



Эмоции малыша

Мы очень любим наших малышей, но нам с ними трудно. Это просто и объяснимо, только если сказать себе, что они другие.

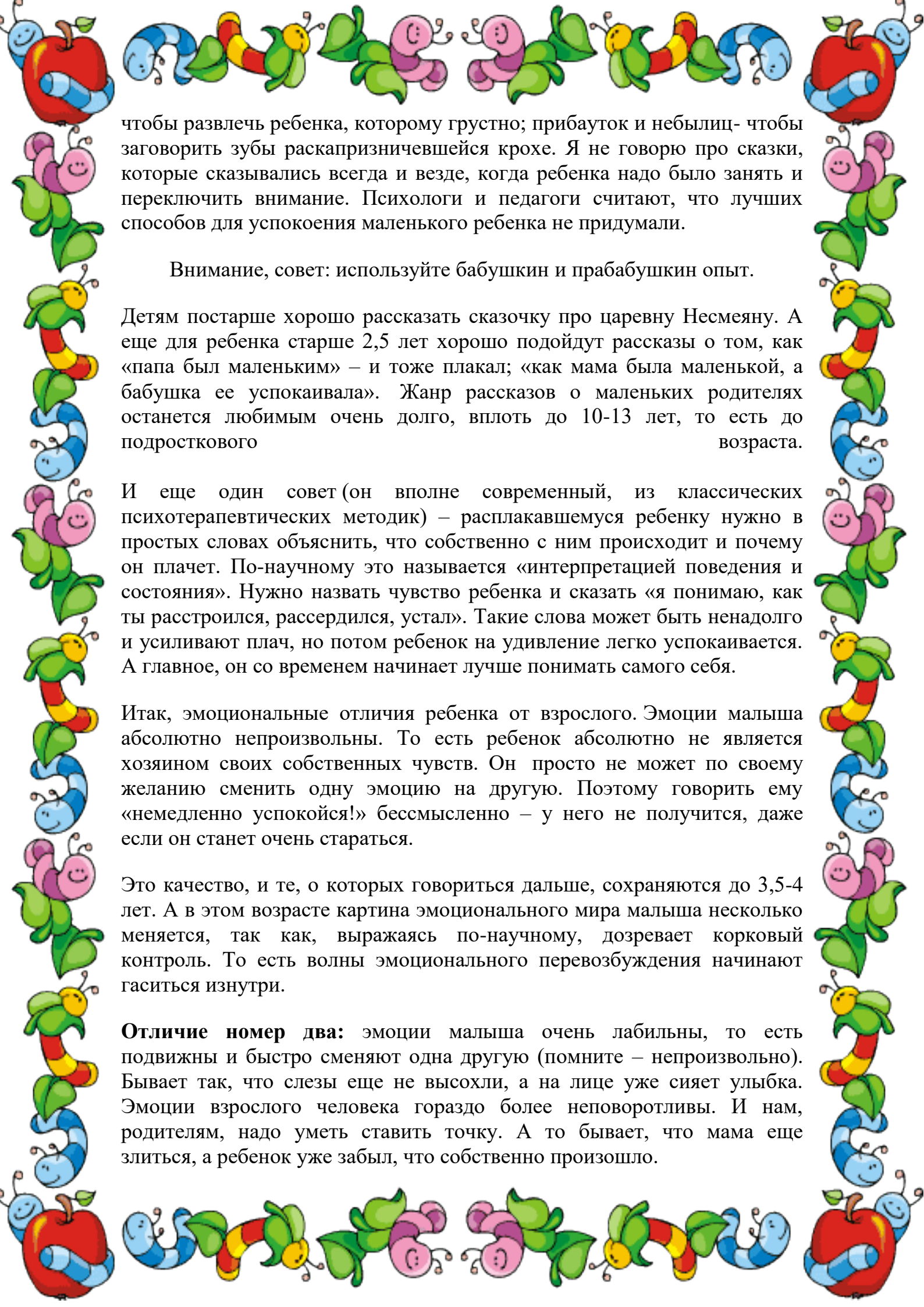
В чем же это отличие?

Как ни парадоксально, но наши детки очень отличаются от нас по проявлениям эмоций. Они в своем роде инопланетяне. Они прилетели из каких-то неведомых краев, где не знают о времени. Они уверены до определенного возраста, что если мама скрылась из виду, то она вообще пропала, исчезла, потерялась и поэтому надо плакать. В тех краях, откуда они родом, не знают слов «нельзя» и «надо» – и требуется немалое время, чтобы им эти понятия растолковать и усвоить.

Можно долго перечислять отличия, но сегодня нам хотелось бы поговорить о том, как и чем различаются наши эмоции.

