

Консультация для родителей



«Профилактика эмоциональных нарушений у детей»



Составитель:

Воспитатель

А.Б. Онучина

Поронайск

2017г.

Всем известно, что в эмоциях мы отражаем наши желания и их удовлетворение. Очень важно, чтобы эмоциональное состояние наших детей было благополучным.

Но в наше время все больше детей испытывает неблагополучие в эмоциональной сфере. К ним относятся проявления агрессивности, неуправляемости, либо тревожности, неуверенности, склонности к страхам, замкнутости.

Очень часто дети «заряжаются» нашими эмоциями, как положительными, так и отрицательными. Дети реагируют на поведение, взаимоотношения родителей, их ссоры, наказания. Если ситуации конфликтов, ссор между родителями случаются редко, они не оставят глубокого следа в эмоциональном развитии ребенка. Но если ребенок испытывает постоянное напряжение (при частых конфликтах), то можно говорить о предневротическом состоянии ребенка.

Отрицательные эмоции накапливаются, и это может отразиться на соматическом здоровье (тики, заикания, энурез, развиваются страхи, агрессивность как защитная реакция). При длительном напряжении эти состояния могут стать устойчивыми свойствами личности. Причем, например, такое состояние, как агрессия, может быть результатом копирования поведения окружающих или защитной реакцией. «Защищаясь», ребенок может совершать, казалось бы, необъяснимые поступки: убежать из дома, чтобы взрослые искали его, думали о нем, и т. п.

Существует множество примеров, когда невротическое состояние становится неврозом, с которым обращаются к врачу. Очень важно вовремя заметить необычное эмоциональное состояние малыша и уметь правильно вести себя с таким ребенком.

Причины эмоционального неблагополучия дошкольников

1. СЕМЬЯ.

Особое влияние на формирование психоэмоциональной структуры личности оказывает тип семейного воспитания.

В семье, где царит покой, доброжелательность, живут радость и теплота, душевное состояние ребенка отличается спокойствием, отсутствием серьезных нервно-психических перегрузок, ребенок уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких, его принимают таким, каков он есть.

Чаще встречаются семьи, где нередки ссоры, недовольство друг другом и окружающими, где атмосфера наполнена тревожностью и напряженностью, ребенок невротизируется, испытывает психоэмоциональные проблемы, страхи и недоверие к окружающим. Именно родители должны взять на себя всю ответственность за создание благополучного стиля взаимоотношений с ребенком.

Гипоопекающий тип воспитания — взаимоотношения в семье складываются по схеме эмоционального неприятия ребенка в семье. Ему уделяется недостаточно внимания и заботы, у ребенка не формируется чувство привязанности к родителям, отсутствует теплота и доверительность. Ребенок воспринимает подобное отношение как неприятие себя таким, какой есть, формируется чувство вины перед родителями, снижается самооценка, ребенок склонен ощущать чувство одиночества и отверженности. Впоследствии у детей, воспитываемых по типу гипоопеки, искажается адекватное представление об окружающем. Мир может восприниматься враждебно, формируются агрессивные и недоброжелательные взаимоотношения с ним. В противоположном случае ребенок может, как улитка, закрыться в себе, стать запуганным и недоверчивым, безмолвно копить в себе обиды, тревогу, злость на всех, перестать радоваться и превратится в унылого пессимиста.

В некоторых, особенно молодых, семьях наблюдается тенденция к «демократизации» методов воспитания, предоставление ребенку безграничных свобод в выборе потребностей и желаний, поведения и взаимоотношений. Неплохие установки, но важно понимать, что в дошкольном возрасте ребенок не может полностью представлять себе последствия своего поведения, а родители, прикрываясь модными лозунгами свобод, просто-напросто перекалывают собственную ответственность на еще не сформированную волю и самосознание ребенка. Однако со временем они же и удивлялись, почему же их рано повзрослевший ребенок скрытен, лжив, не общается с родителями, душевно черств, не интересуется другими людьми, не понимает их.

Противоположным гипопеке является гиперпекающий тип семейного воспитания — взаимоотношения, при которых родители проявляют чрезмерную заботу о ребенке, всячески стремятся сами адаптировать его к социальному окружению по собственным правилам, но при этом не учитываются закономерности развития детской психики и эмоционально-личностные особенности ребенка.

