

Как развивать эмоциональную сферу детей-дошкольников

В жизни бывает по-разному. Нередко люди, успешно учившиеся в школе и подававшие большие надежды, в жизни оказываются безнадежными неудачниками, в то время как человек со средним уровнем способностей часто преуспевает во всех избранных им областях и движется по жизни рука об руку с удачей. Исследования психологов доказали тот факт, что успешность человека всего на 20 % зависит от его интеллектуального развития, остальные 80 % принадлежат коэффициенту эмоционального развития.

Эмоциональный интеллект играет важнейшую роль в жизни человека. Он должен тренироваться и развиваться с дошкольного возраста путем осознания детьми значимости и роли окружающих людей. В результате общения ребенок знакомится с некоторыми правилами общения и здоровых взаимоотношений с другими людьми. В детском учреждении малыш становится участником сложных и порой драматичных сценариев детских межличностных отношений. Дружба, взаимопомощь, ссоры, обиды, ревность, - все это присутствует в отношениях детей, глубоко ими переживается в виде огромного разноцветья эмоций. Каждый жизненный эпизод является для ребенка поводом для проявления ярких неповторимых эмоций. Отмечается ли день его рождения или праздник в детском саду, организуется ли поход в зоопарк или приходит Дед Мороз на дом по приглашению родителей, устроивших новогодний сюрприз для своего малыша, - все эти события вызывают в душе ребенка бурю красочных незабываемых эмоций.

В огромном спектре детских эмоций есть фундаментальные эмоции, на которых должен базироваться весь воспитательно-образовательный процесс. Воспитательная работа, основанная на базовых эмоциях радости, интереса, удивления, гнева, стыда, отвращения, страха, презрения и вины способствует накоплению жизненного опыта, развитию способности находить самостоятельные решения и справляться с возникающими трудностями. Задачей педагогов является помощь детям в преодолении своего эмоционального неблагополучия, обучении способам накопления опыта практических действий, побуждении детей к проявлению эмоциональной отзывчивости к другим детям, а также в разъяснении причин детских конфликтов. Очень важным условием в психолого-педагогической работе должно стать содействие снятию эмоциональных зажимов посредством подвижных игр, танцев и физических упражнений. С целью обучения детей способности контролировать свои эмоции нужно проводить ролевые игры с проигрыванием различных трудных ситуаций, в которых есть необходимость проявления ярких эмоций и чувств. Важно вызывать детей на откровенный разговор, в течение которого он может высказать свои обиды и страхи. Проговаривание волнующей ситуации способствует ослаблению негативных эмоций и предотвращению их разрушительного влияния на детскую психику.

Развитая эмоциональная сфера – неотъемлемая составляющая гармонично развитой психологически здоровой личности. В наши дни работа над эмоциональным интеллектом у детей-дошкольников является особенно важным аспектом воспитания, поскольку в нелегкую эру практицизма повсеместно ощущается нехватка эмоционального понимания и контакта между людьми.

Детские капризы. Как с ними бороться?

С проблемой детских капризов сталкиваются все родители. «Проявление характера» происходит у детей в любом возрасте. Капризы могут быть причиной возрастного кризиса, но могут проявиться внезапно при совершенно благополучном поведении ребенка, погружая родителей в состояние полного недоумения и страха за здоровье ребенка.

Чтобы оценить капризное поведение ребенка и попытаться найти его причины, родителям нужно внимательней относиться к ребенку, анализируя каждый его поступок. При регулярном и продолжительном проявлении капризов причиной может оказаться заболевание нервной системы, когда возникает необходимость консультации детского врача-невропатолога. В случае, если детские капризы проявляются только при общении с определенными людьми, нужно видеть корень проблемы в семейных отношениях, в способе реагирования родителей на поступки своих детей.

