

## Консультация Эмоциональное воспитание: правила, ошибки и последствия.

Цель: расширить представления родителей об эмоциональном воспитании ребенка.

Задача:

- убедить родителей в том, что внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

- обучить правилам эмоционального воспитания.

Эмоциональная сфера — одна из важнейших составляющих человеческой личности. Страх и восторг, печаль и радость, тоска и воодушевление составляют основу нашей жизни. Негативные эмоции заставляют человека страдать. Пытаясь избавиться от них, родители прививают детям неправильные схемы реагирования. А ведь именно отрицательные эмоции предупреждают нас об опасности, заставляют быть внимательными, способствуют самосовершенствованию. Чтобы преуспеть в жизни, стать адекватной личностью, нужно научиться правильно понимать эмоциональные сигналы и поступать осознанно. Положительные эмоции, наоборот, окрыляют. Некоторые взрослые чересчур стремятся к удовольствиям, делают их смыслом своей жизни. Такие правила воспитания превращают отпрысков в требовательных и капризных тиранов. Большинство же людей воспринимают веселье как нечто редкостное, возможное только «по праздникам» и по особому поводу. У них вырастают дети, которые повзрослев, совсем не умеют радоваться просто так.

Эмоциональная сфера — одна из важнейших составляющих человеческой личности. Страх и восторг, печаль и радость, тоска и воодушевление составляют основу нашей жизни.

Негативные эмоции заставляют человека страдать. Пытаясь избавиться от них, родители прививают детям неправильные схемы реагирования. А ведь именно отрицательные эмоции предупреждают нас об опасности, заставляют быть внимательными, способствуют самосовершенствованию. Чтобы преуспеть в жизни, стать адекватной личностью, нужно научиться правильно понимать эмоциональные сигналы и поступать осознанно.

Положительные эмоции, наоборот, окрыляют. Некоторые взрослые чересчур стремятся к удовольствиям, делают их смыслом своей жизни. Такие правила воспитания превращают отпрысков в требовательных и капризных тиранов. Большинство же людей воспринимают веселье как нечто редкостное, возможное только «по праздникам» и по особому поводу. У них вырастают дети, которые повзрослев, совсем не умеют радоваться просто так.

Эмоциональное воспитание — это приучение ребенка к определенному типу реагирования.

Люди не рождаются оптимистами или пессимистами. Если родители склонны видеть в любом событии, прежде всего, хорошее, то и дети унаследуют оптимистичное мировосприятие. Родители, часто наказывающие детей, строго следящие за их ошибками, провоцируют формирование пессимизма и неуверенности.

Помимо оптимистичного или пессимистичного образа мыслей взрослые показывают детям пример выражения эмоций. В некоторых семьях принято бурно обнаруживать свой гнев, кидаться табуретками и бить посуду. Переняв эти правила воспитания, дети привыкают к постоянным эмоциональным выбросам, становятся неуравновешенными и легковозбудимыми. Впоследствии они начинают целенаправленно искать приключений, чтобы обеспечить себе насыщенную эмоциональную жизнь.

Другие родители подавляют детскую непосредственность, учат детей прятать эмоции от посторонних. Такие малыши вырастают замкнутыми и скрытными. Часто они не могут построить близкие взаимоотношения. Со стороны они выглядят холодными и равнодушными. Окружающим бывает трудно понять их истинное настроение. Подобное эмоциональное воспитание мешает развитию самопринятия и самопонимания ребенка.

Нередки случаи, когда ссоры и споры специально скрываются от детских глаз. Показное благополучие, формальные правила воспитания ведут к эмоциональной незрелости. Не обладая необходимым опытом, малыши теряются, встретив отрицательные эмоции, например, в детском саду. Иногда родственники ругаются при детях, а мирятся «за закрытыми дверями». В этом случае у ребенка так же формируется неадекватное представление об особенностях межличностного общения.

Надеюсь, вы уже убедились в том, что воспитание чувств ребенка – одна из важнейших задач семьи и школы. Предлагаем более подробно проанализировать типичные ошибки, совершаемые взрослыми в этой сфере.