Часто при гиперсоциализированной опеке родители искренне хотят воспитать самого умного, самого талантливого, «самого-самого» ребенка. Методами воспитания при этом выбираются требовательность, суперконтроль, бесконечное оценивание и сравнение с другими. Стараясь ухватить кусочки родительской любви, ребенок хронически боится неуспеха, сомневается в своих способностях, прикладывает невероятные психические затраты, чтобы оправдать родительские ожидания. Из всех своих еще не сформировавшихся психоэмоциональных сил он старается соответствовать родительскому идеалу. Но это, естественно, получается не всегда. Возникает чувство разочарования в себе, неосознанная вина, повышенная тревожность, вызванная ощущением своего несовершенства. Нередко стремление сделать из своего ребенка гения приводит к серьезным нервным срывам и у родителей и у детей. Другим видом гиперпеки является воспитание, когда в семье воспитывается божество, интересам и потребностям которого посвящаются жизни родителей. У него много нянек, в детском саду ему не место. С ребенком много занимаются, он рано начинает читать, считать, испытывает нежность, трогательную заботу близких, не делает лишних движений, неодобряемых поступков. Им восхищаются, его превозносят, им позволяют любоваться окружающим людям. Наступает неотвратимый момент поступления ребенка в школу, и тогда искаженная картина действительности и себя в ней разлетается в сознании и чувствах ребенка на мелкие части. Элементарные жизненные ситуации, требующие приложения воли и усилий, обычные проблемы в общении со сверстниками и педагогами превращаются для ребенка в трагедию, становятся стрессогенными. Ребенок жалуется на детей, учителей, ябедничает, добивается собственной справедливости, расстраивается, капризничает и упрямится, а нередко и требует, угрожает, дерется. Бедный «ангел» нервничает, боится людей, любой ценой стремится избежать неприятные для него ситуации, вплоть до противопоставления себя другим, ожесточается, превращается в непонятого гения. Конечно, для ребенка все это — непосильные эмоциональные переживания. Часто из маленьких кумиров вырастают большие тираны, не

оценившие безоговорочную родительскую любовь и сверхзаботу, враждебно относящиеся ко всем окружающим.

Травмирующим эмоциональное развитие и психику дошкольника является контрастное воспитание. Для ребенка родители — самые важные на свете люди, какими бы они ни были. Но иногда между мамой и папой возникают разногласия, и они начинают соревноваться между собой, кто в семье голова, воспитывая ребенка совершенно противоположными методами. Ребенок, не в силах выработать какую-либо четкую поведенческую линию, вынужден постоянно подстраиваться то под одного родителя, то под другого, лавировать, ценой отказа от собственных чувств приспособляясь, изворачиваясь, постоянно страшаясь ситуации выбора. Живя в атмосфере хронического эмоционального напряжения, ребенок копит обиду на обоих родителей, его собственное «Я» как бы «разрывается» на части, он не чувствует собственной целостности и уверенности в себе.

Психологи рассматривают нарушения в стиле воспитания ребенка как наиболее важные факторы в возникновении отклонений в психоэмоциональном развитии детей.

Немаловажным фактором являются родительские установки. Бесспорно, родители — самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима.

Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребенку, оценкам их поступков и избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребенка.

2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ещё одним фактором формирования психоэмоциональной структуры личности является темперамент — основа поведения ребёнка.

САНГВИНИК. Такой ребенок верток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он быстро утешается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Родителей беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность, но ребенок все же приятен в общении, заводит, выдумщик,

фантазер. Засыпает легко и быстро, так же и просыпается, встает рано. В играх любит лазать, ползать, раскачиваться, бегать. Быть «непостоянным» — не порок, а свойство этого темперамента. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и щедры. Ребенок-сангвиник весел, жизнерадостен, ловок и общителен. Его игры и повседневная жизнь должны быть подвижными; требования к спокойствию и уравновешенности со стороны родителей надо согласовать с особенностями его темперамента. Удерживать внимание ребенок-сангвиник может научиться с помощью взрослого, отдающего ему много времени в совместных занятиях: просмотр диафильмов, чтение книг, сочинение историй, собирание конструктора и т. д.

