

Что нужно знать родителям об эмоциональных нарушениях

Современные родители уделяют больше внимания интеллектуальному развитию детей, чем их эмоциональному развитию и самоконтролю. Из-за этого дети могут не понимать своих и чужих эмоций, не способны говорить о них. В рекомендации — список эмоциональных нарушений дошкольников, которые помогут вам повысить эмоциональную грамотность и обезопасить ребенка от нарушений.

Какие бывают нарушения у детей

Отсутствие внимания по отношению к эмоциональному здоровью ребенка в семье влияет на его адаптацию к социуму и обучение, а также способствует развитию эмоциональных нарушений. Читайте далее о наиболее распространенных из них.

Детская 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. Агрессивный ребенок чувствителен, завистлив и мстителен, а также быстро реагирует на действия окружающих детей и взрослых, которые нередко раздражают его.

Как не допустить. Агрессия появляется из-за недостатка двигательной активности, дефицита родительского внимания, неудовлетворенной потребности в родительской любви и принятии. Часто это следствие 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, это тоже может привести к агрессии.

Чтобы научить ребенка правильно выражать свои эмоции, вам необходимо повышать свою эмоциональную грамотность. Если члены семьи кричат друг на друга и обвиняют друг друга, это научит ребенка выражать свои эмоции криком и кулаками.

СОВЕТ

Имейте в виду, что при игре в куклы ребенок выступает в двух ролях — в роли себя и куклы

Образ куклы как часть детского бессознательного может рассказать, что думает о своем хозяине и окружающих, а также смоделировать жизненные ситуации.

Детская тревожность

Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, повышенная склонность к беспокойству даже в ситуациях, которые к этому не предрасполагают. Тревожный 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. 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, в семьях нередко родители повторяют ребенку, что он должен быть лучшим, выдвигают требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Но ребенку нужно знать и понимать, что его любят не за что-то, а просто так, — это станет для него психологической защитой.

СОВЕТ

Играйте с ребенком в куклы и развивайте в игре мимику, жесты

Такие игры укрепят взаимопонимание и доверие в семье, а также смогут повысить самооценку ребенка.

Болезненный страх детей

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, особенно иголок, закрытых помещений, транспорта, грозы, темноты, одиночества, привидений. Также страхи могут быть связаны с животными, которые когда-то напугали ребенка.

Ребенок переживает скрытую угрозу со стороны живых или неодушевленных объектов. Он тревожится, насторожен, подозрителен. Может учащаться сердцебиение, краснеть или бледнеть кожа, нарушаться аппетит, появляться бессонница, общее недомогание. При ночном страхе ребенок двигательнo 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, у мальчиков — отсутствие отца, а также конфликты между родителями, психотравмы типа испуга. Ребенок может психологически заразиться страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Установки, которые вредят вашему ребенку

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 друзьями!»
«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! Встань в угол!»	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

Фразы родителей становятся для детей установками, которые могут негативно сказываться на их психологическом здоровье. Их надо избегать.

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

ПАМЯТКА

для родителей

Как уберечь ребенка от эмоциональных срывов

- 1 Берегите ребенка от испуга.** Не показывайте и не читайте страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребенком, почитайте сказку или поговорите, поцелуйте.
- 2 Не рассказывайте при посторонних о тревогах ребенка.** Главный путь преодолеть тревожность – теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите.
- 3 Оценивайте поступки ребенка, но не его самого.** Не грозите, что разлюбите его или поменяете на другого. Хвалите и порицайте только за конкретные поступки. Объясняйте, за что.
- 4 Будьте последовательны.** Не запрещайте ребенку без причин то, что разрешали раньше.
- 5 Больше общайтесь с ребенком.** Устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.
- 6 Используйте тактильный контакт с ребенком.** Поглаживайте, обнимайте его. Это снимет излишнее мышечное напряжение.
- 7 Учитывайте возможности ребенка.** Не требуйте того, что он не может выполнить. Помогайте, при любых успехах хвалите его.
- 8 Доверяйте ребенку.** Будьте честными с ним. Принимайте ребенка со всеми особенностями.

ШПАРГАЛКА

для родителей

Сказки, которые снимают агрессию и страхи у детей

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.

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.

ВАЖНО

Чтобы побудить родителей к чтению, предложите им читать и обмениваться книжками-самоделками с подборкой сказок для агрессивных, тревожных и застенчивых детей. Объясните, что сказки, потешки и другое детское чтение обогащают словарь эмоциональной лексики, развивают образное мышление, отзывчивость.

© Материал из Справочной системы «Методист детского сада».

Подробнее: <https://supervip.1metodist.ru/#/document/16/128093/bssPhr2/?of=copy-4a440d5c61>