

Консультація

Емоційний  
стан  
дитини в  
родинному  
середовищі



На емоційне благополуччя дитини, як власне, і на її емоційний розвиток, впливають виховання в родині, соціум. І, звісно ж, її темперамент, тип нервової системи – те, що зараз називають фізіологічними чи біологічними чинниками. Однак, якщо те, що заклала природа, змінити важко, на інше впливати можна.



Емоції дітей – безпосередні та спонтанні. У дитини забрали іграшку – вона голосно плаче, віддали – знову сміється, наче нічого не трапилось. Діти, особливо маленькі, не ховають та не стримують своїх переживань. Тому вся їхня активність забарвлена емоційними проявами.

Дитина потребує любові дорослого, і її почуття залежать від наявності цієї любові. Буває, маленька дитина щось намалювала чи зробила власноруч і несе поробку тату чи мамі. Батьки її хвалять, і дитина – щаслива. Отже, опіка і любов дорослих є умовою позитивного емоційного розвитку дитини, її емоційного благополуччя.

Дитина (допоки дорослі її цього не навчать) ще не розділяє емоції на “хороші” та “погані”. Вона проявляє їх без внутрішнього цензуру, інтроекту (тобто не переймає способи поведінки інших – ред.), безоцінково.

Однак, “гарних” та “поганих емоцій” не буває. Є наша оцінка цих переживань та емоцій. І, якщо дорослі будуть оцінювати переживання дитини позитивно чи негативно, діти робитимуть те ж саме. І з собою, і з іншими

Наприклад, вони блокуватимуть свої “погані” емоції, не виражатимуть їх. Якщо захочуть заплакати чи розсердитися, не будуть це робити (бо мама казала, що так робити не можна). А це може призвести до появи психосоматичних розладів – наприклад, болітиме голова чи живіт.



Ще один можливий наслідок – затинання. Що це таке? Це – переривання контакту, коли дитина щось хоче сказати, виразити себе (навіть, виплакаться досхочу, чи поричати, як лев), а її переривають на півслові, нічого не пояснюючи. Якщо так чинити постійно, психіка може виробити механізм захисту. Тоді на дитину дорослі починають звертати увагу, але якою ціною?т

Уявлення дитини про себе, ставлення до себе, формування “Я”-образу залежать від дорослих, і, насамперед, від батьків. На основі цього формується самооцінка дитини. Тобто, як дорослі реагуватимуть на прояв емоцій та переживань дітей, так дитина сприйматиме себе. І це впливатиме на її розвиток – емоційний, інтелектуальний, фізичний.

Якщо дитина гнівається, не варто одразу казати: “Ай-яй-яй, як погано ти робиш!”. Варто запитати: “Що трапилося?”. Або ж заспокоїти, залежно від ситуації. Дитина розкаже (нехай голосно!), відреагує злістю (або розпаччю, образою), заспокоїться і гратиметься далі.

Отже, не варто блокувати свої переживання. Потрібно конструктивно їх проявляти, жити з ними в злагоді. І тоді емоції та почуття допоможуть нам творчо пристосуватись до світу, пізнати себе та інших, навчитись долати труднощі і, зрештою, бути самим собою.



Емоції тісно пов'язані з поведінкою дітей. Буває, кажуть: *“Боже, ця дитина така вередлива!”*. А що таке вередування? Часто це просто втома або сильні переживання через стресові ситуації у сім'ї. Тому важливо усвідомлювати, які потреби (чи потреба) стоять за тією чи іншою поведінкою дітей. Можливо, дитина досхочу награлася, втомилася і зголодніла, та їй потрібно нагодувати. Або ж вона потребує відпочинку чи сумує за мамою в дитсадку, і їй потрібна увага.



Щоб дозволити дитині виражати емоції, дорослі повинні дозволити це собі. А от це вже не просто. Бо за плечима 30, а то й більше років, і змінювати себе дуже важко. Легше насварити дитину, бо вона слабша, і взагалі – вона моя: як хочу, так виховую. Натомість, якщо в батьків з емоційним інтелектом усе добре, дитина це відчуває, й несвідомо переймає цей досвід. Вона бачить, як тато і мама спілкуються між собою, вирішують суперечки, розповідають про себе, і починає робити так само.