МЕЛАНХОЛИК. В его поведении много непонятного, но оно вытекает из его богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но, преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, но с теми, кого любит, добр, мягок, открыт и доверчив. Часто слишком рассудителен, ведет себя и рассуждает, как «маленький взрослый». Любит уединяться, не играет в «грубые» игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кровати любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Любит тепло, боится спорта. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания. Взрослые должны знать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлемы для ребенка-меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. У ребенка должен быть в семье человек (родитель, бабушка, дедушка, сестра), наконец домашнее животное, которому он мог бы довериться полностью, получать от него тепло и внимание. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование, мягкие, несоревновательные игры.

ХОЛЕРИК. Ребенок всегда знает, чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен. Любит риск, отчаянные истории и приключения. С трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает вспыльчив и агрессивен. В его поведении многое зависит от воли, многого может добиться сам, не обращая внимания на синяки и шишки. Спит мало, просыпается рано. В еде неразборчив, любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует элемент обдумывания, он импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым» ребенком. Играет в грубые, порывистые игры, часто конфликтует со сверстниками. В обращении

с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. В совместных занятиях рекомендуются подвижные, соревновательные игры, спортивные упражнения, полезно плавание, прыжки на батуте, ритмические танцы. Такому ребенку нужно большое жизненное пространство, полезны выезды на природу, походы. В играх желательно предусмотреть возможность проигрыша ребенка и показать, что, прежде чем что-то сделать, неплохо бы и подумать. Читать и рассказывать ребенку-холерику лучше книги и истории о героических подвигах и поступках, где воля и спокойствие творят чудеса. Ругать и наказывать ребенка лучше после того, как он успокоится, может быть, даже через день, но не физически, а объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках, так поймите его и помогайте!

ФЛЕГМАТИК. Медлительный молчун, полненький, спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, нешумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает легко, встает поздно, кушает много, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок и добротность во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет своей игрушкой. Если что-то не так, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами, терпеть не может игры, где надо проявить быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новое не любит, а с удовольствием вспоминает уже известное. Для других детей он скучен и ленив, они не приглашают его в свои активные игры, но любят играть с ним в традиционные ролевые игры (врач, дочка-матери). Схватывает и запоминает новые правила, информацию медленно, но надолго, редко ошибается. Родителей беспокоит обесцвеченность эмоционального мира ребенка, некоторое безразличие и неспособность сопереживать. В совместных занятиях рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии, занятия музыкой, вышиванием, лепкой, рисованием. Не стоит настойчиво внешне проявлять свою любовь к ребенку-флегматику. Напротив, кажущееся равнодушие взрослого будут действовать на него так, что он будет стремиться к преодолению своего равнодушия, завоеванию любви, особенно, если это родители или же симпатичный сверстник.

В каждом типе есть много положительного, у каждого ребенка есть запас качеств и свойств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «Я». Чаще встречаются смешанные типы.

3. ОКРУЖЕНИЕ – ДЕТИ, ВОСПИТАТЕЛИ

Дошкольное детство – большой отрезок жизни ребенка. Условия жизни на протяжении этого периода стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций людей. Он испытывает сильное желание включиться в эту взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему еще недоступно.

Игра – это самоценная форма активности ребенка дошкольного возраста. Замена игры другими видами деятельности обедняет воображение дошкольника (а оно признано важнейшим возрастным новообразованием), тормозит развитие общения как со сверстниками, так и со взрослыми, ограничивает эмоциональный мир. Следовательно, своевременное развитие игровой деятельности является особенно важным.

Игра для ребенка – это способ познания мира. Через игру он обретает то, чему его не могут научить взрослые. Игра для него – это возможность исследовать окружающий мир, научиться ориентироваться в пространстве и времени, разбираться в вещах и людях, их взаимоотношениях. Пользуясь игрой как символическим процессом, как возможностью исследования и экспериментирования, ребенок адаптируется и учится жить в символическом мире взрослых людей, готовится к обязанностям взрослой жизни. Следует помнить, что ребенок – очень подвижное, энергичное существо, и игра удовлетворяет его потребность в физической активности. Это не бессмысленная активность: расходуя в игре энергию, дети учатся преодолевать трудности и освобождаются от фрустрации, неуверенности, агрессии, враждебности в безопасной, социально приемлемой форме.