### **К чему приводит неправильное эмоциональное воспитание?**

Слово «воспитание» у большинства детей и взрослых ассоциируется с наказанием и всевозможными запретами. Согласитесь, старшие ругают чаще, чем хвалят. Многие родители вводят бесконечные правила воспитания, т.к. считают своим долгом уберечь детей от опасности. Непослушных малышей пугают бабайками и милиционерами. Подросших отпрысков шантажируют и воздействуют бойкотами.

Эмоциональное воспитание, при котором у детей вызывается чувство вины, угрызения совести и другие отрицательные эмоции — это психологическое насилие.

Взрослые испокон веков применяют такой способ управления собой и практикуют его на детях. Мы запрещаем себе сладкое, заставляем себя вставать по утрам, плетемся на нелюбимую работу, ругаем себя за невыполненные обещания.

Страх, стыд и чувство вины — надежные и привычные помощники воспитателя. Негативные эмоции действуют всегда, везде и на всех. Нужно только правильно подобрать степень и конкретное средство воздействия. У каждого взрослого человека за плечами большой опыт детских обид и эмоциональных болячек. Поэтому, вырастая, мы продолжаем бояться начальника, скрывать правду от родителей, врать любимым и притворяться хорошими.

Эмоциональное воспитание, опирающееся на психологическое насилие, помогает родителям и учителям получить желаемый результат здесь и сейчас. Но что будет с ребенком в недалеком будущем? Отрицательные эмоции делают человека зависимым. Зная определенные болевые точки, можно легко провоцировать его на любые поступки. Сейчас это помогает вам, а потом этим начнут пользоваться друзья, товарищи и просто знакомые.

У ребенка, который слушается, потому что боится, не формируются собственные мотивы и моральное сознание. Желательное поведение, которое поддерживают отрицательные эмоции, существует ровно до тех пор, пока есть опасность наказания. При малейшем ослаблении контроля вступает в силу эффект сжатой пружины. Рано или поздно дите обязательно сделает то, что запрещали.

Насильственная стратегия управления подсмотрена человеком в природе. Именно так вождь стаи добивается уважения со стороны соплеменников. Невыносимые муки голода заставляют хищников охотиться. Страх помогает лучше прятаться и изобретать надежные способы самозащиты. Животные, пренебрегающие отрицательными эмоциями, рискуют быть съеденными.

Цивилизованные люди все реже используют прямые физические угрозы в борьбе за выживание. Человечество изобрело множество способов психологического насилия: моральное унижение, скрытые манипуляции, страх потерять любовь и уважение. Практикуя такое эмоциональное воспитание, мы уподобляемся бабуинам. Но ведь, если

человеку дан мозг, нужно его как-то использовать...

## Положительные эмоции и их роль в воспитании

Уверенность в том, что мы всегда сможем контролировать детей, большое заблуждение авторитарных воспитателей. Опираясь на право сильного, взрослые думают, что приучают детей к порядку и дисциплине. Но дети вырастают и вместо благодарности платят родителям той же монетой — настоятельно рекомендуют оставить их в покое и больше не лезть в душу. Надежды себя не оправдали. Воспитание чувств потерпело полное фиаско.

Психологи считают, что подлинное эмоциональное воспитание берет за основу положительные эмоции. Это не значит, что детям нужно позволять стоять на ушах и делать все, что вздумается. Родители и учителя должны уметь вызывать у детей интерес, искреннее желание поступать хорошо. А для этого взрослые должны сначала перестроить свое собственное поведение. Нельзя научить детей правильной жизни одними лишь разговорами.

Ненасильственная стратегия воспитания в полной мере учитывает принцип удовольствия. Одно и то же действие можно выполнять, потому что тебя заставили. А можно делать то же самое, потому что ты сам это выбрал, потому что процесс или результат приносят положительные эмоции. Во втором случае человек сам несет ответственность за свое поведение, старается добиться результата. Даже если этому человеку всего 2–3 года.

Заставляете малыша убирать игрушки? Стараетесь переупрямить подростка? Зачем превращать тихий семейный очаг в поле битвы? Военные действия изматывают всех участников воспитательного процесса. Нужна ли вам победа ценой сломленной воли?

Приходилось ли вам когда-нибудь видеть счастье в глазах послушного, образцово-показательного малыша? Любящие родители и педагога воспитывают самостоятельную личность, а не свои амбиции.

