МДОУ №1 «Красная шапочка» ЯМР

Консультация для родителей

«Как эмоции взрослых влияют на детей».

Подготовила воспитатель Грубова О.Н.

Р.п. Красные ткачи

2021

Как эмоции взрослых влияют на ребёнка

До пяти лет дети находятся под сильным влиянием мамы. Этот симбиоз проходит несколько кризисов. Первый – при рождении, когда новорожденный физически отделяется от мамы, второй примерно в год, когда ребенок получает свободу самостоятельно передвигаться, и третий около трёх лет, когда малыш начинает проверять:

- А что я могу сам?
- На что я могу повлиять?
- Как я могу просить и получать?

Что происходит на психо-эмоциональном уровне?

Здесь влияние можно отследить сиюминутно.

Всем знакома ситуация, когда вы торопитесь, переживаете, а ребенок как специально именно сегодня, именно в этот момент решил устроить истерику и наотрез отказывается одеваться.

Дети настолько точное зеркало, отражающее внутреннее состояние взрослых. Иной раз и психологов не надо, просто посмотрите на своего ребенка, послушайте, что он говорит, либо понаблюдайте за поведением, если кроха ещё не разговаривает, и сразу станет ясно, что за чувство у вас в душе на самом деле.

Вот пример из практики.

Четырехлетняя девочка топает ножками и кричит: Я ничего не хочу, мне неинтересно кушать, неинтересно играть, ничего не интересно.

Странный набор фрустрации для столь маленького ребенка. Где это видано, чтобы в таком возрасте ребенку было неинтересно? Что же на самом деле? Мама, услышав всё это, ловит себя на мысли, что это её собственные ощущения, а возникли они от усталости.

Именно поэтому я всегда говорю о том, что единственный эффективный способ успокоить ребенка – самим транслировать спокойствие. Принцип сначала надеть маску на себя, потом – на ребенка, работает как нельзя лучше.

Ничего хорошего не выйдет, если взывать чадо к совести, пугать, угрожать чем угодно, требовать немедленно успокоиться. Пока родители сами не вернули собственный эмоциональный баланс, дети не в силах этого сделать.

Иной раз вместе всплакнуть может оказаться лучше тысячи слов.

Если родители ссорятся

Малыши находятся под сильным влиянием эмоционального поля родителей. Из-за своей феноменальной эмпатии дети могут испытывать сильнейший стресс без, казалось бы, видимых на то причин.

Например, если родители ребенка конфликтуют, малыш всегда чувствует это напряжение. Даже если он не видел и не слышал родительской ссоры, он все ощущает, испытывая тот же спектр эмоций, что и взрослые. Более того, у ребенка присоединяется ещё и чувство вины и конфликт разделения. Какова бы ни была причина ссоры родителей, дети всегда воспринимают ее на свой счёт. А конфликт разделения случается, оттого что в ребенке в равной степени проявлены и мама,

и папа. При конфликте родителей, у ребенка случается серьезный внутренний конфликт, который не под силу решить малышу.

Из-за этого у крохи может ухудшаться сон, аппетит, может произойти регресс навыков, может стать плаксивее. Кроме того, при слишком длительном напряжении, когда родители годами живут в ссорах, эмоциональное напряжение ребенка может переходить в психосоматические заболевания.

Иногда лишь через работу с эмоциями и психосоматикой взрослых можно улучшить поведение детей и даже вылечить некоторые болезни.

Из практики помню случай, когда ребенок в 2.5 года после очередной ссоры родителей спрашивал маму всегда ли у него будут мама и папа, будут ли они его любить и говорил, что хочет, чтобы все были вместе. И это при том, что сами ссоры малыш не видел и не слышал.

Сложность может быть ещё и в том, что взрослые сами не понимают свои чувства, гасят эмоции, не давая им проявляться. А когда эти эмоции начинают выходить через ребенка родители в недоумении и непонимании всячески пытаются усмирить ребенка.

Поэтому важно, прежде всего, самим взрослым "дружить" с эмоциями, "дружить" в том числе и с негативными эмоциями, самое главное, уметь их проживать безопасно для себя и окружающих, особенно детей. А будучи взрослым, понимающим свой внутренний мир, не составит труда беречь эмоциональный баланс своих детей!

Только факты

Дети с большей долей вероятности способны перенимать отрицательные эмоции от родителей, чем родители перенимать отрицательные эмоции от своих детей.

- *Женщины (девочки) более склонны перенимать отрицательные эмоции, чем мужчины (мальчики).*
- *Депрессии у детей могут быть напрямую связаны с отрицательными эмоциями родителей.*
- *Родители, будучи под сильным стрессовым прессингом, воспитывают детей, также неизбежно страдающих от стрессового состояния.*
- *Дополнительные стрессообразующие факторы: большое количество людей в семье, стрессы на работе одного или нескольких членов семьи, а также наличие подростка в семье.*

Как насчет положительных эмоций?

Не переживайте, обратной стороной этих исследований является то, что положительные эмоции могут быть «подхвачены» точно так же, как и отрицательные. И хоть большинство «заразных» эмоций, как правило, негативные, да еще и имеют тенденцию к более продолжительному существованию, все мы имели возможность наблюдать, как один человек мог полностью нивелировать негатив в группе, добавив всего лишь немного оптимизма, юмора и доброты.

Советы для родителей

- *Дайте ребенку понять, что если вы переживаете стресс, к ним это не имеет никакого отношения. Например, если дети приходят со школы домой, а у вас болит голова, расскажите им об этом. Предупредите их, что вы какое-то время можете быть немного ворчливы или раздражительны, но это не их вина. Такое разъяснение минимизирует «заразность» ваших негативных эмоций.*

- *Расскажите членам вашей семьи, что делать, когда кто-то пребывает в расстроенных чувствах. Вы не можете бесконечно пытаться изменить человека, испытывающего определенные негативные эмоции. Но важно научить членов семьи понимать, что это не относится лично к ним, что люди делают или говорят что-то вовсе не по их вине, даже если в тот момент члены семьи становятся «мишенью» всего происходящего.*

- *К тому же, важно понимать, что некоторые дети намного более чувствительны, чем другие. Поэтому обратите особое внимание на ребенка, который остро воспринимает энергетику в доме, даже когда она не направлена непосредственно на него самого. Помогите ему научиться распознавать плохое настроение других людей и постарайтесь поддерживать в те дни, когда кому-то из членов семьи не очень хорошо на душе.*

- *Если настроение близкого человека «заряжает» негативом окружающих практически на регулярной основе, поддержите его и постарайтесь помочь. Возможно, понадобится консультация врача или же необходимо будет попытаться исправить проблемы, которые являются причиной появления негативных эмоций (например, поменять место работы, перевести ребенка в другой класс или помочь ему найти новых друзей).*