

Емоційна стійкість дитини: шляхи розвитку

Емоційна стабільність допомагає долати труднощі в майбутньому, тому батькам потрібно розвивати її у дітей



Дорослі часто відчують невизначеність із приводу свого майбутнього й місця в житті. Часто це буває через фінансову нестабільність, особисті проблем або стрес, пов'язаний із роботою. Але що відбувається, якщо дорослі переживають таку невизначеність у присутності своїх дітей?

Спокій дитини досить легко порушити. Є декілька ознак того, що дитина щаслива й емоційно стабільна:

- дитина відчуває задоволення й самоповагу;
- вона сміється за будь-яких обставин і посміхається без причини;
- вона всім своїм виглядом показує, що готова веселитися;
- вона вміє справлятися зі стресом, пов'язаним зі шкільними іспитами й контрольними, упевнено долає ці випробування;
- вона легко ставить цілі й шукає шляхи їх досягнення;
- вона любить ігри і просить вашого дозволу запрошувати додому друзів;

- вона легко адаптується до змін, виявляє гнучкість у прийнятті рішень і поважає своїх батьків;

- вона намагається швидше зробити уроки і проводити більше часу на вулиці з друзями;

- у неї багато друзів, з якими вона охоче проводить час;

- вона демонструє упевненість і дотримується позитивної думки про себе та свою сім'ю.

Усі перераховані вище ознаки характеризують емоційно стійку дитину. Якщо дитина емоційно стійка, це не означає, що вона повинна посміхатися упродовж усього дня – вона, радше, матиме сміливість заявити, якщо її щось турбуватиме.

У житті найбезтурботнішої дитини можуть виникати стресові ситуації. Наприклад, якщо дитина отримає в школі погану оцінку, мама, швидше за все, буде стурбована й налаштована негативно: «Якщо так триватиме й далі, дитина нічого не досягне в житті», «Як я буду дивитися в очі вчителю?», «Це моя вина, тому що я дозволила дитині подивитися фільм і менше уваги приділити урокам» тощо.

Батько, навпаки, може сказати дитині щось на кшталт: «Навчання – це твоя робота. Ти мене розчарувала».

Знаючи це, дитина, яка отримала погану оцінку, починає думати: «Що скажуть батьки? Як мені сказати їм цю новину?»

Така ситуація створює прецедент. Для батьків ця розмова стосується тільки ситуації, якої вони надалі постараються уникати, але для дитини із цього починається недовіра до батьків.

Ви повинні пам'ятати, що зазнати невдачі може кожен дорослий, не кажучи вже про дитину. Невдачі (неважливо, у якій сфері) знижують

самооцінку дитини. Тому дитина чекає від вас підтримки й мотивації, а не критики.

У цьому випадку, як і в багатьох інших, емоційний стан дитини багато в чому залежить від вашої підтримки. Оскільки в шкільні роки в дитини формуються особистісні якості, вона потребує вашого позитивного зворотного зв'язку. Якщо ви хочете, щоб дитина максимально розвинула свій потенціал, покажіть їй, що ви в неї вірите.

Щоб допомогти дитині набути емоційної стійкості, вам слід розуміти такі ключові моменти з приводу емоцій:

1. Діти можуть відчувати цілий спектр емоцій. Навчити дитину давати раду своїм емоціям – важливе завдання для батьків. Відчувати негативні емоції – це нормально. Але батьки можуть почати хвилюватися, бачачи, що дитина відчуває злість, смуток або фрустрацію. Батьки вважають, що оберегати дитину від негативних емоцій – значить допомогти їй стати щасливою. І хоча це шляхетна мета, вона не обов'язково принесе дитині користь.

Ми знаємо, що в житті не уникнути негативних емоцій та складних ситуацій. Якби люди відчували тільки позитивні емоції, вони б не розвивалися протягом життя.

2. Емоції допомагають дитині вчитися. Різні ситуації й емоції дають нам життєвий досвід. Для порівняння: якщо б погода постійно була сонячною, ми не цінували б її. Спостерігаючи кожного дня за однією й тією ж погодою, ми б сприймали її як щось, само собою зрозуміле. Крім того, ми б не могли оцінити красу іншої погоди (грози, снігопаду тощо). Так само й різні емоції слугують нам по-різному. Секрет у тому, щоб навчитися приймати свої найрізноманітніші емоції, але не заглиблюватися в почуття провини, страху, образи чи осуду.

3. Можна навчитися опанувати хворобливі емоції. Поринаючи в негативні емоції (наприклад, гнів або страх), ми стаємо їх заручниками. Іноді не можемо впоратися з ними або винести з них життєвий урок. Якщо довго тримати емоції в собі, це може навіть призвести до хвороби. Але проживаючи їх, ми вчимося й розвиваємося.

Дітям зазвичай легко вдається виражати свої емоції. Емоції в них змінюються дуже швидко: упродовж короткого проміжку часу діти можуть плакати, сміятися, гніватися, засмучуватися... Це відбувається тому, що вони дозволяють собі повно відчувати емоції в міру їх виникнення. Замість того, щоб аналізувати, вони відразу ж виявляють їх. І це добре!

4. Важливо правильно реагувати на емоції дитини. Спостерігаючи, як дитина відчуває сильні емоції, батьки можуть неправильно на них відреагувати. Якщо спробувати контролювати або обмежувати емоції дитини, можна тільки погіршити ситуацію. Втручання батьків спантеличує дитину.

Якщо не втручатися й поглянути на ситуацію збоку, можна побачити, що відбувається насправді. Діти відчувають такі ж емоції, як і дорослі, і вони так само, як і ми, мають право виражати свої почуття. Коли ми говоримо дитині, щоб вона припинила поводитися тим чи іншим чином, то пригнічуємо її емоції. Ми реагуємо тільки на поведінку дитини, не намагаючись з'ясувати причини її емоцій. Така реакція дорослих може викликати в дітей розчарування й відчуття, що їх не розуміють.

Перш ніж реагувати, запитайте дитину, що сталося й чому вона засмучена. Дайте їй можливість висловитися. Так ми краще зможемо зрозуміти її поведінку й допоможемо дитині впоратися з її емоціями. Крім того, дитина зрозуміє, що виражати емоції – це нормально, її за це не засудять і не спробують змінити її поведінку.

Як показують психологічні дослідження молодшим школярам, як і дошкільникам властива нестабільність емоцій, їх швидкий перехід від

позитивних до негативних та навпаки, часті бурні переживання межують з депресивними станами, байдужістю до всього. Батьки намагаються розвеселити дитину, обіцяють що завгодно, а потім забувають свої обіцянки, а дитина все пам'ятає і чекає обіцяної іграшки, предмету захоплення, солодощі тощо.

Важливо зрозуміти дитину і підтримати її в складній емоційній ситуації. На нашу думку важливим чинником емоційної стабільності дитини в родині є спілкування, яке повинно будуватись на основі довіри, взаємоповаги, вмінні розуміти один одного і допомагати. Спілкування з дитиною може проходити в формі ігрової взаємодії, бесіди під час подорожі, прогулянки, мандрівки тощо. Саме такі обставини спілкування можуть бути найбільш впливові, ефективні, результативні.

Емоційно стійкі діти можуть знаходити найкращий вихід із важких ситуацій. Надавайте своїй дитині емоційну підтримку – і це допоможе їй розвинути позитивне ставлення до труднощів у процесі розвитку та зростання.