Поверьте, жизнь — удивительное приключение, в котором всегда есть место веселью и творчеству. Не стоит относиться ко всему слишком серьезно. Представьте себя воздушным шариком и вознеситесь над проблемой. А если ваш воздушный шарик с улыбкой, то любая проблема превращается в интересную воспитательную задачу. И самым правильным ее решением будет то, при котором все максимально довольны.

Положительные эмоции способствуют укреплению иммунитета. Счастливые люди реже болеют. Когда человек испытывает удовольствие, в кровь попадают эндорфины — гормоны радости. Они останавливают старение, улучшают регенерацию клеток, ускоряют заживление тканей, повышают сопротивляемость организма, противодействуют стрессовым факторам.

Дети, получившие позитивное воспитание чувств, растут уверенными и независимыми. Они не боятся искать и пробовать, стремятся к достижениям и полностью реализуют свои способности. Умные правила воспитания и положительные эмоции обеспечивают развитие толерантности, способности к сопереживанию. Люди, которые умеют радоваться, всегда находятся в центре внимания. К ним тянутся другие, их любят в коллективе.

### **Как организовать правильное эмоциональное воспитание?**

Эмоциональное воспитание, ориентированное на положительные эмоции, осуществить не так уж и сложно. Вам понадобится немного фантазии и знание основных нехитрых правил.

**Правило 1.** Добровольность и интерес. Правила воспитания не приемлют принуждения. Не насилюйте себя и не заставляйте детей делать что-либо из-под палки. Учитесь находить удовольствие в любом деле. Превратите скучные обязанности в развлечение. Устройте соревнование по поиску парных носков. Тренируйте ловкость, забрасывая грязное белье в корзину с разного расстояния. Помните про роль мотивации, учитесь не принуждать, а создавать потребность. Используйте потенциал совместной деятельности и заинтересованное общение.

**Правило 2.** Мощь воображения. Позитивные и негативные эмоции напрямую зависят от отношения к деятельности. А свои мысленные установки можно и поменять. Фантазируйте вместе с детьми. Представьте, что вы знакомите инопланетян с земными способами мытья посуды. А, может быть, в результате техногенной катастрофы на планете исчезли современные моющие средства. Вспоминайте бабушкины секреты и несите с улицы песочек. Вообразите, что вы — изобретатели, и вам поручено придумать самый эффективный способ чистки картофеля.

**Правило 3.** Дочки-матери. Дети обожают командовать. Предложите ребенку поменяться ролями. Пусть сегодня он будет взрослым, а вы — несмышленым ребенком. Подходите к своей роли со всей ответственностью — расспрашивайте, что и как нужно делать. Попросите научить вас, например, завязывать шнурки или застегивать пуговики. Исполняя роль взрослого, ребенок абсолютно без всякого эмоционального напряжения будет осваивать новые обязанности.

**Правило 4.** Творческий подход. Дети любят сюрпризы. Детский мозг, не отягощенный стереотипами, испытывает положительные эмоции от всего необычного. Превратите

уборку комнаты в увлекательный квест. Пусть ребенок, выполняя задания, разбирает игрушки, поливает цветы, складывает книжки по алфавиту или размеру. Чтобы вас не заподозрили в обмане, придумывайте оригинальные способы выполнения обычных действий. Разработайте новую технологию подметания пола или глажки белья: против часовой стрелки, строго по диагонали, круговыми движениями и т.д.

**Правило 5.** Эстетическое удовольствие. Приучайте детей к красоте. Эстетические чувства — важная составляющая эмоционального воспитания. Обращайте внимание ребенка на цветочки, ярких букашек, симметричные листочки деревьев, облака интересной формы. Окружайте малыша привлекательными предметами интерьера, сервируйте стол не только к праздникам, воспитывайте вкус в одежде.

**Правило 6.** Юмор. Старайтесь подмечать комичное. Представьте, как вы выглядите со стороны во время мытья полов. Вообразите на своем месте мартышку или бегемота. Предположите, как это делает королева. Или предложите капризному малышу попробовать лакать молоко, как кошка. Собираясь на улицу, играйте в тайных агентов. Разговаривайте как герой из мультика. Учите детей смеяться над собой и не бояться внешней оценки.

Уважаемые взрослые! Переставайте копить негатив. Улыбайтесь чаще! Дарите своим близким положительные эмоции! Соблюдайте позитивные правила воспитания! Пусть эмоциональный опыт ваших детей будет богатым и разнообразным!