При проявлении проблемного поведения ребенка родители должны ввести конкретику в список разрешаемых и запретных вещей и неукоснительно следовать однажды установленным правилам. Некоторые родители оказываются не в силах придерживаться правил в сложных ситуациях и бывают вынуждены идти на уступки, обещая ребенку купить его любимую игрушку, сходить с ним в зоопарк или заказать торт. Такая методика ведет к тому, что у детей закрепляется, а со временем и усиливается негативная манера поведения. Родителям следует понять, что неразумные и вредные для ребенка требования ни в коем случае исполнять нельзя. При капризном поведении ребенка нужно держать его в поле зрения, но не стоит утешать или ласкать ребенка, таким образом подсознательно убеждая его в силе воздействия его требований. Малыш должен почувствовать строгость и непреклонность решения родителей. С целью профилактики детских капризов, нужно постараться стимулировать хорошее поведение ребенка, это будет мотивацией для совершения им положительных поступков. Важно знать, что нельзя использовать естественную любовь детей к подаркам с целью их успокоения при капризах. Детские капризы проявляются и тогда, когда родители торопят малыша, заставляют надевать нелюбимые вещи, не оставляя ему права самостоятельного выбора. Острота проблемы детских капризов наиболее ярко ощущается в семьях с авторитарным подходом к воспитательному процессу. Тип взаимоотношений между родителями и детьми в этой ситуации – проигрышный для ребенка, поскольку он не в силах противостоять моральному, а нередко и физическому давлению со стороны родителей.

Часто борьбу с детскими капризами необходимо начинать со взрослых, которые могут спровоцировать капризное поведение своих детей. Природное детское любопытство толкает ребенка к изучению всего окружающего, он пытается заглянуть в каждую щелочку. А однозначные запреты родителей, лишённые терпеливого и тактичного объяснения, порождают в детском сознании чувство несогласия и протеста.

Борьбу с детскими капризами нужно сопровождать постоянным общением с ребенком. Внимание, терпение и любовь родителей, подкрепленные их педагогической грамотностью, позволят успешно преодолеть проявления капризного характера ребенка и установить спокойную и здоровую атмосферу в семейных отношениях.

Осторожно , бабушка!

С какого возраста вы готовы считать своего ребенка взрослым? С тех пор, когда он пойдет в школу? Когда ее закончит? Когда женится или выйдет замуж? Или в тот момент, когда у него самого родятся дети? Большинство матерей, положив руку на сердце, честно скажут «Никогда!» И будут правы в том, что наш ребенок всегда для нас останется ребенком. И не правы в том, что для других он может и должен стать взрослым, тем более для собственных детей.

Типичные заблуждения бабушек, мешающие их внукам осознать, что у них есть родители:

1. Родители должны всегда слушать бабушек, потому что у тех больше опыта

В этом есть доля правды. У бабушек, действительно, больше опыта. Но давайте разберемся, какого именно. Бабушки растили и воспитывали своих детей 20, а то и 30 лет назад. В то время все было другим, начиная от отсутствия памперсов, заканчивая весьма ограниченным набором литературы по уходу за ребенком. Бабушкам иногда трудно увидеть и признаться в том, что время было совсем другое. И в реалиях нынешнего времени их дети разбираются значительно лучше. А ведь их внуку предстоит расти не в советской России прошлого, а в современном мире. И хоть для многих людей в возрасте их прошлое время кажется более правильным и безупречным (что не удивительно, мы всегда больше ценим то, в чем были более молоды и счастливы), но оно в любом случае прошло, и наступили новые времена. Вот и получается, что опыт бабушек того времени хоть и важен, но все-таки не совсем переложим на новое время.

И еще один важный момент. Бабушка, когда была мамой, воспитывала дочку Свету, но воспитывать тихую и медлительную Свету – совсем не то же самое, что воспитывать, например, ее сыночка – активного и веселого Андрюшку. И если начать применять к совсем другому ребенку прежний опыт, то можно «наломать дров», потому что те же модели, что легко срабатывали с одним ребенком 20 лет назад, будут совсем не срабатывать с другим. В ином случае, бедному Андрюшке придется нелегко, пытаясь из подвижного мальчика не переделываться в медлительную девочку, постоянно расстраивая при этом очень любимую бабушку.

