

Объединение «Деловое общение»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Деловое общение»

Консультация для родителей «Как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции?»

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Игонькина Е..

Задачи:

- Познакомить с видами эмоций
- Научить освобождаться от негативных эмоций.

1. Организационный момент

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Дети в возрасте от 13 до 15 лет проходят через переходный период, когда у них происходит формирование психики. Каждому подростку и вам полезно знать, как справиться с эмоциональной напряженностью, бессонницей и другим.

Значение эмоций в жизни человека

Эмоции - это особый класс субъективных психологических состояний, отражающихся в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям. Виды эмоций: настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместное общение.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого человек устанавливает значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Свое отношение к окружающей действительности человек проявляет в переживаниях, чувствах или эмоциях. Эмоции оказывают очень большое влияние на все виды деятельности человека. Эмоционально положительное отношение человека к действительности возбуждает, как правило, его энергию, активность, творческие возможности. И, наоборот, отсутствие положительного отношения к труду, к деятельности неизбежно ведет к спаду энергии, к шаблону в работе, снижению эффективности. В связи с этим вопрос о развитии положительных и преодолении отрицательных эмоций приобретает большое практическое значение.

Отрицательно окрашенные эмоции (угнетенное состояние, страх, разочарование, тревожное беспокойство и др.) возникает в связи различными неблагоприятными обстоятельствами. Степень выраженности и длительность таких отрицательных эмоций у разных людей различны. Обычно у человека с крепкой нервной системой отрицательные эмоции не очень продолжительны и не приводят к болезненным расстройствам. Здоровый человек устраняет неблагоприятную ситуацию, если это возможно, или адаптируется к существующей обстановке и не допускает срыва нервной системы.

Когда же негативные переживания слишком тяжелы или хотя и относительно незначительно, но длительно продолжаются и имеют место у человека с ослабленной нервной системой, то они могут обусловить возникновение различных болезненных состояний, в том числе неврозов.

Управление эмоциями и настроением

Отрицательные эмоции, плохое настроение - это своего рода, душевная боль. По этому установка на избегание негативных эмоций - это, по сути, отказ от жизненно необходимой обратной связи о том, насколько гармонично человек взаимодействует с миром, людьми, самим собой.

Однако сильные отрицательные эмоции и впрямь негативно влияют на нас: искажается восприятие, далее начинает все «валиться из рук», пропадает желание чем-либо заниматься, портятся отношения с людьми. Поэтому необходимо поставить свои эмоции и настроения на службу себе: контролировать их силу, использовать на благо себе информацию, которую они предоставляют, но и не дать им, что называется «сесть себе на шею».

Наиболее распространенная причина возникновения отрицательных эмоций - мысленные искажения. Примером может служить следующая ситуация: мы договорились о встрече с другом. Он опаздывает. Мы начинаем объяснять себе его опоздание плохим отношением, и только потом возникает мысль: «А не случилось ли с ним чего». Так по мере появления новых объяснений его опоздания возникают новые мысли и настроение меняется.

Рассмотрим, какие виды мысленных искажений чаще всего создают плохое настроение.

Максимализм. Мир видится в черно-белых тонах. Если успехи оказываются чуть ниже, чем ожидалось - человек считает себя законченным неудачником.

Психологическая фильтрация событий. Из случившегося выделяются только негативные детали, так что представление обо всем становится отрицательным.

Дисквалификация положительного. Человек отвергает положительные факты, настаивая на их невозможности. Поэтому остаются только негативные впечатления, хотя они не соответствуют реальным событиям.

Преувеличение и преуменьшение. Преуменьшение значимости хороших событий и преувеличение - плохих.

Поправить свое настроение возможно, если используешь позитивный подход. Суть его - в специальной фиксации внимания именно на положительных сторонах происходящего. Прелесть этого способа передает стихотворение:

В одно окно смотрели двое:
Один увидел - дождь и грязь,
Другой - листы зеленой вязь,
Весну и небо голубое.
В одно окно смотрели двое.

Не надо ждать, пока эмоции затопят все наши внутренние этажи. Если мы упустили момент и пытаемся начать регулировать свое состояние, барахтаясь в мощном эмоциональном потоке, то шансы на успех невелики. Поэтому лучше реагировать своевременно, при первых всплесках чувств.

Как научиться, не срываться на ребенка.

Многие родители оказываются не в силах сдерживать эмоции и прибегают к крику или рукоприкладству, как к единственному действенному способу усмирить непокорное дитя. Тяжелая артиллерия как метод воспитания неизбежно ведет к детской обиде и угрызням совести взрослых. Но как не срываться на ребенка, если эмоции берут верх над разумом?

Чтобы не корить себя после вспышки гнева, необходимо научиться контролировать эмоции и найти более мягкие методы воздействия. Страх перед родителями и скопившиеся обиды – не лучшие чувства, которые должен испытывать ребенок. Зачастую дети всю жизнь не прощают взрослым жестокого отношения и непонимания. Именно в детстве закладывается основа отношений, поэтому их изначально нужно строить в положительном направлении, иначе в старости маму и папу ожидает аналогичное отношение.

Жестокие методы воспитания оставляют неизгладимый след на психике подростка, который будет сопровождать его всю оставшуюся жизнь, порождая комплексы, неуверенность в себе и раздражительность. Если родители не желают портить нервы себе и будущее младшему поколению, стоит найти истинные причины неконтролируемых порывов злости.

Почему родители срываются на детях?

