

Детские эмоции. Все, что нужно знать родителям о них.

Эмоции — это определенные процессы психической направленности, обуславливающие те или иные состояния человека и проявляющиеся в переживании им каких-либо значимых ситуаций. Ну, а если попроще, то эмоции — это реакции человеческой психики, возникающие как своеобразный ответ на нечто волнующее и возбуждающее. Например, на вполне определенные жизненные ситуации, какие-нибудь важные события или на всевозможные происшествия, случающиеся с человеком на протяжении всей его жизни.

Эмоции дуальны, то есть они могут быть как положительными, так и отрицательными.

Существует целая группа особых эмоциональных проявлений, обладающих большой силой, яркостью проявления и кратковременностью своего протекания. Это аффекты.

Они очень интересны для специалистов, поскольку являются своеобразным проявлением эволюционного наследия. Например: совершенно безобидный, тихий и скромный современный человек в состоянии аффекта может напасть на другого человека, обидевшего чем-то его маленькую дочь. В таком случае он уподобится своим очень далеким предкам, проживавшим много веков тому назад и защищавшим точно также свое потомство.

И это вполне естественно, потому что аффект у человека возникает при каком-либо затруднительном, безвыходном или бесперспективном положении. К сожалению, многие люди не уделяют достаточного внимания своим собственным эмоциям. Зачастую, они даже не могут охарактеризовать их. А некоторые просто не хотят этого делать, считая проявление интереса к эмоциональной сфере — «банальщиной» и ерундой.

Что же касается детей, то тут все немного грустнее. Дело в том, что каждому ребенку необходимо учиться обозначать свои эмоции. А как это сделать, если, допустим, его родители и со своими-то разобраться не могут?

Как дети могут жить спокойно и обладать гармонично развитой эмоциональной составляющей?

Ведь им приходится слышать в свой адрес вполне конкретные родительские высказывания:

«Я от тебя устала».

«Ты делаешь все неправильно».

«Ты вызываешь у меня раздражение».

«Я возмущена твоим поведением» и т.д.

Тут чувствуется негативная окраска. Ребенок, услышав такое из уст родителя, автоматически начинает считать себя виноватым в проблемах взрослого. А это неправильно.

Родителям, желающим грамотно обозначать перед ребенком свои чувства, следует говорить таким образом: «Я сейчас чувствую себя

обиженным/грустным/раздраженным... я испытываю недоверие... но пройдет какое-то время и мы сможем поговорить спокойно...».

Существует 4 эмоции, наиболее часто дающие о себе знать у детей:

1. Гнев.

2. Печаль.

3. Радость.

4. Страх.

И у них есть одна очень интересная закономерность: все они могут трансформироваться.

Например: если на какую-нибудь эмоцию в родительской семье наложен негласный (или, очень даже гласный) запрет, то она постепенно превращается в другую. Происходит эмоциональное замещение. В итоге, потом, уже выросший ребенок, превратившийся во взрослого человека, будет носить в себе этот эмоциональный клубок. И распутать его самостоятельно ему, скорее всего, не удастся. Придется обращаться за помощью к специалисту.

А для того, чтобы у родителей была возможность предотвратить подобную ситуацию, необходимо посмотреть на то, какую именно эмоцию они запрещают чувствовать своему ребенку.

Итак, запрет на эмоции:

1. Запрет на гнев.

Если ребенку постоянно запрещать гневаться, то в будущем его «Я» будет охвачено страхом. Став взрослым, он, скорее всего, станет тихоней, молчуном и нелюдимом. Сила его страха будет так велика, что при появлении даже самых малых проблем и спорных ситуаций он будет выбирать тактику «убегания». Общество ему будет чуждо по той простой причине, что он будет бояться социального взаимодействия. Убегание будет проявляться и в плане ответственности. Брать ее на себя этот человек не будет, а если ему и придется это сделать, то при первом же удобном случае — он скинет ответственность со своих плеч.

