



В одном исследовании было установлено, что способ регуляции своих эмоций и эмоций детей родителями оказывает большое влияние на развитие ребёнка и его успешность в учёбе.

Дети, обученные управлению эмоциями, обладают большей способностью концентрировать своё внимание, лучше успевают по математике и чтению, более дисциплинированы, у них ниже частота сердечных сокращений и в их организме меньше гормонов стресса.

Существует четыре типа родителей, которые:

- игнорируют гнев или уныние своих детей;
- осуждают детей за подобные чувства;
- полагают, что роль родителей ограничивается простым принятием эмоций своего ребенка;
- помогают детям осмыслить свои эмоции и конструктивно их выражать.

Например, если ребёнок сидит с грустным выражением лица или плачет, то родители из первой группы просто не заметят этого. Родители из второй группы потребуют изменить выражение лица: "Девочка должна быть весёлой" и др. Родители из третьей категории попробуют успокоить или развеселить ребёнка: посадят перед телевизором и включат мультфильм, дадут конфетку, возьмут на руки и др. Родители из четвёртой группы спросят:

- Тебе грустно?

- Да. –

Что-то случилось?

- ...

- Что ты будешь делать в этой ситуации? Как можно улучшить своё настроение? Какие выводы ты сделал из случившегося? Чему тебя научила эта история?

Дети родителей из четвёртой категории обгоняли сверстников как в интеллектуальном, так и в физическом развитии.

Результаты данного исследования указывают на одно из важнейших направлений воспитания ребёнка. Родители могут дать детям не только свою любовь и контроль, но и научить осознавать свои эмоции и управлять ими.

В некоторых странах обучение детей управлению эмоциями является обычным элементом воспитания. Уильям Джеймс более ста лет назад в лекциях для учителей рассказывал, как к ним в Кембридж приезжали образованные индусы.

Я не понимаю, - говорил один из них, - как можно жить так, как вы живёте: не уделяя ни одной минуты в день на размышления в спокойном положении. У нас, индусов, необходимую часть нашей жизни составляют те по меньшей мере полчаса в день, которые мы проводим в молчании, в полном покое, удерживая дыхание и размышляя о вечности. К этому с самого раннего возраста приучают каждого индусского ребёнка» ... Благие плоды такого обыкновения проявляются в физическом спокойствии, в отсутствии напряжённости, в удивительной приятности и ровности выражения лица, в невозмутимости индусов. И я почувствовал, что мои соотечественники сами лишают себя важной приятной черты характера».

Одним из способов осознания своего эмоционального состояния является "Рисунок настроения". Ребёнку можно предложить закрыть глаза и представить, на что похоже его настроение:

- какого оно цвета;
- может быть, оно похоже на животное;
- на овощ или фрукт;
- на явление природы;
- на растение.

Литература

Г. Крайг «Психология развития». – С.-Пб.: Питер, 2002.
Ильин Е. П. Эмоции и чувства.

Источник

Карпенко Кирилл Евгеньевич

педагог-психолог

Редакция «Психологической газеты» *03.07.2017*