

Эмоциональная сфера личности и психологическое здоровье

Человек практически не несет ответственность за эмоции и чувства, которые он испытывает. Фраза «Как ты смеешь на меня обижаться?» не имеет смысла. Человек несет ответственность за проявление эмоций и чувств, которые могут быть более или менее конструктивными. Конструктивными формами проявления эмоций и чувств являются вербальное (на словах) выражение, выражение в виде арт-объектов (рисунок, музыкальное произведение и др.), выражение в форме физической активности. Деструктивными формами проявления эмоций и чувств являются агрессия (может быть направлена на себя, на окружающих), манипуляции. Значение положительного примера для ребенка со стороны взрослых переоценить трудно.

Осознание и проявление в конструктивной форме эмоций и чувств (особенно таких, как волнение, тревога, страх, отчаяние, обида, разочарование, досада, гнев, печаль, уныние, тоска, смущение, стыд, вина, презрение, враждебность, зависть, ревность) является одним из условий психологического здоровья человека.

К возрастным особенностям эмоциональной сферы младших школьников относятся: слабое осознание эмоций и чувств, неумение выразить эмоцию и чувство вербально, непосредственность, умение подавлять эмоцию и чувство, умение изображать эмоцию и чувство, которые не испытываются, эмоциональная неустойчивость, аффективность.

К возрастным особенностям эмоциональной сферы подростков относятся: бурное проявление эмоций и чувств; острая негативная реакция на несправедливость, на оценивание, на неодобрение, на запрет, на критику, на игнорирование точки зрения; устойчивость обиды, гнева, тревоги, страха быть смешным, страха быть отвергнутым.

К возрастным особенностям эмоциональной сферы старшеклассников относятся: привязанность эмоций к будущему, которое представляется в большей степени благополучным (что не исключает тревоги, связанной с неопределенностью будущего); управление эмоциями; спокойный эмоциональный фон; устойчивость чувств; способность сопереживать; эстетические чувства, способствующие избавлению от дурных манер; влюбленность;

Что делать ребенку? Проявлять переживания в социально допустимой форме (ни в коем случае не подавлять переживания и не застревать на переживаниях), отложить принятие решений и действия по их реализации до наступления состояния эмоционального равновесия. Что делать взрослым? Показывать ребенку пример проявления переживаний в социально допустимой форме, при необходимости использовать технику активного слушания.

Активно слушать ребенка – это значит повторять информацию, которую вы поняли со слов ребенка, обозначать словами состояние, в котором, по вашему мнению, ребенок находится.

Преимущества активного слушания: ребенок не остается один на один со своими переживаниями, негативные переживания ослабевают, позитивные – усиливаются, ребенок не замыкается в себе, он больше говорит о себе, ребенок сам начинает применять активное слушание, понимать людей, сочувствовать им.

При грамотном применении активного слушания следует выбрать позицию «лицом к лицу» так, чтобы глаза взрослого и ребенка находились примерно на одном уровне, заменить вопросительные предложения повествовательными (в них больше сочувствия, они дают возможность для раскрытия ребенка), держать паузы после реплик, как своих, так и ребенка (во время паузы ребенок может вас поправить, если ваше субъективное восприятие не соответствует действительности).

Примеры: «Если я правильно понял, друг забыл поздравить тебя с днем рождения, и ты, чувствуя на него обиду, решил не разговаривать с ним», «Твой сосед по парте списал и получил более высокую отметку, ты разочарован и делаешь вывод о несправедливости жизни» и т. п.

Активное слушание неэффективно, если у вас нет времени, если ребенок не переживает, если ребенку необходимо пассивное слушание, если информация, которую вы получите в результате раскрытия ребенка, используется вами с целью его упрекнуть.

Если ребенок своими действиями вызывает негативные переживания у родителей, родителям необходимо сообщить об этом ребенку. Не стоит подавлять отрицательные эмоции и чувства, тем более что 90% информации о нашем внутреннем состоянии передается невербально. Сообщать ребенку о своих негативных переживаниях следует так, чтобы это не разрушало психику, как ребенка, так и родителей, чтобы это не ухудшило взаимоотношения в семье.

Правила эффективного выражения негативных переживаний: говорить от первого лица («Я-сообщения»), говорить о себе, о своих переживаниях, а не о ребенке и его действиях. Примеры: «Мне стыдно смотреть в глаза директору», «Громкая музыка меня раздражает» и т. п.

От «Я-сообщений» лучше воздержаться, если переживания слишком сильные, сначала следует восстановить относительное равновесие.

Уменьшить вероятность возникновения негативных переживаний можно, если не требовать от ребенка невозможного, изменить, по возможности, окружающую обстановку, разделять переживания ребенка и переживания родителей по поводу переживаний ребенка, (не присваивать себе переживания ребенка)

Эмоциональная сфера личности и психологическое здоровье

Человек практически не несет ответственность за эмоции и чувства, которые он испытывает. Фраза «Как ты смеешь на меня обижаться?» не имеет смысла. Человек несет ответственность за проявление эмоций и чувств, которые могут быть более или менее конструктивными. Конструктивными формами проявления эмоций и чувств являются вербальное (на словах) выражение, выражение в виде арт-объектов (рисунок, музыкальное произведение и др.), выражение в форме физической активности. Деструктивными формами проявления эмоций и чувств являются агрессия (может быть направлена на себя, на окружающих), манипуляции. Значение положительного примера для ребенка со стороны взрослых переоценить трудно.

Осознание и проявление в конструктивной форме эмоций и чувств (особенно таких, как волнение, тревога, страх, отчаяние, обида, разочарование, досада, гнев, печаль, уныние, тоска, смущение, стыд, вина, презрение, враждебность, зависть, ревность) является одним из условий психологического здоровья человека.

К возрастным особенностям эмоциональной сферы подростков относятся: бурное проявление эмоций и чувств; острая негативная реакция на несправедливость, на оценивание, на неодобрение, на запрет, на критику, на игнорирование точки зрения; устойчивость обиды, гнева, тревоги, страха быть смешным, страха быть отвергнутым.

Что делать ребенку? Проявлять переживания в социально допустимой форме (ни в коем случае не подавлять переживания и не застревать на переживаниях), отложить принятие решений и действия по их реализации до наступления состояния эмоционального равновесия. Что делать взрослым? Показывать ребенку пример проявления переживаний в социально допустимой форме, отложить принятие решений и действия по их реализации до наступления состояния эмоционального равновесия.