

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Токарева Евгения Александровна,

педагог-психолог МОУ детского сада № 280 Ворошиловского района г. Волгограда
19ev80@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам эмоционального воспитания ребенка дошкольного возраста в условиях семьи, а также тому, как найти путь к бесконфликтной дисциплине. В статье предложены игры и упражнения для эмоциональной разрядки вместе с ребенком. Статья полезна как родителям, так и педагогам-психологам ДОУ.

Ключевые слова: эмоции и чувства; эмоциональное развитие и воспитание; ребенок-дошкольник; упрямство; игра; наказание.

В дошкольном возрасте ребенок осваивает социальные формы выражения чувств, эмоций, у него формируется эмоциональное предвосхищение («Мама обрадуется»); чувства становятся более осознанными, обобщенными, произвольными; формируются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические («Маленьких нельзя обижать», «Как красиво») [2]. Так постепенно развивается эмоциональная сфера. Но ни для кого не секрет, что сама по себе эмоциональная сфера ребенка развиваться не может, ему нужна помощь, которую мы, взрослые, можем оказать.

В то же время, ребенок-дошкольник познает мир чувствами и еще не всегда умеет управлять ими. Легкая переключаемость эмоций, подражание, даже негативные проявления (упрямство, страхи, агрессивность и др.) – это ситуации с большим потенциалом развития личности ребенка, они трудны для родителей, но именно в этих ситуациях тренируются воля, самоконтроль малыша, узнавание себя и границ возможного и многое другое при условии правильного реагирования со стороны родителей.

Ребенок – прежде всего существо **чувствующее**, а потом – мыслящее. Нас заражает детский смех своей искренностью и радостностью, а горькие детские слезы никого не оставляют равнодушным. Дети не знают продолжительных радостей или горестей. За необычайно короткий промежуток времени они способны испытать массу различных эмоций и чувств. Только что плакавший малыш через несколько минут уже заразительно смеется, а спустя некоторое время может снова прийти в отчаяние или раскапризничаться. А нередко мы наблюдаем и даже испытываем на себе гнев ребенка. Кроме того, у них бывают хорошие и плохие дни, как и у нас. Ребенок может быть сегодня спокойным и задумчивым либо капризным и хнычущим, а завтра – живым и веселым. Но длительное плохое состояние малыша всегда имеет определенную причину, и если вовремя не помочь ему, это может привести к стрессу или депрессии.

С чего же начать обучение распознаванию чувств и эмоций?

- Признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление этих чувств, однако нужно вводить определенные правила проявления эмоций, например: «Ты вправе сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю»

- Обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, попросить определить чувства и предложить собственные варианты поступков, при этом избегать осуждения, цель такой беседы – познавательная (например, «Что чувствовал Саша, когда пришло время уходить? Что он сделал, когда почувствовал, что пришло время уходить? Что он сделал, когда почувствовал, что огорчен? Что он сделал потом?»)

- Обсуждая с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним («Ты злишься оттого, что Маше пора домой и нужно вернуть ей игрушку»)

- Предлагать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки – вербальные, физические, творческие и др. (Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола или почитать любимую книжку?). Можно предлагать ребенку варианты, и пусть он сам выберет наиболее действенный [5].

В этой работе необходимо быть последовательным и помнить, что одни ситуации разрешаются быстро, а другие требуют времени и терпения.

Еще одна проблема эмоционально-волевого развития – **детское своеволие, или упрямство**. Это когда ребенок не просто забыл что-то сделать, а смотрит в глаза и словно говорит: «Я знаю, чего ты от меня хочешь, но не сделаю! Так что ты мне сделаешь?» По сути, это вызов авторитету взрослого, потому что ребенку очень важно знать, кто сильнее и знать границы допустимого и недопустимого поведения.

Основное правило воспитания - НЕ НАВРЕДИ!

