

Особенности эмоциональной сферы ребенка 2-3 лет

Маленький ребенок способен выразить множество эмоций: удивление, радость, страх, восторг и др. Эмоциональное поведение малыша имеет ряд особенностей:

1. Эмоции у маленьких детей очень неустойчивы (улыбка моментально может смениться слезами), ребенок еще не умеет их скрывать и контролировать; эмоции возникают спонтанно, и, соответственно, ребенок ведет себя импульсивно.

2. Малыш эмоционально живет в настоящем, немедленно реагируя на текущие события.

3. Эмоции ребенка привязаны к ситуациям. Он сильно переживает по поводу ухода мамы, но потом может легко заинтересоваться новой игрушкой.

4. Ребенку пока очень сложно обозначать словами свои переживания.

5. Эмоции маленького ребенка яркие и часто противоречивы. Особенно это проявляется в ситуации выбора: из двух игрушек после некоторых колебаний он выбирает одну и через 1—2 минуты уже жаждет играть с другой. Сделать выбор ребенку в этом возрасте еще чрезвычайно трудно.

6. Наиболее яркие эмоциональные переживания случаются у ребенка по поводу удовлетворения непосредственных желаний. Чем больше трудностей при их выполнении, тем сильнее эмоциональная вспышка, особенно если малыш хотел выполнить что-либо самостоятельно. В этот момент ребенку необходимо дать возможность выразить свои отрицательные эмоции. Не следует пытаться сразу же гасить отрицательные переживания и тем более эмоционально реагировать на аффективные вспышки малыша, случившиеся не к месту и не вовремя. Типичный пример: мама с ребенком входят в автобус, тот, видя, что все места заняты, начинает капризничать и требовать себе отдельное место. Мать спокойно говорит, что, поскольку свободных мест нет, можно сесть на пол. Ребенок от неожиданности резко прекращает «показательные выступления».

7. Особый источник как положительных, так и отрицательных эмоций — общение со сверстниками. В 2 года ребенок еще насторожен при приближении сверстников, а в 3 года дети могут заражаться эмоциями друг друга: прыгать, визжать, хохотать и пр.

8. Маленькому ребенку в этом возрасте еще очень трудно адекватно реагировать на эмоции других людей. Общаясь с детьми, ребенок руководствуется только своими желаниями, не учитывая желания другого. Он не может еще проявлять сопереживание и сочувствие. Этому его могут научить только взрослые. Например, ребенок бросает куклу, привлекая внимание мамы своим поведением. «Ей плохо, она плачет», — мать берет на руки игрушку, гладит, жалеет ее. И ребенок переживает те эмоции, которые демонстрирует ему мать (с помощью мимики и интонаций).

9. Ребенок учится эмоционально реагировать на различные ситуации на примере родителей. Если при малейшей неприятности мать впадает в панику, начинает излишне нервничать, то и ребенок в аналогичных ситуациях будет поступать так же.

10. Ранний возраст — это время формирования первых привязанностей, симпатий и антипатий. С одним человеком ребенок будет скован и боязлив, с другим — весел и подвижен.

11. Эмоции в раннем возрасте — показатель не только физического, но и психического здоровья. Депрессивный, печальный либо слишком агрессивный ребенок — тревожный признак для родителей.

12. Уже в раннем возрасте дети сильно отличаются друг от друга по эмоциональной впечатлительности. Одни более чувствительны к ситуации, другие могут проявлять «эмоциональную тупость». Одни легко выражают свои как отрицательные, так и

положительные эмоции в поведении, другие испытывают напряжение, сдерживают свои порывы. Эти индивидуальные особенности связаны с темпераментом ребенка.

«Не хочу спать, а хочу играть»

«Хочу», «не хочу» — в этих словах кроется весь спектр эмоциональных переживаний ребенка. Эмоции определяют и его поведение, причем «здесь и сейчас», без воспоминаний и прогнозов. Вот почему отдельные сюжеты повторяются ежедневно.

Почему же ребенок не желает идти спать? Прежде всего потому, что он эмоционально (но не физиологически) к этому не готов. Данная ситуация воспринимается им как навязанная извне взрослым, как правило в приказном порядке. Ребенок делает вывод: от меня хотят быстрее избавиться. Также маленькие дети, ложась спать, не в состоянии справиться с тем потоком эмоциональных впечатлений, которые накопились за день. Чем впечатлительнее ребенок, тем труднее его уложить спать.

