



Эмоциональные нарушения у детей, как следствие неправильного воспитания

В современном мире родители уделяют больше внимания интеллектуальному развитию детей, чем эмоциональному развитию и самоконтролю. Дети не понимают своих и чужих эмоций, не способны говорить о них. Это влияет на адаптацию к социуму и обучение. Эмоциональные нарушения у детей проявляются в гневе, немотивированной агрессии, страхах, тревожности.

Очень часто, казалось бы, безобидные фразы родителей, могут стать для детей установками, которые могут негативно сказаться на психологическом здоровье.

Негативные установки	Последствия	Примерные позитивные установки
«Вот дурашка, все готов раздать...»	Низкая самооценка, жадность, накопительство, трудности в общении со сверстниками, эгоизм	«Молодец, что делишься с другими!»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержка психического развития, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликты с родителями	«А ты как думаешь?»
«Уйди с глаз моих долой!»	Нарушение взаимоотношений с родителями, «уход» от них, скрытность, озлобленность, недоверие, агрессивность	«Иди ко мне, давай во всем разберемся вместе...»
«Всегда ты не вовремя, подожди...»	Отчужденность, скрытность, излишняя самостоятельность, ощущение незащищенности, ненужности, уход в себя, повышенное психоэмоциональное напряжение	«Давай, я тебе помогу!»
«Никого не бойся, никому не уступай, всем давай сдачи!»	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости, сложности в общении, проблемы со сверстниками, ощущение вседозволенности	«Держи себя в руках, уважай людей!»

Как использовать позитивные установки

- Не выдвигайте требований с угрозой: «Перестань капризничать, а то отдам тебя тете»	+ Сочувствуйте: «Скоро пойдем, но сейчас надо потерпеть. Давай посчитаем, сколько у тебя пуговиц».
- Не наказывайте, если ребенок расшалился и, например, случайно что-то разбил.	+ Утешайте: «Со всеми такое бывает. Будь осторожнее, ведь можно порезаться. Давай вместе уберем осколки».
- Не повторяйте ребенку: «Неряха!» Это вызовет чувство вины, страх,	+ Вдохновляйте: «Как приятно на тебя смотреть, когда ты такой чистый и

АГРЕССИВНОСТЬ

Агрессия – это деструктивное поведение, которое противоречит нормам поведения, приносит вред другим людям. Например, ребенок может специально раздражать людей, драться.

Как распознать. Агрессия проявляется в мимике, поведении и речи. Ребенок часто теряет контроль над собой, спорит, ругается со взрослыми; отказывается выполнять правила, винит других в своих ошибках, сердится и отказывается сделать что-либо, завистлив и мстителен, чувствителен, быстро реагирует на действия окружающих детей и взрослых, которые нередко раздражают его.

Как не допустить. Агрессия появляется из-за недостатка двигательной активности, физической нагрузки, дефицита родительского внимания, неудовлетворенной потребности в родительской любви и принятии, примеров агрессивного поведения в семье и отсутствия воспитания, при котором ему привили бы приемлемые нормы поведения. Косвенно стимулировать агрессивность могут СМИ, игрушки.

Если ребенок не умеет играть и общаться с другими детьми, то это тоже может привести к агрессии. Чтобы научить ребенка правильно выражать свои эмоции, надо и самим родителям быть эмоционально грамотными. Если родители кричат друг на друга, часто раздражаются, обвиняют друг друга, то это научит ребенка выражать свои эмоции криком и кулаками.

Тест

«Нужно ли мне повысить эмоциональную грамотность?»

Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам пройти этот тест, чтобы проверить свою эмоциональную грамотность.

1. Представьте, что ваш ребенок заигрался и нарисовал что-то фломастерами на обоях, в комнате, где вы неделю назад сделали ремонт. Ваша реакция:

- ☐ а) начнете ругать и отчитывать его, объясняя, что он поступил плохо;
- ☐ б) сдержите эмоции, не станете разговаривать с ребенком и просто переклеите изрисованный кусок или оставите, как есть;
- ☐ в) скажете ребенку о своих чувствах примерно такими словами: «Я очень огорчена тем, что ты стал рисовать на обоях (расстраиваюсь/злюсь на тебя). Обои – это не место для рисования. Я хочу, чтобы ты рисовал в альбоме».

2. Ваш ребенок видит на площадке мальчика, который сильно кричит, топает ногами и не хочет успокаиваться и отдавать девочке ее игрушку, и спрашивает: «Почему он так себя ведет?». Ваш ответ:

- ☐ а) «Это очень плохое поведение. Этот мальчик невоспитанный. Так вести себя нельзя!»;

- ☐ б) «Давай уйдем с этой площадки, здесь очень шумно. Не надо играть с такими детьми»;
- ☐ в) «Ему понравилась эта игрушка, и он огорчается из-за того, что ему не дают поиграть в нее. Но эта игрушка чужая и брать ее без разрешения нельзя. Мальчик еще маленький и пока не научился общаться с друзьями. Давай подумаем, что бы он мог сказать этой девочке».