В конфликте между взрослым НАДО и детским ХОЧУ ребенок растит свою волю и учится не только сдаваться и подчиняться, но и сопротивляться и подчинять, развивает умение выигрывать. Однако, если вашему малышу больше 4 лет, а упрямство – привычный для него способ реагирования, стоит задуматься о вашей воспитательной тактике! Ребенок упрямится не потому, что ему нравится так себя вести. Просто он попал в конфликтную ситуацию, и сам не может и не умеет с ней справиться.

Не стремитесь к абсолютной власти. Ваш ребенок разбросал по всему полу кубики, а вы хотите, чтобы в комнате был порядок. Если велеть ему подобрать их, он может ответить отказом. Продолжая настаивать, вы развяжете спор, выиграть который вы не в силах. Вы станете кричать на него, наказывать, но кубики будут лежать на полу. Если же вы скажете: «а ну, кто быстрее – ты соберешь кубики или я почищу картошку?», то превратите эту ситуацию в игру. Теперь он готов сделать то, что нужно вам, и он это сделает. Дети нас любят за любовь. Ты любишь, - тебя любят. Некоторые родители видят свою любовь в том, чтобы их ребенок был хорошо одет, обут, накормлен. Не понимая, что ребенку чаще всего все равно чисто ли в его комнате. А страдает из-за отсутствия ласки. Нехватка положительных эмоций приводит к неврозам, душевным травмам. Вырастив детей, мы ждем от них тепла и заботы, а не одежды и еды. В дошкольном возрасте счастливый ребенок – это безмятежный ребенок, и если вы найдете с ним общий язык сейчас, это легко вам будет сделать и позднее. Иногда ребенку нужно, чтобы родители просто посидели рядом. Минуты, когда он засыпает, а мама или папа рядом – лучшие в его жизни [1].

Таким образом, если вы понимаете и принимаете ребенка, терпимо относитесь к его недостаткам и «промахам», он вырастет с положительным отношением к себе. Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. То есть, рано или поздно ребенок начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Ребенок ждет от нас подтверждения того, что он хороший, что его любят, что он может справляться с сильными и даже более

сложными делами. Каждым обращением к ребенку – словом, делом, интонацией и даже молчанием, мы сообщаем ему не только о своем состоянии, но и часто – о нем.

Слезы по-прежнему будут сопровождать жизнь вашего малыша. Слезы и вспышки гнева возникают у ребенка в результате противоречивости его желаний. С одной стороны, он хочет независимости, с другой – он не может обойтись без вас. И когда родители подрывают в ребенке чувство независимости, он впадает в состояние удрученности. Поощряйте его самостоятельность всячески. Предоставьте ребенку свободу выбора – чем заняться, во что играть. Не навязывайте свои желания. Помните, что каждый ребенок своеобразен, неповторим, не подводите его развитие под стереотипы, раздражаясь, что он «не такой, как все».

Он должен уметь развлекать себя, играть один и со сверстниками. Ему нравится листать книжки? Почаще заходите в магазин и радуйте его новинками – это увлечение стоит ваших затрат. Он может увлечься кубиками, мягкими игрушками – все это надо поощрять, потому что для маленького ребенка нет разницы между игрой и познанием. И это познание происходит ежечасно, ежеминутно. Ему интересно играть с водой, песком, пластилином, потому что он с удовольствием постигает, что можно воздействовать на них! Только вы, родители, должны увидеть и понять все тонкости вашего ребенка, помочь ему сориентироваться в трудной жизни. Вы заложите основы для дальнейшего развития личности. Вы, родители, должны внимательно прислушиваться к тому, что говорит ваш ребенок, думать над его вопросами. Надо часто разговаривать с ним, чтобы давать пищу для его размышлений, обсуждать все то, что вы видели вместе с ним, помогать удовлетворять его любознательность. Будьте готовы отвечать на все его вопросы, не откладывая ответы на долгое «потом» [1].