Правила поведения родителей в данной ситуации

1. Дайте ребенку возможность закончить игру, предупредив его об укладывании спать.
2. Настройте ребенка на сон заранее с помощью приятных для него ритуалов (чтение любимых сказок, пение колыбельных или их прослушивание, укладывание игрушечных друзей спать и пр.).
3. Придерживайтесь режима, укладывая ребенка спать примерно в одно время.
4. Позвольте ребенку самостоятельно совершить подготовительные ко сну действия (постелить постель, принести новую пижаму и пр.).
5. Общение перед сном должно быть особенно спокойным и доброжелательным, без спешки.
6. Прислушивайтесь к просьбам ребенка (оставить свет, любимую игрушку в кровати, открыть дверь и пр.).
7. Если ребенок без вас не засыпает, побудьте с ним какое-то время, это успокоит его и сократит время засыпания. Постепенно он научится засыпать без взрослых.

«Мама, ты меня обязательно-обязательно заведи»

Обычные слова детей утром в детском саду. Переживания ребенка связаны со страхом разлуки, страхом потерять мать. Специалисты говорят, что биологическая связь ребенка с матерью сохраняется до 9 лет с момента его рождения, а психологическая связь может не прерываться всю жизнь. Чем тревожнее мать, тем сильнее страх разлуки у ребенка.

Облегчить ситуацию поможет следующее поведение матери.

1. Постарайтесь заранее поиграть в «разлуку». Пусть любимая игрушка будет ребенком, а ребенок — ее мамой. На этой модели можно проиграть все сложные моменты адаптации ребенка к детскому саду. Пусть ситуации будут разные, но заканчиваться они обязаны хорошо.
2. Не показывайте своих страхов и опасений по поводу пребывания ребенка в детском саду. Помните: чем спокойнее вы при разлуке, тем здоровее будет ребенок.
3. Придерживайтесь каких-либо выработанных совместно с ребенком правил (идти в детский сад с любимой игрушкой, посидеть 5 минут, обнявшись в раздевалке и пр.).
4. Держите свое слово: если обещали забрать ребенка до обеда, не нарушайте обещание, в противном случае ребенок перестанет вам доверять и его страхи усугубятся.
5. Обсудите с ребенком, чем будете заниматься, когда вернетесь за ним, — приятные ожидания улучшают эмоционально тяжелое состояние ребенка.

Ложечка за маму, ложечка за папу!

Плохой аппетит может иметь психологические причины, которые следует искать еще в периоде грудного вскармливания малыша. Кормление грудью, как известно, — это не только удовлетворение потребности ребенка в пище, но и способ установления тесного эмоционального контакта матери с ребенком. Если ребенок желанен и любим, проблем с кормлением не возникает. Известны случаи, когда малыш отказывался от груди потому, что мать не ждала его появления.

Любые стрессы могут негативно повлиять на пищевое поведение ребенка. Развод родителей, разлука с матерью в раннем возрасте (ясли) и др. нередко приводят к резкому снижению у него аппетита. Нежелание ребенка есть может быть вызвано и хроническим стрессом.

И наконец, основная причина нарушения аппетита в раннем возрасте — насильственное кормление. Когда родители заставляют ребенка есть, в его организме не вырабатываются необходимые ферменты, и пища не усваивается должным образом. Таким образом, кормление по принципу «Ложечка за маму, ложечка за папу» наносит непоправимый вред не только психологическому состоянию ребенка, но и его соматическому здоровью.

Есть категория детей, которые принципиально отказываются от еды, впервые попав в дошкольное учреждение. Это типичная невротическая реакция ребенка на разлуку с матерью.

Правила для родителей при снижении аппетита у ребенка

1. Не заостряйте на данной проблеме внимание, перестаньте ее обсуждать с родственниками и знакомыми при ребенке.
2. Никогда не заставляйте ребенка есть.
3. Старайтесь готовить те блюда, которые ребенку нравятся.
4. Исключите из ежедневного рациона весь пищевой «мусор»: чипсы, кока-кола, чупа-чупсы и пр.
5. Старайтесь придерживаться определенного режима питания (примерно в одно и то же время).
6. Пытайтесь создать привлекательную обстановку во время приема пищи (красивая сервировка, наличие новых столовых приборов и пр.).
7. Исключите спешку и суету во время еды, не торопите ребенка.
8. Не бойтесь экспериментировать: практически любое блюдо можно разнообразить, добавив в него новые ингредиенты.
9. И конечно, если причина плохого аппетита у ребенка кроется в неблагоприятной эмоциональной обстановке, то постарайтесь либо устранить ее, либо смягчить.