3. Вы в детской поликлинике. Ребенку предстоит сделать прививку. Он видит, как из кабинета выходят заплаканные дети, боится. Ваша реакция:

- ☐ а) «Эта девочка – просто плакса, но ты же не такой?»;
- ☐ б) «Больно не будет. Тебе просто посмотрят ручку»;
- ☐ в) «Тебе сейчас страшно. Да, будет немного больно, когда тебе будут делать прививку. Я буду рядом с тобой».

4. Вы поссорились с супругом, и ваш ребенок застал часть разговора. Что вы скажете ему?

- ☐ а) продолжаете ссориться с мужем, а когда замечаете ребенка, в порыве злости говорите: «Твой папа просто...»;
- ☐ б) «Ничего не случилось, иди поиграй»;
- ☐ в) «Мы поссорились с папой, такое бывает иногда. Но мы оба очень любим тебя. И очень скоро помиримся».

5. Ваш ребенок на прогулке далеко убежал от вас, но вы вовремя остановили его перед тем, как он выбежал на дорогу. Ваша реакция:

- ☐ а) скажете: «Сколько я могу говорить, что нельзя убегать от мамы. Разве так можно?»;
- ☐ б) просто переведете ребенка через дорогу, крепко держа за руку;
- ☐ в) скажете: «Я очень испугалась за тебя. На дороге опасно. Давай с тобой договоримся, что ты будешь выходить на дорогу только вместе со взрослыми».

6. Вы заметили, что ваш муж пришел с работы недовольным. Ваша реакция:

- ☐ а) начнете раздражаться сами, будете думать: «Опять он злой, как будто бы я не устала за день...»;
- ☐ б) постараетесь оставить его одного, чтобы не провоцировать ссору;
- ☐ в) скажете ему: «Я вижу, что ты раздражен и, возможно, злишься. Что-то случилось?»

7. Представьте ситуацию, что вы сильно наказали ребенка в порыве эмоций и понимаете, что этого наказания он не заслуживает. Что вы думаете о себе в этот момент?

- ☐ а) «Я плохая мать. Я опять не сдержалась»;
- ☐ б) «Он сам меня спровоцировал. Если бы он вел себя хорошо, я бы так не сделала»;
- ☐ в) «Я понимаю, что не сдержала своего гнева и незаслуженно наказала ребенка. Но я хочу быть лучшей мамой для своего ребенка и буду работать над своими эмоциями».

Оценка результата

Подсчитайте, сколько положительных ответов вы дали в пункте «а», сколько в пункте «б» и сколько в пункте «в». Выберите пункт, в котором набрали большинство положительных ответов. Их должно быть не менее 5. Если у вас получилось примерно одинаковое количество ответов и ответы типа «в» заметно не преобладают, то вам нужно повышать эмоциональную компетентность.

Большинство ответов «а»

Временами вас настолько переполняют эмоции, что становится очень сложно их сдерживать, и тогда вам просто хочется выругаться. Вас часто раздражает поведение людей, это может касаться и близких. Хочется, чтобы они понимали вас и поддерживали, но часто вы испытываете раздражение и обижаетесь. Вы испытываете много сильных чувств, но вам сложно говорить о них словами, признать, что вы обижены, раздражены, злитесь на кого-то. Возможно, вы стараетесь не говорить о неприятном, но не перестаете испытывать эмоции злости, обиды или другие негативные эмоции. Чтобы чувствовать себя лучше, чаще испытывать положительные эмоции и избавиться от внутреннего напряжения, можно поработать над тем, чтобы повысить эмоциональную компетентность.

Большинство ответов «б»

Вам свойственно сдерживать свои эмоции, избегать конфликтных ситуаций. Иногда вы испытываете раздражение и недовольство, но вам трудно понять, что конкретно послужило причиной такому самочувствию. Вам сложно понять, что с вами происходит. Да, вы склонны сдерживаться, но ваши эмоции не исчезают, они сидят внутри, так как не находят выхода. Задержанные эмоции могут провоцировать развитие психосоматических заболеваний. Такие заболевания часто преследуют вежливых, воспитанных и эмоционально сдержанных людей. Детям сложно с такими родителями. Они остаются непонятыми. Вам нужно задуматься о своей эмоциональной компетентности и поработать над тем, какими способами вы можете выражать свои чувства.