Самое первое правило, которому нужно следовать при воспитании ребенка – не делайте другим того, чего сами себе не желаете. Ребенок не будет вести себя с вами вежливо, если вы обращаетесь с ним по-другому. Вот он попросил вас помочь ему справиться в чем-то, а вы ответили, что вам некогда. Вот он споткнулся о ваши ноги, а вы накричали на него за это. В этом случае не ждите, что ребенок захочет помочь вам или легко простит вас. Конечно, лучше не совершать неправильных поступков, но если, устав или раздражившись, вы накричали на него, попросите прощения, объясните, что вы не правы. Старайтесь пореже употреблять слово «нельзя» и почаще – «можно». «Здесь нельзя класть игрушки!» – говорите вы ему. Из чувства противоречия он может сделать наоборот. Попробуйте свою просьбу изложить другими словами: «давай положим игрушки в твой шкафчик, а то здесь они мешают движению», - вот увидите, ребенок послушается. Очень важно объяснить ребенку, почему что-то нельзя делать - «делай потому, что так надо» – пожалуй, самое оскорбительное для него объяснение.

«Нельзя» нужно употреблять только в тех случаях, когда вы хотите раз и навсегда запретить ребенку делать что-то определенное. Некоторые запреты должны восприниматься как безоговорочные, когда существует некая угроза здоровью и жизни ребенка, безопасности его и окружающих. Но таких запретов будет немного, и ребенок, возможно, примет их легко, особенно если вы будете объяснять ему, почему вы запрещаете ему что-то сделать.

Как найти путь к бесконфликтной дисциплине?

Есть несколько правил:

1. Ограничения, требования и запреты обязательно будут иметь место в жизни каждого ребенка. Не нужно стремиться как можно меньше огорчать детей и

избегать конфликтов с ними, в результате чего вы начинаете идти на поводу у своего ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

2. НО: правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Эти оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (например, потребность в движении).

4. Правила, требования, запреты необходимо согласовывать с другими членами семьи. Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа – другое, а бабушка третье? В такой ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Стоит помнить, что дети постоянно «испытывают» наши требования на прочность и принимают как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае приходится настаивать, ныть, вымогать.

5. Тон лучше использовать дружественно-разъяснительный, чем повелительный [1].

Не секрет, что самое трудное – оставаться спокойным, когда наши многократные объяснения не влияют на ребенка. В такие моменты мы склонны думать: «Я же ему говорила об этом спокойно и повторяла много раз, но на него это не действует. Сейчас я ему покажу!» Необходимо помнить, что если ТЕПЕРЬ мы позволим себе взорваться, то все наши предыдущие усилия потеряют свою цену. Лучше задать вопрос, который призывает ребенка к объяснению поведения: «Почему ты все еще делаешь это после того, как я говорила тебе об этом много раз?» Некоторые дети тут же начинают защищаться при малейшем замечании потому, что замечание вызывает у них неприятное чувство вины, от которого они стараются избавиться с помощью защитной реакции. Мы можем облегчить его переживания: «Я знаю, что ты огорчен. Но постарайся понять: я поправляю тебя, потому что забочусь о тебе. Я люблю тебя и хочу для тебя самого лучшего».

Очень деликатная ситуация, когда ребенок искренне старается что-то сделать, но у него не получается или получается нечто противоположное ожидаемому результату. Часто бывает, что испорченная узорами скатерть или разлитая по всей кухне вода воспринимается маленьким ребенком как подарок или помощь маме. Нередко родители не обременяют себя тем, чтобы выслушать ребенка и вникнуть в то, что он пытается сказать. А ведь любая неудача, даже если малыш сам виноват в ней, является для него серьезным испытанием. Поэтому никогда не ругайте и не наказывайте ребенка, пока не выслушаете его объяснение: возможно, окажется, что вы просто не поняли причины его поступка [5].

Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребенку вырасти счастливым и довольным окружающим миром. Детям нужен позитивный настрой и положительное подкрепление своей деятельности со стороны взрослых. Воодушевляйте и возвышайте, побуждайте и поддерживайте естественное стремление ребенка быть хорошим.

