

Статья «Эмоциональный Букварь первоклассника или... Зачем родителям изучать эмоции своего ребёнка»

Мир первоклассника значительно меняется по сравнению с периодом дошкольного детства. Сфера его взаимоотношений определяется категорией, когда малыш обязан соблюдать определенные правила в деятельности, и личностной сфере, когда он должен сам управлять своими эмоциями.

Взрослые понимают, что по мере расширения сферы общения их дети испытывают на себе действие разнообразных социальных факторов, активизирующих эмоциональный мир. Первокласснику, например, приходится учиться преодолевать ситуативные эмоции, справляться с агрессивностью, а для этого необходимо постоянно усваивать определенные нормы поведения.

Многие родители осознают, что могут ускорить этот процесс, прививая детям навыки социального общения, стимулируя чувствительность к переживаниям других. Это необходимо для того, чтобы ребенок адекватно реагировал на переживания и учился сотрудничать с теми, кто нравится и кто – не очень.

Однако овладеть социальными техниками чувствования эмоциональных состояний других людей и взрослому не всегда легко. Поэтому, осваивая «эмоциональный букварь» ребенка, родителям приходится сортировать социальные факторы, воздействующие на чувства и переживания своих детей.

В дошкольном возрасте для детей более значимыми являлись симпатия и антипатия к сверстникам и окружающим, чем нормы и правила, которые диктует социум. Они мыслили образами, символами и в процессе сюжетной игры копировали действия и поведение взрослых. Много было понятно, и приобщение к социальному миру только начиналось.

К шести – семи годам, когда для каждого ребенка этого возраста преобладающей становится ролевая игра, сюжет игрового действия уже не столь важен, а смысл игры заключается в разделении ролей и возможности самому прожить по правилам то, что является пока недоступным. Надо сказать, что любая игра – это критерий диагностики ребенка.

По тому, как малыш играет и общается в игровом поле, можно узнать, насколько он социализирован. Как ведущая деятельность, игра заложена в основу многих тестов и имеет большое значение для коррекции эмоционально – волевых нарушений в развитии детей.

Игра, например, помогает справиться с детскими страхами, порожденными травмирующими ситуациями, которых в детстве множество. Эти негативные эмоции вытекают из ночных кошмаров, ужасных или непонятных историй или долгого пребывания ребенка в больнице.

В процессе игры малыш начинает понимать, что весь мир живет по определенным правилам. Мир его чувств набирает обороты: пополняется его «эмоциональный букварь», с которого потом считываются действия ребёнка по отношению к социальному окружению.

Наличие у детей эмоциональной неровности можно заметить во время выполнения какого – либо задания и последующей работы на уроках. И это может вызвать определенную степень замкнутости, резкую смену настроения, вспышки гнева и раздражения.

Такие ситуации требуют особого подхода и внимания к ним, тем более что некоторые эмоциональные состояния переходят от одного человека к другому, как, например, скука, уныние и депрессия, которые отягощают состояние.

Каждый родитель должен знать особенности своего ребенка, понимать его чувства и мысли, чтобы помочь ему научиться избегать необоснованную тревогу.

Насыщая «эмоциональный букварь» ребенка ресурсным потенциалом, родители должны помнить, что в дошкольном возрасте дети живут в сказочном мире и через сказку до них еще можно донести веру в добро, противопоставив его неприятию и злу.

Но сказочный мир исчезает по мере умственного и эмоционального взросления. И уже к школе анимистические представления сменяются реалистическими образами. А умение ребенка общаться, его умственная развитость, личностная готовность – это уровень его эмоционального развития.

Поэтому важно, чтобы родители изучали «эмоциональный букварь» ребенка, который, наряду с грамотой, влияет на всю его дальнейшую школьную жизнь.

Педагоги и родители должны обладать умением обучать детей упражнениям, восстанавливающим душевное равновесие и позволяющим снять напряжение. Приведу самый простой способ регуляции эмоций: остановиться, сделать глубокий вдох, удержать его, считая до пяти, выдохнуть и, по необходимости, повторить еще раз; напрячь мышцы тела, сосчитать до пяти и расслабиться .

Родители будущих первоклассников должны понимать, что руководить поведением детей и устанавливать ограничения, демонстрируя при этом поддержку, сложно и не всегда удаётся.

Главный подход – это обсудить чувства и правила поведения с самим собой, научить саморегуляции.

Совершенно очевидно, что участие нас, взрослых, в формировании у детей умения регулировать эмоции, требует и от нас умения контролировать собственные слова, действия и эмоции.

Предлагаем родителям ознакомиться с полезной литературой, чтобы их самостоятельно на практике изучить несложные упражнения, которые можно выполнять дома вместе с ребёнком.

Белкина, В. Н. Проблема эмоциональной регуляции социального поведения ребенка.

Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Нормы и отклонения.

Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков.