

Советы психолога: как сохранить позитивные эмоции и эмоциональное здоровье школьников и их родителей.

Проблемы здоровья и психологического состояния ребенка волнуют практически всех родителей. Однако, если ребенок растет неуравновешенным, неуверенным в себе, часто болеет, плохо усваивает школьную программу и подолгу замыкается в себе, то большинство склонно винить в этом систему образования, улицу, плохую экологию, наследственность, экономическую нестабильность, некачественные продукты, СМИ, компьютер и еще десятки факторов. С этим нельзя не согласиться: отечественная образовательная система еще далека от совершенства, а информационная агрессия и интернет-зависимость негативно влияют на детский организм. Но при этом почему-то не принимаются во внимание эмоциональный климат в семье, манера общения родителей между собой и с ребенком, отношение самих взрослых к окружающему миру. А между тем, эмоциональное состояние ребенка формируется, прежде всего, в семье. Именно родители могут и должны обеспечить своим детям условия для формирования полноценной личности – фундамента для его адаптации в социуме.

Психоэмоциональные проблемы ребенка – отражение родительских проблем

Жалобы родителей на раздражительность, неусидчивость, агрессивность, безразличие или апатичное состояние ребенка стали столь обыденными, что взрослые перестали обращать внимание на эти серьезные симптомы психологического нездоровья. Большинство родителей не осознают при этом, что такая позиция не только неправильна, но и вредна.

На самом деле поведение ребенка является ответной реакцией на существующие проблемы родителей и их зеркальным отражением.

Проблему «он меня не слышит, он меня не слушается» невозможно решить разговором на повышенных тонах в надежде, что ребенок, наконец, «услышит» взрослых. Не услышит. А его реакция будет точно такой же: или крик и слезы или демонстративное игнорирование родительских претензий. В связи с этим психологи рекомендуют развивать эмоциональный интеллект как детям, так и родителям

Что такое эмоциональный интеллект

Эмоциональное здоровье человека связано с эмоциональным интеллектом. Под ним подразумеваются ментальные способности человека правильно истолковывать собственные и чужие эмоции для реализации собственных целей. Умение понимать эмоциональную подоплеку отношений, корректировать свое и регулировать чужое эмоциональное поведение, использовать эмоции для решения конкретных задач формирует в ребенке лидерские качества. Люди с развитым эмоциональным интеллектом имеют больше шансов быть успешными в карьере, в партнерских отношениях, быть счастливыми в любви.

Эмоциональный интеллект школьника находится в стадии формирования, он еще не развит. Поэтому неудивительно, если ребенок (подросток) часто капризничает, проявляет беспричинную агрессию или, наоборот, апатию. А младшие школьники зачастую, еще не умеют управлять своим эмоциональным поведением, и для выражения гнева, обиды, несогласия или антипатии используют крик и плач. В процессе взросления приходит умение управлять своими эмоциями, что является самым эффективным способом достижения любой цели. Не стоит оставлять школьника один на один с проблемами и ждать, когда он ценой горького

опыта придет к эмоциональной компетентности. Родители не имеют права обрекать ребенка на поражения, разочарования, потери и стрессы. Они должны рассказать ребенку, как справляться с жизненными ситуациями, как выстраивать отношения, как управлять своими эмоциями и влиять на эмоции других людей, как эмоционально мотивировать окружающих на положительные отношения.