В своей работе с дошкольниками в детском саду я уделяю особое внимание развитию эмоциональной сферы. На занятиях мы изучаем с ними различные эмоциональные состояния людей, рассматриваем картинки и фотографии с изображениями эмоций. Дети учатся различать их и обозначать словами не только состояния других людей, но и свое: «Я разозлился», «Мальчику грустно», «Девочка боится», «Я удивился», «Мне было радостно». Каждое занятие начинается с

обсуждения настроения каждого ребенка. И заканчивается тем же. Дети рисуют свое настроение либо изображают с помощью пиктограмм.

В ходе занятий мы с детьми обыгрываем различные ситуации из их жизни или из литературных произведений и мультфильмов, учимся справляться с гневом, агрессией, тревожностью. В этом мне помогает песочная терапия и сказкотерапия, а также психогимнастические этюды. Как ритуалы всех занятий, я использую следующие упражнения: «Поделись улыбкой своей» (дети передают по кругу улыбку, пожимая друг другу руки), «Передай хорошее настроение», «Скажи другому комплимент», «Подарок другу» (дети дарят друг другу нематериальные «подарки», например, «Я дарю тебе радость», «Я дарю тебе любовь, улыбку...» и т.п.), «Солнечные лучики».

К сожалению, в последнее время увеличилось количество детей, имеющих различные нарушения эмоциональной сферы: практически в каждой группе встречаются тревожные дети, агрессивные, эмоционально нестабильные. Эти дети требуют повышенного внимания со стороны педагога-психолога. С ними я провожу как индивидуальные, так и групповые занятия, направленные на повышение самооценки детей и уверенности в себе и собственных силах; развитие умения чувствовать и понимать другого, создание ситуаций успеха для каждого ребенка; обучение различным способам выражения эмоций, снятие эмоционального и мышечного напряжения. В занятия я обязательно включаю обсуждение ситуаций, которые возникают в группе, но не прямо, а через сказочных героев, игрушки. Косвенная оценка помогает ребенку осмыслить и понять свою ошибку, а побывав в роли этого героя при инсценировке – найти правильный выход из сложившейся ситуации.

В качестве основных методов и приемов я использую имитационные игры, психогимнастику, сказкотерапию, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр и анализ мультфильмов с последующим моделированием новых версий, обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них, примеры выражения своего эмоционального состояния в рисунке, музыке.

И, конечно же, любая работа с детьми невозможна без участия в ней их родителей. Взаимодействие с родителями и воспитателями строится посредством консультаций, семинаров-практикумов по вопросам эмоционального воспитания дошкольников, они получают необходимые рекомендации для работы с детьми и выполнения упражнений с ними в группе и дома для закрепления полученного результата. Вместе с этим, родители учатся контролировать и свои эмоции и чувства, строить конструктивные взаимоотношения со своим ребенком.

В группах нашего детского сада созданы уголки эмоционального воспитания для детей и информационные стенды для родителей.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗРЯДКА ... ВМЕСТЕ С МАЛЫШОМ [3]

Как выяснилось, эмоциональный мир ребенка тоже требует воспитания и внимания не меньше, чем воспитание и развитие ума. Оказывается, даже малыша можно научить управлять своими чувствами. И не только можно, но и нужно! Любому человеку, в том числе и маленькому, требуется разрядка, чтобы снизить агрессию и освободиться от эмоционального напряжения и негативных переживаний. Помогите своему ребенку в этом, поиграйте с ним в так называемые «лечебные» игры. При регулярном их использовании вы сможете преодолеть много трудностей в дальнейшем.

Самое лучшее – подвигаться.

Движение лучше всего снимает напряжение: плавание в бассейне, катание на велосипеде, прогулка и игры на свежем воздухе. Если у вас нет возможности куда-то отправиться с малышом, устройте двигательную разрядку прямо дома. Например, предложите вместе поиграть... в генеральную уборку квартиры. Отведите ему роль «выбивалки» диванных подушек, и пусть он выбивает из них пыль. Малышу это понравится. А результат – ребенок занят делом, и есть куда выплеснуть энергию, и вы спокойно занимаетесь своими делами. Можно устроить дома «урок физкультуры», включить ритмичную музыку и подвигаться вместе с малышом, выполняя различные упражнения. Можно даже привлечь всех членов семьи. Пусть каждый по очереди показывает упражнение, а остальные его повторяют.