Большинство ответов «в»

Ваша эмоциональная грамотность достаточно высока. Вы хорошо понимаете свои чувства и чувства других людей, умеете выражать их словами, принимаете на себя ответственность за свои эмоции и поступки. Вы даете хороший пример эмоциональной грамотности для ребенка.

Сказки для детей, которые дерутся

- Кузнецова Ю. Сказка про ежа-драчуна.
- Маниченко И. Сказка про доброго Петю.
- Цвирко Л. Сказка про Колю и его друзей.

ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, повышенная склонность к беспокойству даже в ситуациях, которые к этому не предрасполагают. Ребенок стесняется ярко выражать эмоции, не рассказывает о своих проблемах, чувствует дискомфорт, когда на него обращают внимание.

Как распознать. Дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, получать новый опыт. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок. Такие дети думают, что они хуже других во всем, самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Когда проявляется тревога, они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Как не допустить. Не предъявляйте детям противоречивых или неадекватных, завышенных требований. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он должен быть лучшим, не могут и не хотят смириться с тем, что это не так. Выдвигают требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение, например, требуют ябедничать. Ребенку нужно знать и понимать, что его любят не за что-то, а просто так, – это станет для него психологической защитой.

Сказки для тревожных и застенчивых детей

- Сертакова В.М. Колючка.
- Холкина Т. Как Андрюша гостей встречал.
- Хухлаева О.В. Как слоненок перестал стесняться.
- Хухлаева О.В. Роза и ромашка.
- Хухлаева О.В. Храбрый крабик.

СТРАХ

Страх – эмоция, которая возникает в ситуациях угрозы. Он направлен на источник действительной или воображаемой опасности.

Как распознать. Посмотрите, есть ли у ребенка навязчивые страхи или фобии: страх загрязнения, острых предметов, закрытых помещений, транспорта, грозы, темноты, одиночества, привидений. Могут быть страхи, которые связаны с напугавшими ребенка животными, и др.

Ребенок переживает скрытую угрозу со стороны живых или неодушевленных объектов. Он тревожится, насторожен, подозрителен. Может учащаться сердцебиение, то краснеть, то бледнеть кожа, нарушаться аппетит, появляться бессонница, общее недомогание. При ночном страхе ребенок двигателью беспокоен, кричит, плачет.

Как не допустить. Избегайте чрезмерной принципиальности и эмоционального неприятия ребенка, большого количества запретов, многочисленных нереализуемых угроз в его адрес. Помните, что фобии у ребенка может спровоцировать материнская тревожность в отношениях с ним, конфликты между родителями, психотравмы типа испуга. Ребенок может психологически заразиться страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Сказки для детей, которые боятся

- Мартин Уодделл: Почему ты не спишь?
- Лина Жутауте: Тося-Бося и темнота.
- Сара Нэш: Самые нежные объятия в мире.
- Морис Сендака: Там, где живут чудовища.
- Джулия Дональдсон: Груффало.
- Гарриет Грундман: Пятая овечка.

Опросник

«Эмоциональное здоровье ребенка от 3 до 6 лет»

Уважаемые родители, пожалуйста, ответьте на вопросы.

1. Часто ли смеется ваш ребенок?

☐ Да ☐ Нет

2. Можете ли вы сказать, что он капризничает не чаще одного или двух раз в неделю?

☐ Да ☐ Нет

3. Удастся ли вам уложить его спать без скандала?

☐ Да ☐ Нет

4. Ест ли он с удовольствием разнообразную пищу?

☐ Да ☐ Нет

5. Есть ли у него друзья, которым он нравится и с которыми ему нравится играть?

☐ Да ☐ Нет

6. Можно ли считать, что он редко шумит и скандалит?

☐ Да ☐ Нет

7. Считаете ли вы, что он не нуждается в постоянном присмотре?

☐ Да ☐ Нет

8. Остается ли по ночам сухой его постель?

☐ Да ☐ Нет

9. Можно ли сказать, что у него нет привычек сосать большой палец, нить и хныкать или подолгу предаваться фантазиям?

☐ Да ☐ Нет

10. Можете ли вы его оставить где-то с уверенностью, что он не будет плакать так, как будто вы никогда не вернетесь?

☐ Да ☐ Нет

11. Уверены ли вы, что он не нуждается в присмотре и особой заботе, когда играет с детьми своего возраста?

☐ Да ☐ Нет

12. Можно ли сказать, что у него нет даже незначительных страхов?

☐ Да ☐ Нет

Оценка результата

Посмотрите, сколько «да» и сколько «нет» в ваших ответах. Если преобладают отрицательные ответы, обратитесь к педагогу-психологу. Если больше положительных ответов или вы положительно ответили на каждый вопрос, то можете быть спокойны за ребенка. Он эмоционально стабилен, хорошо себя чувствует в детском коллективе.