Бабушкам важно помнить, что их опыт – это важно, но он не переложим в точности к другому времени и к другому ребенку. Было бы неплохо учитывать особенности современности и характера малыша, а в этом родители ребенка, тоже разбираются вполне неплохо.

2. Родители – безответственны и инфантильны, поэтому их всегда надо контролировать и поучать

Большинство бабушек все это делают вовсе не из желания проявить власть или показать своим выросшим детям «кто в доме главный», многими движут тревога за внуков, беспокойство и привычка отвечать за все, что происходит. Но если стремиться принимать все решения самим, исходя из старшинства, то тогда дети – родители внуков так и не научатся никогда этого делать. А как они смогут принимать решения, если вдруг что-то случится со старшим поколением? И потом, каким авторитетом будут обладать родители в глазах собственных детей, если они не способны решить ни один вопрос, если все вопросы в доме решает бабушка? И тогда внукам трудно начать доверять своим родителям. А если и их самих никто не научит брать ответственность и решать что-то самим, то тогда, вырастая, они не могут становиться по-настоящему взрослыми и учить тому же своих детей.

Часто бабушки начинают жаловаться: «А что же делать, если сын начал пить или невестка гулять? Что же, оставлять дите на этих безалаберных родителей?» Очень важно понимать, что родителю значительно легче начать пить или гулять, когда они знают, что бабушка всегда «на подхвате», легко сбросить ответственность, когда ее всегда есть, кому взять, и тем более тому, кто ее норовит постоянно отобрать. Бабушка – это помощь, мудрость, любовь, совет, когда его кто-то спрашивает, но она не должна заменять ребенку родителей. Если она начинает это делать (например, неосознанно соревноваться с невесткой на тему «я покажу тебе, кто тут лучшая мать»), то она лишает своих детей взрослости и родительства, становится матерью внуку и обделяет его, лишая его бабушки.

Вопрос власти – непростой в семье. Но все же, поскольку перед обществом, государством и законом за детей несут ответственность все же их родители, соответственно, и окончательное решение – за ними. Это означает, что вся власть, касательно воспитания и выращивания их ребенка, тоже принадлежит им. Бабушки здесь имеют право только совещательного голоса. Решающий голос все же должен оставаться у родителей.

3. Родители всегда заняты больше своими делами и своей карьерой, поэтому стоит забрать у них детей, пока те не подрастут

Эта искуссительная мысль посещает головы многих как родителей, так и бабушек. Ведь это решение сразу «убивает двух зайцев»: и бабушки могут реализовать весь свой накопленный опыт и проявить всю свою власть, и родителям – хорошо, можно продолжать строить свою жизнь и карьеру «без помех». Но оно, как любое «простое» решение, может оказаться вовсе не самым лучшим.

Ребенку все равно нужна мама, она нужна ему как в раннем младенчестве, так и позже. И папа ему тоже нужен и, желательно, каждый день. Бабушка – это хорошо, когда приходишь к ней в гости угоститься вкуснейшими на земле пирожками, или провести у нее в деревне пару летних месяцев. Но мама, появляющаяся по выходным, это почти трагедия.

Во-первых, бабушка осознает, что воспитывает не свое дитя, а значит, на ней лежит большая ответственность, и она может начать относиться к ребенку строже и требовательнее, чтобы не обмануть ожидания родителей, либо больше ограничивать и контролировать малыша из усилившегося беспокойства, вызванного чрезмерной ответственностью. Во-вторых, ребенок все равно будет скучать по родителям и проситься к ним, что будет вызывать у заматанной бабушки ревностные чувства, затаенные обиды на «неблагодарного» внука, что тоже отразится на нем непременно. И, в-третьих, бабушка будет воспитывать ребенка в одних моделях и по одним правилам, а родители в редкие выходные будут применять свои. И те, и другие будут ценны для ребенка, но как ему быть, если эти модели и правила не совпадают или даже противоположны? В своей практике я неоднократно встречалась с тем, какие беды наносили эти неразрешенные конфликты психике ни в чем неповинного ребенка.

Взрослые люди вполне могут выстроить свою жизнь так, чтобы у них оставалось время на то, что для них сейчас важно: на работу, учебу и собственных детей. Ведь, когда они принимали решение о том, что будет происходить в ближайший период их жизни, они осознавали, что им придется выбирать между разными ценностями самую важную на этот момент. Если бабушкам очень хочется помочь, то можно взять на себя какие-либо другие хлопоты, но не становиться родителями тому, у кого родители уже есть.

4. Родителей нужно почаще критиковать, от этого они будут становиться только лучше

Бабушкам кажется, что критика заставляет их взрослых детей меняться. Это правда. Только давайте пойдем, в какую сторону пойдут эти изменения. Критикуя, вы даете другому человеку послание: «Ты глуп, непредусмотрителен, ты опять ошибся, не можешь, не способен, не достаточно хорош!» От таких посланий может вырасти только неуверенность в себе, ощущение собственной малости, неспособности справляться с самыми разными ситуациями, нежелание делать хоть что-либо. Разве эту цель преследуют те, кто критикуют? Критика создает у другого ощущение раздражения и недовольства собой, которое невозможно долго носить в себе, и потому оно неизбежно выливается на других, на того, кто рядом: на мужей, жен, детей, или возвращается обратно старшему поколению в другое время и под другим «соусом». Поэтому если вы критикуете, знайте, что все это вам непременно вернется.

Как чувствуют себя внуки, слушая бесконечные недовольства их родителями?

- Во-первых, они тревожатся, потому что непросто и небезопасно расти у мамы с папой, которые настолько плохи, что их постоянно ругают.
- Во-вторых, они чувствуют раздражение и злость на бабушек, потому что мам и пап они все же любят, и им неприятно, когда обижают того, кого любишь. А рассудить, кто прав, кто виноват, ребенок часто не в состоянии.

- В-третьих, дети начинают испытывать напряжение и беспокойство, ведь если критика в семье принята, то не понятно, что может случиться в любой момент, отчего разразится эмоциональная буря, во время которой может получить свою порцию негативных эмоций любой, кто отважится вмешаться.

В таких случаях дети либо берут на себя функцию парламентаров или дипломатов по примирению сторон, от чего очень устают, потому что такая постоянная роль им все же не по силам. Либо чувствуют себя совершенно маленькими и беззащитными, потому что те, кто призван их защищать, их собственные родители, оказываются сами неспособными себя отстоять.

Бабушкам важно понять, что если они чаще будут говорить своим детям: «Ты справишься, дочка, ты же такая у меня умница!» или «Я бы поступила по другому, сын, но ты взрослый, тебе решать!», то с большой степенью вероятности они и чаще будут слышать: «Я тебе так благодарна, мама!» или «У меня есть идеи, но мне нужен, мам, твой мудрый совет». И тогда каждый почувствует себя хорошим, любимым, признанным.

Трудно быть бабушкой. Потому что непременно хочется сделать так, чтобы всем было хорошо, чтобы все были здоровы, довольны и успешны. Ведь вам так много известно и видится с высоты прожитых лет. Ведь все, что вы делаете, это из-за любви, безмерной любви к тем, в кого вы вложили всю свою душу, кому посвятили жизнь. Но, снова положив руку на сердце, уже уставшее с годами, скажите сами себе честно: ведь все это не только из-за любви. Но и потому что вы боитесь оказаться ненужными своим близким, оказаться не у дел. Вас страшит одиночество, вам не хочется осознавать тот факт, что силы уходят, что без вас уже могут обойтись тот, кто раньше так зависел. Все это, действительно, грустно.

Но в жизни так много всего, кроме вашей семьи, где может очень понадобиться ваш бесценный опыт, где будет востребована ваша мудрость и ваше живое участие, где ваши доброта и духовная сила будут оценены по достоинству. И тогда это даст вашим детям возможность тянуться и следовать за вами, а вашим внукам – считать, что у них не только самая добрая и замечательная бабушка на свете, но и самые лучшие родители из возможных.