

Положительные эмоции в жизни школьника

Эмоции – неотъемлемый компонент жизни каждого человека. Они отражают наше отношение к происходящему или к возможным событиям. Иногда нам кажется, что наше эмоциональное состояние – это конечный продукт какой-либо ситуации, однако это не совсем так. Эмоции играют в нашей жизни не последнюю роль, они помогают нам осознать, как мы относимся к тому или иному событию, помогают почувствовать наши границы, понять, нравится нам или нет, то, что происходит. Помимо информации о том, как мы относимся к тому или иному событию, эмоциональные реакции несут в себе и огромное количество энергии, необходимой для функционирования в сложившейся обстановке. Так, например, в гневе мы способны кричать и крушить все вокруг, в страхе – быстрее бежать или стать почти неслышными и незаметными, в радости мы открыты миру, общению и т.д.

Благодаря своему жизненному опыту, многие взрослые научились жить со своими эмоциями, прислушиваться к ним. Однако детям сложнее ориентироваться в мире чувств и эмоций. Маленькие дети не всегда осознают, что происходит с их чувствами и эмоциями, они не могут назвать то, что с ними происходит, дети постарше в свою очередь уже осознают, какие эмоции испытывают, но не всегда знают, как поступить со своим эмоциональным состоянием, как себе помочь.

Положительные эмоции у детей зачастую не вызывают никаких переживаний взрослых: ребенок весел, активен, замотивирован. И совсем другая ситуация с эмоциями, которые принято назвать негативными. Гнев, страх, обида, грусть ребенка могут вызывать похожие эмоции и у родителей, вместе с нежеланием «возиться» с состоянием ребенка.

Родителям дошкольников и младших школьников важно говорить с ребенком о том, какие чувства он испытывает и помогать с ними безопасно обходиться. Помочь в развитии эмоциональной компетентности ребенка могут простые фразы родителей: «Я вижу, ты огорчен», «Ты сейчас такой веселый!», «Понимаю, тебе обидно и неприятно, что так получилось». Важно и то, как родители обходятся с эмоциями малыша, отмахиваются и обесценивают их («Успокойся, что ты расплакался из-за ерунды!») или принимают их, помогают осознать и грамотно прожить («Ты расстроился, давай поговорим о том, что произошло»). Ближе к подростковому возрасту дети осознают, какие эмоции они испытывают, но сталкиваются с трудностями самоконтроля и саморегуляции. Происходит столкновение с множеством переживаний, но вот специфические структуры мозга, отвечающие за контроль над эмоциональными состояниями еще не развиты должным образом, поэтому и возникают ситуации, когда ребенок испытывает эмоции, но не может с ними справиться и это выражается в эмоциональных «бурях» и «взрывах». В такие моменты очень важно родительское понимание и

принятие, любовь и желание видеть то, что стоит за эмоциональным состоянием сына или дочери.

Не стоит надеяться на то, что дети всегда будут испытывать только положительные эмоции, не стоит и ревностно ограждать их от негативных переживаний. От того, как ребенок научится справляться со своими переживаниями и жить с самим собой, зависит его будущее благополучие и развитие. Задача родителей - оказывать помощь ребенку в развитии его эмоциональной компетентности. Знакомьте ребенка с миром чувств и эмоций через детскую психологическую и художественную литературу, игры, мультфильмы и даже на собственном примере, ведь ребенок учится эмоциональным реакциям у своих родителей и у представителей ближайшего окружения. Если мама с папой выбирают скрывать свои чувства и эмоции от других, ребенок тоже это усвоит, если родители бесконечно выплескивают на окружающих все, что у них на душе, то же стратегию возьмут на вооружение и их дети.

И взрослые и дети испытывают весь спектр эмоций в повседневной жизни и это нормально. Однако не секрет, что эмоции по-разному влияют на человека. Негативные переживания требуют сил на преодоление ситуации, на совладание с эмоцией, переосмысление происходящего и отношения к нему, могут снизить мотивацию. Положительные же эмоции могут обладать противоположным эффектом. Положительный эмоциональный фон служит основой для познавательной активности, учебной мотивации, установления коммуникации, творческой активности и т.д., что немаловажно в жизни школьника. Как же можно помочь ребенку справляться с собственными переживаниями и создать положительный эмоциональный фон?

1. Безусловно принимайте своего ребенка, таким, каким он есть.
2. Внимательно слушайте его, сочувствуйте, сопереживайте.
3. Как можно чаще общайтесь с ним, читайте ему, слушайте его, играйте с ним.
4. Обсуждайте с ребенком его переживания, проявляйте к ним внимание и уважение.
5. Помогайте ребенку, когда он просит.
6. Поддерживайте и отмечайте его успехи.
7. Не ограждайте ребенка полностью от своих эмоций, по возможности рассказывайте о своих трудностях и их преодолении, делитесь чувствами.
8. Научите ребенка конструктивным способам разрешения конфликтов и применяйте эти знания в семейной жизни.
9. Не забывайте о тактильном контакте, объятия и прикосновения очень важны для эмоционального благополучия.
10. Работайте на профилактику: если вы знаете о том, что некоторые ситуации приводят к эмоциональному напряжению ребенка, старайтесь их предупредить или научить ребенка с ними справляться.

Любите своих детей, принимайте их и помогайте им учиться жить в окружающем нас мире и с самими собой. Успехов вам!

