формирование пессимизма и неуверенности.

Эмоциональное воспитание учит ребенка реагировать определенным образом. Управлять эмоциями, контролировать трудные переживания и сопереживать - вот чему все родители должны учить своих детей. Без него невозможна счастливая и психически здоровая жизнь.

1. Осуждайте чувства

Первое, чему вы должны научить своего ребенка, обозначать эмоции словами. Даже самые маленькие дети нуждаются в этом.

Когда вы говорите малышу: «Я знаю, тебе грустно», вы даете ему понять, что он понят и теперь он знает, как назвать то, что он испытывает.

Исследования показали, что обозначение эмоции успокаивает нервную систему и помогает детям быстрее оправиться от неприятных происшествий. В тот момент, когда мы говорим об эмоциях, левая доля мозга соединяется, где расположены центры языка и логики, что помогает нам сосредоточиться и успокоиться. Рекомендация для родителей: научите детей описывать свои чувства, помогите им подобрать правильные слова. Для этого нужно расширить словарный запас ребенка. Помните: выраженные эмоции гораздо легче пережить.

2. Нет плохих эмоций

Одна из главных ошибок родителей - это желание скрыть, замолчать или игнорировать негативные эмоции своих детей. Многие родители считают, что эмоции уйдут сами по себе, но это заблуждение, которое заставляет детей думать, что злиться плохо и неприемлемо. Всякий, кто злится, отвратителен. Итог: дети начинают бояться «плохих» чувств.

Помните: негативные переживания уходят быстрее, если вы обращаете на них внимание. Обсудите их с детьми, постарайтесь понять и понять.

3. Не ругайте детей за выражение чувств

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей такими фразами, как «Перестань плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Это огромная ошибка.

Когда мы указываем ребенку, как нужно чувствовать, мы заставляем его не доверять своим чувствам, что приводит к неуверенности в себе и потере самооценки. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что с ним все в порядке, но ему нужны другие способы самовыражения, мы сохраняем его характер и чувство собственного достоинства. К тому же он знает, что с ним понимающий взрослый, который собирается ему помочь.

4. Не наказываем за эмоции

Самый простой и в то же время самый неправильный способ воздействия на ребенка - это угрозы и наказание.

Это работает только в краткосрочной перспективе, заставляет детей вести себя немедленно. Но в будущем это приведет к еще большим

поведенческим проблемам. Дети, которых постоянно наказывают, не умеют решать проблемы и контролировать себя.

Наказание заставляет их чувствовать свою беспомощность, постоянную обиду в отношении родителей. Часто такие дети начинают больше думать о мести, чем о желании в следующий раз поступать лучше.

Кроме того, любые способы наказания учат, что агрессия и угрозы – отличный способ добиться своего. Дети, которых шлепают, начинают вести себя более враждебно и агрессивно со своими сверстниками.

5. Кризис – это развитие

Любые конфликты, трудности и негативный опыт вашего ребенка - это не только проблема, но и хорошая возможность обратиться к нему и научить сочувствию.

Когда вы и ваш ребенок решаете проблему, вы преподаете им урок управления своими чувствами.

Нам больше не нужно рассматривать гнев наших детей как вызов нашей власти, детские страхи как свидетельство нашей некомпетентности как родителей и их печаль как «еще одну проблему, с которой мне приходится иметь дело сегодня».

Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

