

Эмоции и чувства родителей

Любое событие в человеческой жизни окрашено эмоциями, люди не умеют равнодушно относиться к происходящему. Вспоминая какую-либо ситуацию, прежде всего человек ассоциирует произошедшее с эмоциями, которые он испытывал на тот момент времени, а только потом восстанавливает в своей голове всю хронологию произошедшего с ним.

Психологи выделяют всего десять эмоциональных состояний:

1. Радость.
2. Гнев.
3. Интерес.
4. Удовольствие.
5. Удивление.
6. Горе.
7. Страх.
8. Вина.
9. Стыд.
10. Презрение.

Эмоции тесно переплетаются с чувствами, они помогают людям в выражении их ощущений. В жизни у человека возникает масса различных переживаний и чувств, а воспитываются они с раннего детства. С рождения ребенок не способен контролировать свои эмоции, он милый, ранимый и непосредственный. Взрослея, люди учатся управлять своим эмоциональным состоянием, сдерживая потоки внутренних эмоций и ощущений. Реакция взрослого человека в разных ситуациях тоже может быть непредсказуемой и неоднозначной. Эмоции родителей, как положительные, так и отрицательные, напрямую влияют на детей. Как? Давайте попробуем в этом разобраться.

Негативные эмоции родителей и их влияние на детей

Эмоциональная сфера сложная по структуре и устройству, в нее входят сами эмоциональные состояния и их сила, настроение и степень переживания, а также интеллектуальные, личностные и нравственные черты человека.

Эмоции детей проявляются мимикой, взглядами, движениями, жестами и словами. Дети испытывают разные эмоции и, по большому счету, не способны их контролировать. Эмоциональная перенасыщенность современных детей приводит к серьезным психологическим нагрузкам, поэтому дети склонны испытывать обостренное чувство незащищенности перед окружающим миром, неуверенности в собственных силах и возможностях.

Маленькие дети интуитивно чувствуют эмоции своих родителей. А если гнев родителей направлен на ребенка, это приносит двойной вред – дети в такие

моменты испытывают целую гамму негативных ощущений. Когда негативные эпизоды становятся нормой жизни семьи, то эмоционально-духовная связь между детьми и родителями нарушается, отношения становятся сухими и отчужденными, дети замыкаются в себе, не рассчитывая на поддержку близких, у них формируется отрицательное отношение не только к самим себе, но и ко всему миру.

Запреты лишают детей индивидуальности, часто запреты ставятся взрослыми на проявление детьми своих чувств - не кричи, не плачь, не разговаривай громко, не смейся и так далее. Вот так и начинает малыш скрывать и прятать свои ощущения, зарывать их глубоко внутри, навсегда лишаясь своего природного очарования и детской непосредственности. Чтобы помочь ребенку в умении проявлять свои чувства, надо с самого рождения поддерживать с ним эмоциональный и духовный контакт. Эмоции родителей способны одинаково осчастливить и обидеть ребенка, помочь ему раскрыться, либо сделать неуверенным и виноватым.

Ребенок с раннего детства должен познакомиться с разными видами эмоций, в том числе и с негативными – гневом, недовольством, усталостью, раздражительностью и так далее. Однако с этими чувствами надо знакомить детей постепенно и с осторожностью, чтобы не навредить неустойчивой и уязвимой детской психике. Любой негатив должен проявляться только в ответ на нежелательное действие или поступок, а эмоции следует показывать с помощью выразительной, но не пугающей, мимики и голоса. Но в целом ребенок должен жить в ласке и доброте, чтобы быть абсолютно уверенным в красоте и доброжелательности окружающего мира.

Позитивные эмоции родителей и дети

Дети с самого рождения внимательны к проявлению родителями их эмоций и чувств. Они тщательно следят за выражением лица, голосом, движениями и словами матери и отца. В ответ на улыбку ребенок улыбается, это значит, что между взрослым и ребенком налажена устойчивая эмоциональная связь. При общении важно не только, что вы говорите детям, но и с какой эмоциональной окраской произносится ваша речь.

Эмоции помогают грудничкам в понимании речи, здесь имеет значение все – мимика, настроение, интонация, выразительность, слова и так далее. Заметьте, что интерес у малышки вызывают исключительно положительные эмоции, богатые красками и выразительностью. Старайтесь в общении со своим малышом почаще подключать позитивные эмоции, ваша жизнь и жизнь ребенка от этого станет только насыщеннее и ярче. Жизнедеятельность ребенка без веселья и радости будет неполноценной, поэтому не следует лишать детей беззаботного детства, гармоничного развития и хорошего настроения.

Оскорбить ребенка легко, а вот исправить последствия злости, разочарований и обид сложно, а иногда и вовсе невозможно.