

Эмоциональные нарушения у детей, как следствие неправильного воспитания



В современном мире родители уделяют больше внимания интеллектуальному развитию, чем эмоциональному и самоконтролю. Дети не понимают своих и чужих эмоций и не могут говорить о них. Это очень влияет на обучение и адаптацию в социуме. Эмоциональные нарушения у детей проявляются в немотивированной агрессии, гневе, тревожности и страхе.

Очень часто, казалось бы, безобидные фразы родителей, могут стать для детей установками, которые могут сказаться негативно на психическом здоровье.

Например:

Негативные установки	Их последствия	Пример позитивных установок
«Ну ты и простофиля, все готов раздать!»	Жадность, эгоизм, трудности во взаимоотношениях со сверстниками, низкая самооценка.	«Молодец, что делишься с другими...»
«Никому не уступай, всем давай сдачи!»	Отсутствие самоконтроля, отсутствие поведенческой гибкости, агрессивность, ощущение вседозволенности.	«Держи себя в руках, уважай людей!»
«Уйди с глаз моих долой!»	Нарушение взаимоотношений с родителями, скрытность, озлобленность, недоверие.	«Иди ко мне, давай вместе попробуем во всем разобраться...»
«Не твоего ума дела!»	Низкая самооценка, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность.	«А ты как думаешь?»
«Вот все время ты не вовремя, подожди!»	Скрытность, отчуждение, чувство незащитности, ненужности, излишняя самостоятельность.	«Давай я тебе помогу!»

Как использовать позитивные установки:

- Не повторяйте постоянно ребенку: «Ты неряха!» - это вызовет чувство вины, рассеянность, страх и невнимание к себе.
+ Вдохновляйте: «Какой ты чистый и аккуратный, как же приятно на тебя смотреть!»
- Не выдвигайте требований с угрозой: «Перестань капризничать или сейчас я отдам тебя тете!»
+ Посочувствуйте и переключите внимание: «Мы скоро пойдем, но нужно немного подождать. А давай мы с тобой сейчас посчитаем твои красивые пуговицы»
- Не наказывайте, если например ребенок разыгрался и случайно что-то разбил.
+ Утешайте: «Ничего страшного, со всеми бывает»



Тревожность

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, повышенная склонность к беспокойству в ситуациях, даже которые к этому не предрасполагают. Ребенок не рассказывает о своих проблемах, стесняется ярко выражать свои эмоции, испытывает дискомфорт, когда внимание обращено на него.

Как определить	Как не допустить
<p>У детей высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки очень занижен. Такие дети думаю, что они хуже других во всем. Для них важно поощрение взрослых во всех делах. Они боятся получать новый опыт, играть в новые игры, чувствуя себя при этом беспомощными.</p> <p>Для таких детей характерны соматические проблемы: головные боли, головокружения, боли в животе, спазмы в горле и др. Когда появляется тревога, они часто ощущают ком в горле, сухость во рту, учащенное сердцебиение, слабость в ногах.</p>	<p>Не предъявляйте ребенку неадекватных и противоречивых, завышенных требований. Например, родители выдвигают требования, которые ставят ребенка в зависимое положение, например, требуют ябедничать. Или неоднократно повторяют ребенку, что он должен быть лучшим и не могут смириться с тем, что это не так. Детям обязательно нужно знать, что их любят, не за что – то, а просто так, - это станет для него психологической защитой!</p>

Сказки для тревожных детей:

- Хухлаева О.В. «Роза и ромашка».
- Хухлаева О.В. «Храбрый крабик».
- Хухлаева О.В. «Как слоненок перестал стесняться».
- Холкина Т. «Как Андрюша гостей встречал».
- Сертакова В.М. «Колючка».



Страх

Страх – это эмоция, которая возникает в ситуациях угрозы. Он направлен на источник действительной или воображаемой опасности.

Как определить	Как не допустить
<p>Понаблюдайте, есть ли у вашего ребенка навязчивые страхи или возможно фобии? Например, страх грозы, темноты, электроприборов, замкнутого пространства, привидений, домашних животных, боязнь испачкаться, одиночества и др.</p>	<p>Страхи у ребенка могут возникать при сильном испуге (например, животного), при конфликтах между родителями. Ребенок может перенять страхи других в процессе общения как с взрослыми, так и со сверстниками. Также фобии может</p>

Ребенок тревожится, подозрителен. Может ухудшаться общее состояние, краснеть или белеть кожа, учащаться сердцебиение, ухудшаться аппетит и сон. Ребенок вздрагивает во время сна или плачет.

спровоцировать материнская тревожность.

Сказки для детей, у которых есть страхи:

- Джулия Дональдсон «Груффало»
- Мартин Уодделл «Почему ты не спишь?»
- Лина Жутауге «Тося-Бося и темнота»
- Гарриет Грудман «Пятая овечка»
- Морис Сендака «Там, где живут чудовища»
- Сара Нэш «Самые нежные объятия в мире»



Агрессивность

Агрессия – это деструктивное поведение, которое противоречит нормам поведения, приносит вред другим людям.

Как определить	Как не допустить
Агрессия проявляется в мимике, поведении и речи. Ребенок часто спорит, ругается, теряет над собой контроль, винит других в своих ошибках, отказывается выполнять правила, чувствителен, завистлив и мстителен, часто с негативом реагирует на действия окружающих, которые раздражают его.	Зачастую агрессия проявляется из-за дефицита родительского внимания, неудовлетворенной потребности в родительской любви и принятии, примеров агрессивного поведения в семье и отсутствии воспитания, где ребенку бы привили приемлемые нормы поведения. А также при недостатке двигательной активности и физической нагрузки. Косвенно стимулировать агрессию могут СМИ и игрушки.

Сказки для детей, которые дерутся:

- Маниченко И. «Сказка про доброго Петю»
- Цвирко Л. «Сказка про Колю и его друзей»
- Кузнецова Ю. «Сказка про ежа-драчуна»

Подготовила
педагог-психолог
Суровегина Н.Н.

По материалам электронного журнала: «Справочник педагога-психолога»

<https://e.psihologsad.ru>