

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №1 «Сказка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Консультация для родителей «Эмоциональная стабильность в развитии ребенка»



Подготовила воспитатель
Степаньян Т.Г

г. Белореченск

Всем родителям, безусловно, важно, чтобы их дети выросли эмоционально устойчивыми, умеющими успешно справляться с жизненными взлетами и падениями. Но способность мамы и папы укреплять жизнестойкость детей во многом зависит от уровня их собственной эмоциональной грамотности.

Умение родителей управлять своими эмоциями служит примером для детей, которые, глядя на них, учатся решать проблемы, понимать себя. Многие это знают, тем не менее, принятие детских истерик и вспышек гнева становится проблемой. Особенно, если имеют место нереалистичные ожидания и представления о том, что такое детство, а родительство видится восхитительной и безупречной кульминацией надежд и мечтаний. Однако гнев, слезы и другие отрицательные вспышки в поведении – это естественная часть развития всех детей, а не проблема, которая требует незамедлительного решения.

Кто-то может посмеяться над эмоциями своего ребенка, кто-то его обвиняет и говорит, что «сам виноват», кто-то наказывает, отправляет в угол или в свою комнату. Характер реакции может быть разным, но посыл один и тот же – гнев, огорчение, разочарование и прочие негативные эмоции ребенка неприемлемы. Такая реакция противоположна эмоциональной устойчивости. Она оставляет и ребенка, и родителей в страхе, что чрезмерные эмоции могут разрушить их.

Другой способ реагирования, при котором родители не боятся выплесков детских эмоций, помогает успешно преодолевать эти сложные ситуации, улучшая отношения и с каждым разом укрепляя эмоциональную устойчивость.

Сделайте вдох–выдох

Чтобы осознанно и вдумчиво отреагировать на выплеск эмоций своего ребенка, вам нужно сначала сделать паузу, заглушить тот реактивный двигатель, который толкает на моментальный ответ. Прежде чем принимать какие-то меры по отношению к своему кричащему ребенку, остановитесь. Согласно исследованиям, родители и дети часто синхронизируют сердечные ритмы, дыхание и другие физиологические функции, поэтому пауза и самоуспокоение могут оказать существенное физическое воздействие на ребенка, не говоря уже о значительной пользе того, что вы сами сможете отреагировать на ситуацию адекватнее.

Позвольте эмоциям быть

Эмоциональная устойчивость зависит от понимания, что любые эмоции, даже те, которые считаются негативными (гнев, раздражение, грусть и т. д.) – это не проблема, требующая решения, а естественное следствие того, что вы

человек. Никакие эмоции не длятся вечно, у каждой есть начало, середина и конец. Более того, для вашего благополучия жизненно важно позволить себе и своим детям испытать и выразить весь их широкий спектр. Когда мы прячем свои эмоции, то теряем контроль над ними, а не наоборот.

Проявите любопытство

Родителям часто свойственно задавать вопрос «почему» относительно нежелательного поведения детей («почему он все время забывает класть грязную одежду в корзину?» и т. п.). Но гораздо полезнее будет задать такой вопрос себе: «Почему я реагирую подобным образом?». Особенно, когда вы раздражены. Обратите внимание на то, что происходит с вами, и начинайте брать на себя ответственность за это.

Устанавливайте границы, но проявляйте сострадание. Именно границы и правила, их определение и соблюдение, чаще всего ведут к самым неприятным моментам во взаимоотношениях между родителями и детьми. Для сохранения вашего душевного равновесия важно подходить к этим моментам с добротой и состраданием. Признайте, проговорите чувства вашего ребенка, утешьте его, но вовсе необязательно уступать его требованиям. Он будет сидеть у вас на коленях, вы будете обнимать его, но ваше «нет» останется в силе. Он будет продолжать плакать, но связь между вами не нарушится.

Обратите внимание на свои «да» и «нет»

Важно быть особенно внимательными в тот момент, когда вы уже готовы поддаться эмоциональной вспышке своего ребенка. Если вы сможете распознать, что именно приводит вас к автоматическому «да», то в этот момент у вас будет возможность отступить на шаг назад и спросить себя: «Почему я это делаю?». Сказать «да» гораздо проще, чем иметь дело с детской истерикой, но осознание того, что в данной ситуации будет значить ваше «нет», поможет сформулировать обоснование той или иной границы и сделать ее более понятной для ребенка.

Используемая литература:

Могилевская Г.Л. Семейный климат. – М.: Знание, 2019

Никитина Л.А. Мама и детский сад. – М.: Просвещение, 1990

Островская Л.Ф. Беседы с родителями о нравственном воспитании дошкольника. – М.: Просвещение, 2002