Умение играть возникает у ребенка не спонтанно, а в процессе игрового взаимодействия со взрослыми в детском саду и дома. Уровень развития игровых умений, навыков зачастую свидетельствует об уровне умения вступать в контакт со взрослыми, сверстниками. Если у ребенка богатый опыт игрового взаимодействия, ему легче найти общий язык с другими детьми.

Ребенок–дошкольник, входя в коллектив сверстников, имеет определенный запас правил, образцов поведения, каких-то моральных ценностей, которые сложились у него благодаря влиянию взрослых, родителей. Дошкольник подражает близким взрослым, перенимая и манеры, заимствует у них оценку людей, событий, вещей. И все это переносится на игровую деятельность, на общение со сверстниками, формирует личные качества ребенка в совокупности с речевыми умениями.

В процессе игровой деятельности происходит следующее.

1. Развитие контрольного уровня эмоционального поведения:

- эмоциональное предвосхищение чувственного результата;
- формирование умений прочувствования отдаленных результатов своего поведения;
- овладение умениями налаживать эмоциональное взаимодействие с другими;
- формирование эмоционального самоконтроля;
- овладение способами стабилизации собственных переживаний.

2. Развитие коммуникативных умений:

- формирование качеств, необходимых для общения (симпатия, открытость, доброжелательность);
- формирование умения слушать и слышать собеседника;
- овладение поведенческими умениями (выражение чувств, адресованность высказываний);
- овладение приемами стабилизации поведения.

3. Речевой этикет:

- овладение набором устойчивых стереотипов в ситуациях (просьба, приглашение, разрешение, совет, отказ, приветствие, прощание, уточнение);
- формирование в речи знаков доброжелательности;

- формирование осознания тональности общения;
- осознание и использование в речи эмоциональных характеристик в виде фразеологизмов.

Благодаря игре личность ребенка совершенствуется в следующих направлениях:

1. Развивается мотивационно-потребностная сфера: возникает иерархия мотивов, где социальные мотивы приобретают более важное значение для ребенка, чем личные (происходит соподчинение мотивов).
2. Преодолевается познавательный и эмоциональный эгоцентризм: ребенок, принимая роль какого-либо персонажа, героя, учитывает особенности его поведения, его позицию.
3. Развивается произвольность поведения: разыгрывая роль, ребенок стремится приблизить ее к эталону. Воспроизводя типичные ситуации взаимоотношений людей в социальном мире, дошкольник подчиняет свои собственные желания, импульсы и действует в соответствии с социальными образцами.
4. Развиваются умственные действия: формируется план представлений, развиваются способности и творческие возможности ребенка.

Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей в играх, при выполнении трудовых поручений и т. д. Первая и наиболее важная особенность такого общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. При общении со сверстником, ребенок совершает множество действий и обращений, которые практически не встречаются в контактах со взрослыми. Он спорит со сверстниками, навязывает свою волю, успокаивает, требует, приказывает, обманывает, жалеет и прочее. Именно в подобном общении появляются такие формы поведения, как притворство, стремление выразить обиду, кокетство, фантазирование и т. п.

Еще одно отличие общения со сверстниками от общения со взрослыми заключается в чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности. В среднем в общении сверстников наблюдается в 9–10 раз больше экспрессивно-

мимических проявлений, выражающих самые разные эмоциональные состояния: от яростного негодования до бурной радости, от нежности и сочувствия до драки. Действия, адресованные сверстнику, характеризуются значительно большей аффективной заряженностью. Дошкольники втрое чаще одобряют сверстников и в 9 раз чаще вступают с ними в конфликтные отношения, чем при взаимодействии со взрослым. Столь сильная эмоциональная насыщенность контактов дошкольников связана с тем, что, начиная с 4-летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению (В. В. Ветрова). Опыт первых отношений со сверстниками является тем фундаментом, на котором строится дальнейшее развитие личности ребенка. Этот первый опыт во многом определяет характер отношения человека к себе, к другим, к миру в целом. Далеко не всегда этот опыт складывается удачно. У многих детей уже в дошкольном возрасте складывается и закрепляется негативное отношение к другим, которое может иметь весьма печальные последствия в будущем. Потому взрослому, организующему игру, нужно помнить: чрезмерное увлечение детей предметной стороной игры фактически разрушает игровую деятельность и сводит на нет ее роль в психическом развитии. То есть если ребенок, включаясь в ролевую игру «Больница» и принимая на себя роль врача, ограничивает свои игровые действия тем, что с удовольствием делает уколы, это тревожный симптом. И педагогу надо быть хорошим психологом, чтоб вовремя заметить это и предотвратить.

