

Профилактика эмоционального неблагополучия ребенка в условиях самоизоляции

Одной из задач педагогов-психологов образования в сложившейся ситуации самоизоляции встает задача развития эмоциональной грамотности, эмоциональной чувствительности родителей во взаимоотношениях с детьми.

Ни для кого не секрет, что пребывание людей длительный период времени на ограниченной территории способствует росту напряжения во взаимоотношениях, провоцирует агрессию, конфликты. Особенно в тех случаях, когда отношения уже были напряжены.

Термин «эмоциональная грамотность», впервые использовал Клод Штайнер в 1979 году, определяя его как эмоциональный интеллект, находящийся в сердце, как базовая способность любить (это любовь – принятие, доверие, целостность, нежность, контакт и др.) Удовлетворение глубинных эмоциональных потребностей ребенка в любви всегда было основной функцией семьи.

Для родителей важно уметь распознавать и дифференцировать эмоции ребенка. Дети по-разному могут реагировать на стресс, например, быть замкнутыми, злыми, возбужденными. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием. Одним из проявлений эмоционального неблагополучия ребенка является нежелание смотреть в глаза, ребенок все время отводит свой взгляд в сторону.

Открытый, естественный, доброжелательный взгляд родителей в глаза ребенку важен не только для установления хорошего взаимодействия, но и для удовлетворения эмоциональных потребностей в любви. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Часто родители могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы, когда мы критикуем, поучаем, упрекаем, ругаем и пр. Это катастрофическая ошибка. Помните, что любящий взгляд – один из главных источников эмоционального питания для ребенка.

Одним из проявлений родительской любви и внимания является физический контакт. Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку, ласковым прикосновением. Тем не менее, поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко встретите родителя, который просто так, по доброй воле, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку. Это вовсе не значит обязательно целоваться, обниматься и пр. А просто прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т.п. Очень здорово именно сейчас, когда мы находимся дома и ограничены в движении, заниматься с ребенком физическими упражнениями и очень полезно и весело выполнять их в паре. При каждодневном общении любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще, не быть демонстративными и чрезмерными. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно.

Пристальное внимание.

Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы сосредотачиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы ребенок ни на мгновение не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему.

Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей – самый важный человек в мире. Но если бы мы понимали, как важно ребенку ощущать, что он совершенно особенный. Только пристальное внимание дает возможность ему почувствовать и осознать это. Учтите, что такое знание жизненно важно в развитии самооценки. А это глубоко влияет на способность ребенка взаимодействовать с другими людьми и любить их. Совместное чтение и обсуждение книг и совместные домашние дела помогут родителям и ребенку стать ближе друг к другу.

Дисциплина.

Это наличие и соблюдение в семье определенных правил. Наличие правил создает порядок, дает ребенку возможность почувствовать себя защищенным. Именно в этот период, когда все дома, нужно соблюдать дисциплину. Не хочется делать уроки. Все кажется бессмысленным – мы же все равно сидим дома. Нет, наоборот, сейчас нужно особенно стараться готовить уроки и делать по возможности все то, что касается организации быта и деятельности – приводить в порядок себя, свое рабочее место. Разобрать игрушки и материалы для поделок. Очень важно соблюдать режим дня.

Бывают случаи, когда взаимоотношения между родителями и детьми испытывают кризис и ребенок не верит в искренность родительских чувств, то родителям надо набраться мужества, вернуться в прошлое и проанализировать свои отношения с ребенком. Возможно, вы когда-то обидели ребенка и не обратили на это внимание. Ведь часто то, что для родителей, кажется пустяком, для ребенка может быть трагедией всей его жизни. Очень важно родителю принять ответственность за причиненную обиду и признать свою ошибку и выразить искреннее сожаление ребенку. Извинение считается эффективным тогда, когда есть ответ. Это поможет не только сблизиться с ребенком, но и повысить ваш авторитет в его глазах. Мамы и папы просто должны любить ребёнка, уделять ему достаточно внимания, играть с ним, общаться, развивать и поддерживать его, когда он расстроен или испытывает трудности.