Первое самое важное отличие в том, что до тех пор пока ребенку не исполнится 3-3,5 года в его нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. То есть в любой ситуации вашему малышу гораздо легче перевозбудиться, чем успокоиться. И имейте в виду, что это качество есть у детишек всех темпераментов.

Так вот, все дети до 3, 5 лет легко возбудимы и крайне чувствительны к переутомлению. В народе говорят «подрос и успокоился». Действительно, к волшебным трем годам часто и сон налаживается, и плача с криком по любому поводу в доме становится меньше – ребенок вырос. Но три года это большой срок. И неправильными реакциями на детскую эмоциональность можно много дров наломать. Мы, современные мамы, часто очень хорошо подкованы в плане правильного питания малыша, а также всевозможных развивающих методик. Мы сами старательно учились в школах и институтах и очень настроены на то, чтобы ребенка развивать и обучать. Но нас нигде не учили тому, что прежде чем мы сможем чему-нибудь обучить нашу кроху, нам нужно стать большими мастерами по утешению, убаюкиванию и успокоению младенцев. Научиться в любой ситуации не задумываясь отвечать на вопрос «Ребенок плачет – как его утешить». О том, что утешение – один из главных материнских навыков издавна знала народная педагогика. В фольклоре любого народа имеется огромный пласт колыбельных – чтобы малыша убаюкать; потешек –



чтобы развлечь ребенка, которому грустно; прибауток и небылиц- чтобы заговорить зубы раскапризничавшейся крохе. Я не говорю про сказки, которые сказывались всегда и везде, когда ребенка надо было занять и переключить внимание. Психологи и педагоги считают, что лучших способов для успокоения маленького ребенка не придумали.

Внимание, совет: используйте бабушкин и прабабушкин опыт.

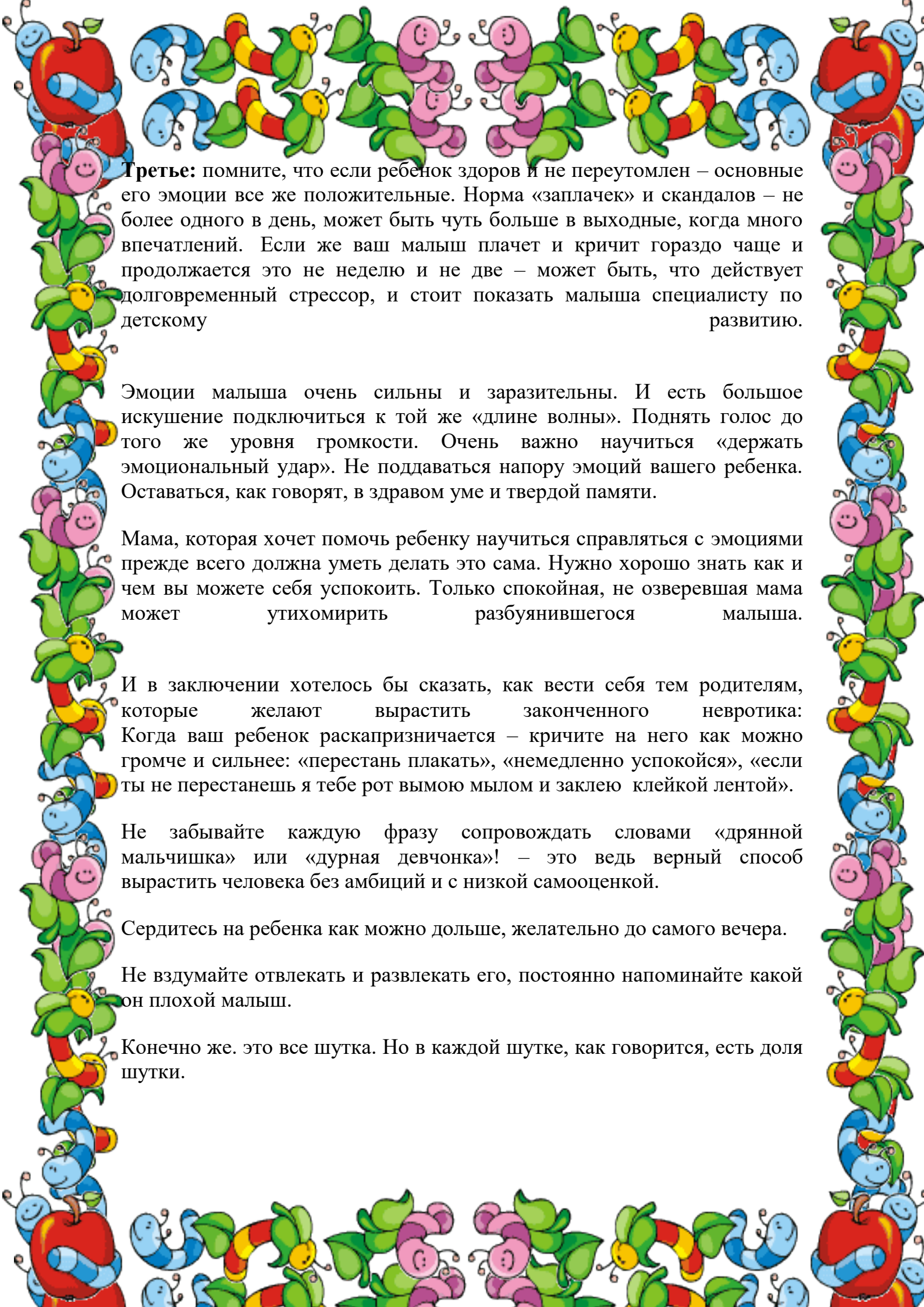
Детям постарше хорошо рассказать сказочку про царевну Несмеяну. А еще для ребенка старше 2,5 лет хорошо подойдут рассказы о том, как «папа был маленьким» – и тоже плакал; «как мама была маленькой, а бабушка ее успокаивала». Жанр рассказов о маленьких родителях останется любимым очень долго, вплоть до 10-13 лет, то есть до подросткового возраста.

