«Правила эмоционального воспитания детей в семье»

В современном мире, где родители слишком сильно загружены работой, а дети слишком много времени проводят у компьютера, особое значение приобретает эмоциональное воспитание и развитие эмоциональной сферы у детей.

Эмоциональная сфера – одна из важнейших составляющих человеческой личности. Страх и восторг, печаль и радость, тоска и воодушевление составляют основу нашей жизни.

Негативные эмоции заставляют человека страдать. Пытаясь избавиться от них, родители прививают детям неправильные схемы реагирования. А ведь именно отрицательные эмоции предупреждают нас об опасности, заставляют быть внимательными, способствуют самосовершенствованию. Чтобы преуспеть в жизни, стать адекватной личностью, нужно научиться правильно понимать эмоциональные сигналы и поступать осознанно.

Положительные эмоции, наоборот, окрыляют. Некоторые взрослые чересчур стремятся к удовольствиям, делают их смыслом своей жизни. Такие правила воспитания превращают отпрысков в требовательных и капризных тиранов. Большинство же людей воспринимают веселье как нечто редкостное, возможное только *«по праздникам»* и по особому поводу. У них вырастают дети, которые повзрослев, совсем не умеют радоваться просто так.

Люди не рождаются оптимистами или пессимистами. Если родители склонны видеть в любом событии, прежде всего, хорошее, то и дети унаследуют оптимистичное мировосприятие. Родители, часто наказывающие детей, строго следящие за их ошибками, провоцируют формирование пессимизма и неуверенности.

Эмоциональное воспитание – это приучение ребенка к определенному типу реагирования. Умение справляться с эмоциями, контроль над сложными переживаниями и эмпатия – то, чему все родители должны научить своих детей. Без этого невозможна счастливая и психологически здоровая жизнь.

Говорим о чувствах

Первое, чему вы должны научить своего ребенка, обозначать эмоции словами. Даже самые маленькие дети нуждаются в этом.

Когда вы говорите малышу: *«Я знаю, тебе грустно»*, вы даете ему понять, что он понят и теперь он знает, как назвать то, что он испытывает.

По данным исследований, обозначение эмоции обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов. В тот момент, когда мы говорим об эмоции, подключается левая доля мозга, где находятся центры языка и логики, что помогает нам сосредоточиться и успокоиться.

Рекомендация родителям: учите детей описывать свои чувства, помогайте им подбирать правильные слова. Для этого нужно расширять словарный запас ребенка.Помните: высказанная эмоция переживается гораздо легче.

Не бывает плохих эмоций

Одна из основных ошибок родителей – стремление спрятать, замолчать или проигнорировать негативные эмоции детей. Многие родители полагают, что эмоции пройдут сами собой, но то заблуждение, которое заставляет детей думать, что злиться плохо и недопустимо. Тот, кто злиться, гадкий.Итог: дети начинают бояться *«плохих»* чувств.

Не забывайте: негативные переживания проходят быстрее, если на них обращать внимание. Обсуждайте их с детьми, пытайтесь понять и осознать.

Не ругайте детей за чувства

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей подобными фразами *«Прекрати плакать»* или *«Ты не должен так себя чувствовать»*. Это огромная ошибка.

Когда мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к своим чувствам, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы выражения – мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь.

Нет наказаниям

Самый простой и одновременно самый неправильный способ воздействовать на ребенка – угрозы и наказание.

Он действует только в краткосрочной перспективе, немедленно заставляет детей вести себя хорошо. Но в будущем приводит к еще большим проблемам в поведении. Дети, которых постоянно наказывают, не умеют решать проблемы и контролировать себя.

Наказание заставляет их чувствовать свою беспомощность, постоянную обиду в отношении родителей. Часто такие дети начинают больше думать о мести, чем о желании в следующий раз поступать лучше.

Кроме того, любые способы наказания учат, что агрессия и угрозы – отличный способ добиться своего. Дети, которых шлепают, начинают вести себя более враждебно и агрессивно со своими сверстниками.

Кризис – это возможность

Любые конфликты, трудности и негативные переживания вашего ребенка – это не только проблема, но и хорошая возможность стать с ним ближе и научить его сопереживанию.

Когда вы вместе с ребенком решаете проблему, вы преподаете ему урок, как управлять своими чувствами.

Нам больше не нужно считать гнев своих детей вызовом нашей власти, детские страхи – свидетельством нашей некомпетентности как родителей, а их печаль – как *«еще одну чертову проблему, с которой я должен сегодня разобраться»*.

Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.