

“Динамічна гойдалка” дитячих емоцій



Самотей Любов

практичний психолог

ОНВК №90

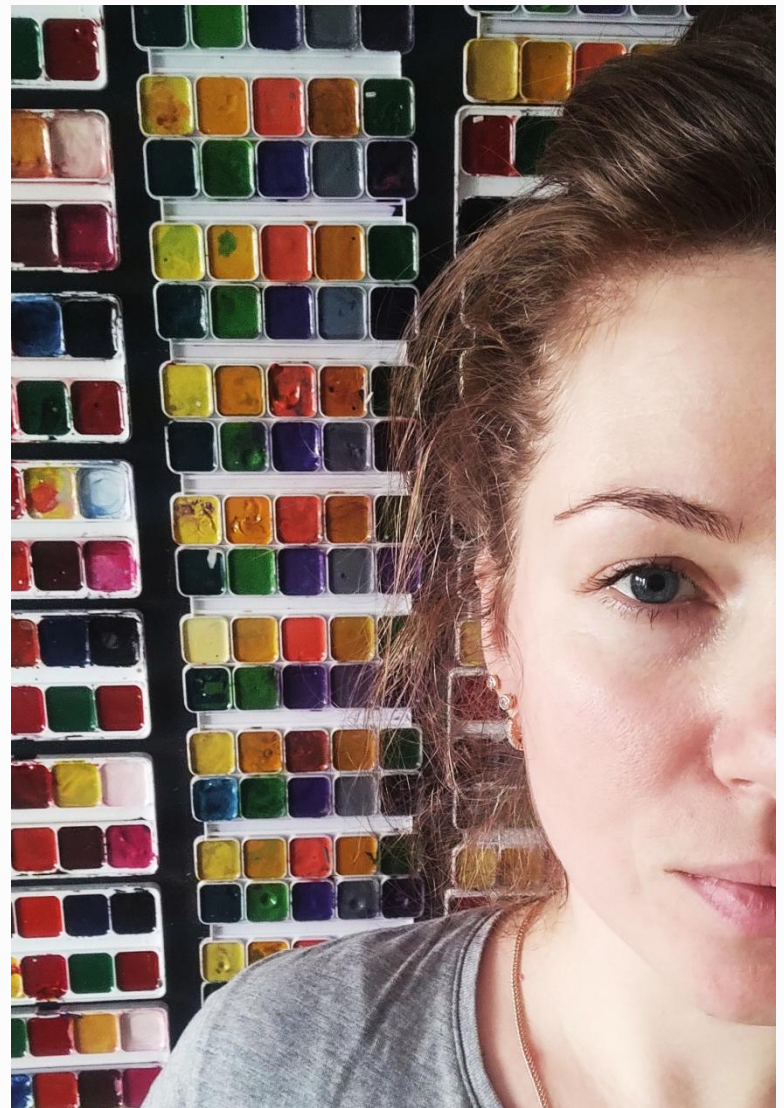
Самотей Любов –
практичний психолог ОНВК №90,
повна вища освіта, магістр
психології, ОНУ ім. І.І. Мечникова

стаж роботи – 9 років,

психологічний напрям роботи –
біхевіоризм, гештальт

методи та техніки роботи –
когнітивно-поведінкова терапія,
арт-терапевтичні методи

категорія вихованців –
дошкільнята, молодші школярі



Будь-яка людина знає, що таке емоції, проте описати і пояснити їх не завжди здатна.

З наукової точки зору, емоції – це фізіологічна реакція організму на події, людей, тобто все, що оточує людину.

Динамічність емоцій полягає у фазовості їхнього перебігу, тобто в наростанні напруження та її розрядці.

“Емоційна динамічність” завжди супроводжуватиме наше життя.

Якщо знати, що таке ці гойдалки і що з ними робити, вони вже не будуть неприємним сюрпризом.



Топ-5 дитячих емоцій сьогодення



Страх

Емоція виникає при виявленні небезпеки. Це первинна і найпотужніша програма людини. Страх є древньою програмою і потрібний для того, щоб вижити, для безпеки і самозахисту, хоча зараз більшість наших сигналів-побоювань абсолютно безглузда.



Відраза



Емоція для віддалення і відкидання з мінімальним дотиком. Функція цієї емоції - відрізнати те, що нам шкідливо, від того, що нам корисне. Відраза - це свого роду застережливий сигнал про надлишок, що чогось надто багато.

Злість



Емоція для зміни ситуації, або для дистанціювання. Ця емоція дуже ресурсна і корисна, хоча часто її помилково вважають шкідливою. Злість пов'язана з досягненням мети і знімається за допомогою фізичних дій.

Смукток



Емоція допомагає
завершенню етапу,
створенню нової
цілісності організму і
відновленню меж.

Ця емоція пов'язана
з минулим, оскільки
людина засмучується
тоді, коли втрачає щось
дуже значиме для себе.

Радість



Емоція, пов'язана з
можливістю повно
задовольнити актуальну
потребу. Коли ми
переживаємо радість, то
наше тіло і розум
знаходяться в
розслабленому стані, що
дозволяє нам відновлювати
енергію. Радість виникає,
коли людина досягає якої-
небудь мети або важливого
для себе результату.



Вплив різноманітних факторів на формування емоцій у дітей

На емоційне благополуччя дитини, як власне, і на її емоційний розвиток, впливають виховання в родині, соціум. І, звісно ж, її темперамент, тип нервової системи – те, що зараз називають фізіологічними чи біологічними чинниками.



Емоції – звичний спосіб реагувати на ті чи інші події. Тобто емоції – це звички. Батьки можуть вплинути на їхнє формування, а саме на три аспекти емоційних реакцій дитини:

- ✓ на ситуації, що викликають емоційну реакцію;
- ✓ інтенсивність переживань;
- ✓ тривалість емоційного стану.



Є такий вираз *«Чим спокійніші батьки – тим спокійніші діти»*.

Щоб навчити дитину вірно формувати та демонструвати емоції, дорослі повинні дозволити це собі. Отже, не варто блокувати свої переживання.



Емоції дитини та реакція на них

Як навчити дитину не лякатися своїх емоцій, уміти розпізнавати їх і проживати? Батьки можуть ефективніше допомогти дитині справлятися з емоціями, якщо самі уміють обходитися зі своїми емоціями, бути у контакті з ними. Контакт може проявлятися різним чином. Це можуть бути обійми; розмова і пояснення, що з дитиною відбувається; просто знаходження поруч (але при цьому батько не займається своїми справами, а зберігає увагу на дитині); пояснення ситуації, яка викликала почуття; пропозиція варіантів, як впоратися з почуттями або ситуацією і т. д.



А тепер пограємо)