Немаловажное значение для эмоционального развития детей имеют наказания.

Влияние наказаний.

Иногда дети себя плохо ведут. И родители в этих случаях должны как-то реагировать на поведение ребенка. Вопрос этот не простой. Здесь важно уметь не выплескивать свое негативное состояние на ребенка, а найти правильный подход к нему.

Правила поддержания дисциплины:

- при наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое;
- требования родителей не должны противоречить важнейшим потребностям ребенка (бегать, прыгать, рисовать, шумно играть);
- должна быть согласованность правил между родителями;
- тон предъявления требования или запрета должен быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным;
- объяснение должно быть коротким и повторяться один раз.

Агрессивное поведение взрослых, отрицательные черты характера являются для ребенка предметом подражания. Многочисленные факты говорят о том, что насилие по отношению к детям оборачивается со временем насилием и жестокостью по отношению к родителям, особенно престарелым. Важно понимать, что невозможно навязать свою волю наказаниями.

Многие дети готовы получить любую порцию наказания, чтобы отстоять свои «права». Наказания могут давать лишь временные результаты, провоцируя в ребенке усиление своего неповиновения.

А главное, знать, что всякое серьезное нарушение поведения - это крик о помощи. Своим поведением малыш говорит нам: «Мне плохо! Помогите!» Таким образом, причины стойкого непослушания ребенка надо искать в глубине его психики.

Существуют четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей:

1. Борьба за внимание.
2. Борьба за самоутверждение (борьба против чрезмерной родительской власти и опеки).

3. Желание отомстить (за развод родителей, за разлуку с семьей - он у бабушки или в больнице, за оказание большего внимания младшему и другое. В глубине души ребенок переживает, страдает, а на поверхности - протесты, непослушание).

4. Потеря веры в собственный успех («Мне все равно...», «Пусть буду плохим...»).

Влияние телевидения.

На эмоциональную сферу ребенка оказывает большое влияние телевидение.

Можно сказать, что в наши дни ребенок растет и формируется не только под влиянием родителей, но и общества в целом. Сегодня кино, телевидение, компьютеры нередко целиком заменяют родителей, и результаты такого «воспитания» не всегда можно исправить.

Есть две точки зрения ученых о влиянии телевидения на зрителей. Одни считают, что оно позволяет зрителям мысленно пережить происходящее на экране, дать выход агрессивным эмоциям и избавиться от них. Другие, наоборот, считают, что демонстрация насилия способствует принятию агрессивных стереотипов поведения.

Исследование, проведенное в России, показало, что российский телезритель видит на экране сцену насилия в среднем каждые 12 минут, а в вечерние часы - каждые 4 минуты. А если прибавить к этому обилие сообщений о катастрофах, авариях, стихийных бедствиях и террористических актах, в результате которых гибнут люди, то можно представить, каким слабым и незащищенным должен чувствовать себя ребенок.

Все это рождает в нем чувство тревоги, страха, неуверенности или агрессивности. И здесь для ребенка важен благополучный опыт воспитания в семье, то есть атмосфера доверия и любви. Эта информация позволяет вам задуматься над тем, что смотрят ваши дети по телевизору, приносит ли им это пользу, развивает ли их хорошие качества.

Дорогие родители!

Очень хотелось бы, чтобы эти сведения как-то повлияли на ваши отношения с детьми. Вы все любите своих детей, но умеете ли вы проявлять свою любовь, чтобы ребенок понял, что он любим? Чувствует ли ребенок, что вы его любите не только тогда, когда он этого заслуживает, а всегда, независимо от его поведения?

Желаю удачи!