Истинные причины родительского гнева чаще всего находятся в них самих, а не в детях, невыученных уроках, двойках и невымытой посуде. Скопившаяся за день злость выплескивается на ребенка, оказавшегося рядом в неудачный момент. Каковы же истинные причины?

Устоявшаяся модель поведения. Если родители воспитывались в семье, где крик и шлепки использовались как мера воздействия, они невольно перенимают эти методы и избавиться от них очень сложно.

Перфекционизм. Желание быть идеальной мамой во всем, успевать выполнить все намеченные планы приведет к постоянному нервному напряжению и страху сделать что-то не так, все это неизбежно выльется в раздражительность по любому поводу.

Длительное сдерживание негативных эмоций. Если долго копить зло внутри, рано или поздно произойдет взрыв, поводом для которого может послужить какая-нибудь мелочь.

Завышенные требования к ребенку. Ожидания вырастить научного гения, спортсмена или талантливого музыканта порой разбиваются об отсутствие у ребенка способностей и желания заниматься – это обязательно вызовет недовольство со стороны родителей, ведь они так хотели воплотить свои мечты, что забыли об интересах маленькой личности.

Личные проблемы. Трудности на работе, в отношениях с противоположным полом или просто неудачный день могут стать причиной срыва на ребёнка.

Почему срывы происходят именно на детей? Потому что родители чувствуют свою безнаказанность и власть, ведь отпрыски не могут уволить их с работы, лишить премии, а зачастую даже просто ответить на негатив.

Как гнев родителей влияет на ребенка?

Когда родители кричат на ребенка, он тоже испытывает бурю эмоций и воспринимает происходящее серьезнее, чем, кажется со стороны. Самое малое, что может повлечь за собой подобное унижение – это обида, которая пройдет через несколько часов или засядет в душу на долгие годы. Но возможны проблемы и более серьезные.

Систематические срывы приведут к тому, что ребёнок обретет комплекс неполноценности, потеряет уверенность в себе, любознательность и желание что-то делать, ведь страх ошибиться и снова вызвать гнев мамы будет его останавливать.

Появится недоверие к родителям и пропасть в отношениях между взрослым и ребенком, скорее всего он не станет делиться своими проблемами и переживаниями, опять же из-за страха попасть под горячую руку. В подростковом возрасте выработается иммунитет к крику мамы, ребенок перестанет

воспринимать эти методы и найдет понимание на стороне, возможно среди сверстников, которые могут оказаться не самыми лучшими советниками.

Круг замкнется, когда сын или дочь примут эту модель поведения и начнут срывать на своих детях. Чтобы избавиться от привычки «брать голосом» нужна огромная сила воли и терпение.

Как сохранять самообладание?

Справиться с проблемой можно собственными силами, используя упражнения рекомендованные психологами. Их эффективность доказана многочисленными примерами, родителей, научившихся контролировать гнев, не срывать по пустякам и подходить к ситуации конструктивно.

Родители пример для ребенка. Когда эмоции накатывают и хочется повысить голос или ударить, родителям следует подумать о том, что их отпрыск берет с них пример. Он воспримет это как норму жизни и начнет использовать в дальнейшем. Вряд ли мама и папа хотят видеть своего ребенка нервным родителем, применяющим жестокие методы воспитания.

Предвосхищение ситуации. Если вспышки гнева приобрели систематический характер пора найти их причину, возможно, стоит просто отдохнуть, выспаться или уделить время себе. Если чувствуется приближение очередного срыва, можно использовать упражнение, которое позволит оказаться на месте ребенка. Нужно просто представить, что на вас кричит человек, ростом больше в два – три раза, от которого вы зависите во всех отношениях, в материальном и психологическом плане. Ощущения не из приятных, то же самое чувствует и ребенок, когда на него повышает голос взрослый.

Пауза. Если взрыв эмоций произойдет здесь и сейчас, то лучше всего резко остановиться и замереть на несколько секунд, желательно сразу же покинуть место происшествия и остаться наедине с самим собой. Повлиять на непослушное дитя, возможно, не получится, главная цель успокоится взрослому и, взяв себя в руки, решить проблему.

Объятия. В случае, если удалось быстро прийти в себя и не накричать на ребенка, нужно прижать к себе свое чадо. Таким способом можно устранить конфликт еще в самом начале и наладить конструктивный диалог. Успокоится не только родитель, но и малыш. Это упражнение подходит для детей дошкольного и младшего школьного возраста, подросток может не откликнуться на желание родителя заключить его в объятия.

Освобождение эмоций. Справится со вспышкой гнева порой очень сложно и выпустить пар просто необходимо. Можно уйти в другую комнату и выплеснуть эмоции с помощью жестов, это могут быть аплодисменты или «немое кино», когда все то, что хотелось произнести вслух, выражается движениями рук и мимикой без единого звука.

Абстрагирование. Как это ни банально звучит, но метод остановиться, и посчитать до 10 работает, вместо счета можно читать про себя стихотворение или произносить какую-то фразу, разглядывать картину или смотреть в окно. Всего через 5 – 10 минут наступит спокойствие и решить проблему с ребенком станет гораздо проще.

Если все же срыв уже произошел, и сил остановиться вовремя не хватило, нужно проанализировать ситуацию, выявить истинную причину, возможно, ребенок не виноват, просто его шалость стала последней каплей. Если родитель пришел к выводу, что перегнул палку необходимо попросить прощения у своего отпрыска и объяснить, почему произошло именно так.

3. Ответы на вопросы.