И еще один совет (он вполне современный, из классических психотерапевтических методик) – расплакавшемуся ребенку нужно в простых словах объяснить, что собственно с ним происходит и почему он плачет. По-научному это называется «интерпретацией поведения и состояния». Нужно назвать чувство ребенка и сказать «я понимаю, как ты расстроился, рассердился, устал». Такие слова может быть ненадолго и усиливают плач, но потом ребенок на удивление легко успокаивается. А главное, он со временем начинает лучше понимать самого себя.

Итак, эмоциональные отличия ребенка от взрослого. Эмоции малыша абсолютно произвольны. То есть ребенок абсолютно не является хозяином своих собственных чувств. Он просто не может по своему желанию сменить одну эмоцию на другую. Поэтому говорить ему «немедленно успокойся!» бессмысленно – у него не получится, даже если он станет очень стараться.

Это качество, и те, о которых говорить дальше, сохраняются до 3,5-4 лет. А в этом возрасте картина эмоционального мира малыша несколько меняется, так как, выражаясь по-научному, созревает корковый контроль. То есть волны эмоционального перевозбуждения начинают гаситься изнутри.

Отличие номер два: эмоции малыша очень лабильны, то есть подвижны и быстро сменяют одна другую (помните – произвольно). Бывает так, что слезы еще не высохли, а на лице уже сияет улыбка. Эмоции взрослого человека гораздо более неповоротливы. И нам, родителям, надо уметь ставить точку. А то бывает, что мама еще злиться, а ребенок уже забыл, что собственно произошло.



Третье: помните, что если ребенок здоров и не переутомлен – основные его эмоции все же положительные. Норма «заплачек» и скандалов – не более одного в день, может быть чуть больше в выходные, когда много впечатлений. Если же ваш малыш плачет и кричит гораздо чаще и продолжается это не неделю и не две – может быть, что действует долговременный стрессор, и стоит показать малыша специалисту по развитию.

Эмоции малыша очень сильны и заразительны. И есть большое искушение подключиться к той же «длине волны». Поднять голос до того же уровня громкости. Очень важно научиться «держаться эмоциональный удар». Не поддаваться напору эмоций вашего ребенка. Оставаться, как говорят, в здравом уме и твердой памяти.

Мама, которая хочет помочь ребенку научиться справляться с эмоциями прежде всего должна уметь делать это сама. Нужно хорошо знать как и чем вы можете себя успокоить. Только спокойная, не озверевшая мама может утихомирить разбуянившегося малыша.

И в заключении хотелось бы сказать, как вести себя тем родителям, которые желают вырастить законченного невротика: Когда ваш ребенок раскапризничается – кричите на него как можно громче и сильнее: «перестань плакать», «немедленно успокойся», «если ты не перестанешь я тебе рот вымою мылом и заклею клейкой лентой».

Не забывайте каждую фразу сопровождать словами «дрянной мальчишка» или «дурная девчонка!» – это ведь верный способ вырастить человека без амбиций и с низкой самооценкой.

Сердитесь на ребенка как можно дольше, желательно до самого вечера.

Не вздумайте отвлекать и развлекать его, постоянно напоминайте какой он плохой малыш.

Конечно же. это все шутка. Но в каждой шутке, как говорится, есть доля шутки.