Но как все это донести до ребенка, если им самим трудно управлять своими эмоциями? Если родитель по любому поводу срывается на крик, слышит только себя и не обращает внимания на настроение своих близких? Причин «эмоциональной глухоты» родителей может быть много: это и высокие нагрузки на работе, и конфликты с коллегами, и домашние хлопоты, которые, как известно, никогда не заканчиваются, вынужденная самоизоляция, постоянное нахождение в одном помещении, порою нескольких поколений: прабабушек, дедушек, отцов, матерей и детей. Да и банальная нехватка денег, с которой столкнулись многие семьи в этот непростой момент. Все это вызывает стресс, который накапливается, как снежный ком, и либо выплескивается наружу в виде взрыва негативных эмоций, либо переходит в хроническую усталость и безразличие к близким. Понятно, что оба варианта не добавляют ребенку позитива: в окружении издерганных родителей, вечно занятых своими проблемами, приготовлением пищи, уборкой, выполнением уроков, где, зачастую, родитель выполняет роль учителя для одного или нескольких своих детей. В таком случае ребенок чувствует себя досадной помехой для взрослых – и в итоге попросту замыкается в себе. Постепенно у него появляются комплексы, неуверенность в своих силах, заниженная самооценка. Понятно, что с таким «багажом» о полноценном развитии личности говорить не приходится.

Что же делать?

Психологами разработан ряд методик для развития эмоционального интеллекта. Мы уверены, что родители, осознающие свою ответственность за будущее ребенка, обязательно найдут способ для их эмоционального развития. Но для этого следует научиться управлять собственными эмоциями – то есть не давать выплескиваться негативу и акцентировать внимание на позитивных моментах.

Не давать выхода негативным эмоциям на людях очень сложно. Это требует длительной работы над собой, но не стоит отчаиваться, а стоит начать с себя.

Методы контроля эмоций: они подойдут и родителям, и детям:

- представить себя под куполом, зонтом, за стеной при неприятном разговоре – это создаст чувство защищённости

- рисование. Рисовать что угодно, лишь бы выплеснуть негатив — станет легче

- научиться распознавать, что вызвало бурные эмоции. *(Например, вечером вы поругали ребенка, но негатив вызвало не столько его поведение, сколько сломанный до этого фен. В следующий раз попробуйте предугадать и предотвратить такое свое поведение).*

Здесь все просто и одновременно сложно: поначалу бывает трудно и непривычно контролировать свое эмоциональное состояние, но очень скоро вы увидите, что в результате ваших усилий потеплеет психологический климат в вашем доме. И тогда каждый следующий шаг в этом направлении будет даваться вам намного легче и проще, ведь он непременно будет вознагражден детской улыбкой, любовью и доверием.

Почему в воспитании важны позитивные эмоции?

Если ребенок в хорошем настроении садится за уроки, у него быстрее происходит процесс запоминания и появляется стремление к новым знаниям, что положительно влияет на его интеллектуальное развитие.

Отношения, построенные на позитиве, более крепкие и доверительные. Особенно это касается общения родителей между собой, так как они создают в семье здоровый микроклимат и становятся для ребенка моделью поведения в его будущей семейной жизни.

Отсутствие стрессов, здоровая среда и положительная атмосфера в семье благотворно влияют на психику ребенка и его эмоциональное состояние. На позитивных эмоциях у него формируется правильная самооценка, уверенность в себе, позитивное отношение к миру – все то, что способствует гармоничному развитию личности.

Эмоциональное здоровье – основа оптимизма

Букет проблем взрослого человека: дефицит времени, семейные неурядицы, конфликты на работе, конкуренция, вопросы нехватки денег, отношения с родственниками – не может быть причиной эмоциональной «глухости» родителей по отношению к собственному ребенку. Родителям важно знать и помнить, насколько психическое здоровье ребенка зависит от образа жизни, поведения и моральных качеств самих взрослых. Эмоциональное разъединение между поколениями порождает проблему психического инфантилизма вступающего во взрослую жизнь молодого человека и эмоциональную черствость детей к пожилым родителям в будущем.

Физическое состояние детского организма вкупе с психическим здоровьем образуют ту основу, которая обеспечивает социальную адаптацию ребенка в обществе. Только эмоционально здоровый ребенок может пребывать в равновесии и контролировать свое поведение, способен оценивать ситуации и принимать правильные решения. А физически и эмоционально здоровый взрослый, которым очень быстро станет ваш малыш,

способен гармонизировать пространство вокруг себя, комфортно сосуществовать с окружающим миром и позитивно воспринимать жизнь.

Подготовлено на основе статьи Светланы Жарковой