

Влияние семьи на эмоциональное состояние ребенка

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. Одни психологи утверждают, что повысить уровень эмоционального интеллекта невозможно. Другие придерживаются мнения, что хотя Emotional intelligence является относительно устойчивой способностью, существует ряд **методик для развития эмоционального интеллекта**. Мы склоняемся ко второму варианту, так как 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.

Вот несколько психологических методов контроля эмоций: они подойдут и родителям, и детям:

- включить воображение. Если хочется ударить собеседника, то сделайте это, но только мысленно;
- 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.