Игра «упрямая подушка».

Взрослый заранее приготавливает «волшебную, упрямую подушку» (это может быть подушка с темной наволочкой) и вводят ребенка в игру-сказку, например: «Волшебница-фея (или другой любимый ребенком персонаж) подарила нам подушку. Это подушка не простая, а волшебная. В ней живут детские упрямки и капризки. Это они заставляют всех детишек упрямиться и капризничать. Давай прогоним упрямки». Затем ребенку предлагается бить кулаками подушку изо всех сил, а взрослый в это время приговаривает: «Сильнее, сильнее!». Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается (время определяется индивидуально – от нескольких секунд до 2-3 минут).

Можно предложить малышу послушать упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?». Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).

Игра в макароны.

Принять участие в этой игре может любой взрослый. Для этого нужно лечь на пол вместе с ребенком, вытянуться и прижать руки к телу. Представьте, что вы оба – спагетти, которые собираются сварить и подать к столу. Вообразите, что ваши тела при варке становятся все мягче и мягче. Вы сворачиваетесь в воде в клубочек и вращаетесь, как кипящие макароны. И, наконец, представьте, что с вас стекает вода и вы красиво укладываетесь на блюде.

Упражнение «Торт».

Может выполняться всеми членами семьи, или любым взрослым вместе с ребенком. Ребенку предлагается лечь на коврик: «Сейчас мы будем делать из тебя торт». Каждый из участников представляет собой одну из составляющих: муку, сахар, масло и т.д. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело ребенка, слегка массируя и пощипывая его. Необходим сахар. Он «посыпает» тело, нежно прикасаясь к голове, рукам, ногам. «Молоко» - «разливается» руками по телу, нежно поглаживая его. Затем «замешивается тесто» - тело хорошенько разминается. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ребенок ровно и спокойно лежит и дышит, изображая поднимающееся тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош!

Упражнение «Клубочек».

Расшалившемуся ребенку можно предложить сматывать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, как сразу же успокаивается.

Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить вас дать ему «Волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что огорчен или устал.

Этюд «Маленькая птичка».

Ребенок держит в ладошках маленькую, пушистую игрушечную птичку. Взрослый говорит: «Прилетела к тебе птичка, она такая маленькая, беззащитная, всех боится! Поддержи ее, погладь, успокой». Ребенок гладит птичку, говорит ей добрые слова, успокаивая ее и вместе с ней успокаивается сам.

В дальнейшем можно птичку уже не класть ребенку в ладошки, а просто напомнить ему «Помнишь, как надо успокаивать птичку? Успокой ее снова».

Чтобы ребенок мог избавиться от отрицательных эмоций, позвольте ему:

- Попрыгать и побегать;
- Полежать в теплой ванне;
- Побросаться подушками;
- Подурачиться, в том числе перед зеркалом;
- Послушать спокойную музыку;
- Посмотреть вместе с вами фотоальбом или любимый мультфильм [4].

Ссылки на источники

1. Новый ребенок - <http://www/newchild.dp.ua>
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М., 2002.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., 2000.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб, 2001.

EMOTIONAL EDUCATION OF CHILDREN IN A FAMILY

Tokareva Evgenia,

psychologist MO in kindergarten 280 of Volgograd

19ev80@mail.ru

Abstracts. The article is devoted to the issues of emotional education of pre-school age child in the family environment, as well as how to find a way to conflict-discipline. The article offered games and exercises for emotional release, along with the child. Article useful to both parents and preschool teachers-psychologists.

Keywords: emotions and feelings, emotional development and education, preschool child, stubbornness, a game the punishment.