2. Запрет на страх.

Если в детстве ребенку родители постоянно твердят, что он должен быть бесстрашен, как какой-нибудь великий воин, то свой естественно возникающий страх он трансформирует в равнодушие. В большей степени это касается мальчиков.

В будущем, такой условно «бесстрашный» человек будет всеми возможными способами избегать не только проявления своих чувств, но будет сопротивляться даже их возникновению. Со стороны он будет похож на «каменную глыбу», окружающим будет казаться, что его ничего ни ранит и не обижает. Хотя, конечно же, это не так.

3. Запрет на печаль.

Это, пожалуй, самый печальный вариант.

Дело в том, что если родители запрещают ребенку пребывать в состоянии

грусти или печали, то в будущем он будет играть роль «грустного клоуна». На смену печали, не имеющей реализации в детстве, придет хроническая радость. Казалось бы, что тут плохого? Веселится человек — это же прекрасно. Но не в данном случае. Потому что такой взрослый будет жить с абсолютно четкой жизненной программой: «веселить не себя, а других». В этом-то и состоит весь трагизм ситуации.

Он, еще в детстве усвоит урок: на любой осуждающий, карающий или требующий взгляд родителей, на их слова или поступки, надо реагировать по-клоунски, то есть веселить их. Да так, чтобы они напрочь забыли, что хотели сделать, сказать или подумать.

Став взрослым, такой человек будет стремиться радовать всех и вся. Он будет делать это даже если не умеет.

Интересно, что если у всех тех, кто знает его лично, начать спрашивать, какой он человек, то, и вправду, никто никогда не скажет, что он может грустить. Все будут восторгаться им, восклицая, какой у него редкий характер.

И никому даже в голову не сможет прийти, что у такого «клоуна» есть проблемы, что он прекрасно знает о существовании апатии или депрессии.

4. Запрет на радость.

Если в семье радость табуирована, то ребенок становится скованным. Он, в будущем, став взрослым, будет сам себе все запрещать. Он превратится в самого строгого морального судью, угнетающего самого же себя.

Такой человек будет склонен к самокопанию и самоуничтожению. У него может быть резко занижена самооценка.

Через всю свою жизнь он может пронести слова, услышанные когда-то от родителей: «Смех без причины — признак дурачины», «Смеяться в таких ситуациях запрещено», «Приличные люди не ведут себя как клоуны» и др. Про таких обычно говорят — «зажатый человек». И это соответствует действительности. Ведь ему, еще в детстве пришлось зажать самого себя в тиски тотальной серьезности.

Все четыре типа людей, описанных выше, как правило, нуждаются либо в частичной коррекции своей жизни, либо в полном ее изменении.

Существуют Законы Эмоций. Они гласят, что:

1. Эмоции есть всегда. На смену одним всегда приходят другие эмоции.
2. Эмоции могут возникать как в реальности, так и в воображаемом плане. То есть, спровоцировать появление тех или иных эмоций могут как факторы из реальной жизни, так и из придуманной, представляемой человеком.
3. Эмоции имеют склонность к обобщению, трансформации, накоплению и «консервированию».
4. Эмоции могут передаваться от человека к человеку. Тут речь идет о каких-либо общих эмоциональных переживаниях, связывающих друг с другом нескольких людей. Или же — о некоем общем эмоциональном языке.

5. И, самое главное — обобщенные эмоции порождают чувства.

Родителям нужно с уважением относиться ко всем эмоциям своего ребенка. Потому что все дети очень тонко определяют отношение самых близких своих взрослых людей к тем или иным эмоциональным проявлениям. Кроме того, они автоматически запоминают родительские установки, наставления, запреты и упреки.

Взрослым нужно понимать, что если они смогут научить своего ребенка разбираться в его же собственной эмоционально-чувственной сфере, то жить ему будет гораздо легче, чем тому, кто не знает и не умеет этого делать.

Это повод призадуматься для многих из нас...