«Я боюсь...»

Страх — базовая эмоция человека. Она позволяет мобилизоваться в трудных жизненных ситуациях, учит быть осторожным и избегать опасностей. Например, страх перед собаками способствует более адекватному, уважительному отношению к животным; страх перед разлукой с родителями учит ценить заботу, управлять своими эмоциями, сопереживать. Однако нередко страх становится таким огромным, что начинает подавлять все другие эмоции человека. Становясь всеобъемлющим, он сковывает, не дает развиваться и двигаться вперед.

Многие детские страхи вытесняются в бессознательное, охраняя хрупкую психику ребенка от информационных перегрузок. Детям в 2—3 года еще очень сложно отличить реальное от воображаемого. Эта способность ребенка принимать все «за чистую монету» и порождает порой у него множество страхов. Если страх чего-либо беспокоит ребенка от нескольких дней до нескольких недель, не надо особо тревожиться. Если же страх владеет малышом более месяца и, главное, ухудшает его эмоциональное самочувствие, следует обеспокоиться.

Для начала нужно разобраться, чего и в каком возрасте боится маленький ребенок.

От 1 до 2 лет — громких звуков, разлуки с родителями, незнакомых людей, засыпания, травмы.

От 2 до 2,5 лет — отвержения со стороны родителей, незнакомых сверстников, ночных кошмаров, изменений в окружающей обстановке.

От 2 до 3 лет — больших, угрожающих на вид объектов, незнакомых сверстников, сказочных персонажей, одиночества и темноты.

Как следует себя вести родителям, если страхи преследуют ребенка

1. Нельзя игнорировать или высмеивать страхи ребенка, к переживаниям малыша надо отнестись внимательно (если, засыпая, ребенок чувствует себя спокойнее в присутствии мамы, не оставляйте его одного и пр.).

2. Постарайтесь сами не демонстрировать ребенку свои страхи или явный испуг (дети моментально считывают с лиц взрослых эмоции, которыми тут же и заражаются).

3. Если ребенок боится чего-то (кого-то) конкретного, можете помочь ему эмоционально отреагировать свой страх вовне и тем самым избавиться от него. Страх можно нарисовать, потом сжечь или смять и выбросить. Можно поиграть в персонажей, которых боится ребенок. Если роль страшного персонажа выполняет взрослый, то обязательно ему следует быть добрым (волк, Баба Яга и др.). Психологи единодушно считают игровой метод самым эффективным.

4. Старайтесь не провоцировать ситуации, вызывающие страхи у ребенка, но если малыш смог преодолеть свой страх, обязательно похвалите его.

5. Не перегружайте ребенка новыми впечатлениями — поход в гости, зоопарк и театр в один день планировать не надо.

6. Будьте готовы спокойно и доброжелательно обсуждать все то, чего боится ребенок, избегайте недосказанности. Как известно, отрицательные эмоции могут возникнуть при дефиците информации.

7. Приобретите какую-либо «храбрую» игрушку. Пусть малыш знает, что храбрый мишка всегда рядом. Чем чаще ребенок видит образцы смелости, тем увереннее в себе он становится.

8. Не надо чрезмерно опекать ребенка, все время подчеркивая его беспомощность. Это только способствует возникновению страхов.

9. Непоследовательность и ложь родителей — плохой союзник в борьбе с детскими страхами.

«Мама, почему он дерется?»

Слово «агрессия» (от лат. aggression — нападение) — это разрушающее и враждебное поведение в отношении окружающих людей. Агрессивность — черта личности, которая, с одной стороны, определяется врожденными особенностями темперамента ребенка, а с другой — стилем общения и воспитания в семье.

Агрессивность помимо отрицательных черт (раздражительность, обидчивость, негативизм и пр.) имеет и положительные стороны: независимость, самостоятельность, активность, умение достигать целей, уверенность, инициативность и др. К сожалению, маленькие дети в силу своей импульсивности, неумения контролировать себя демонстрируют в большей степени отрицательные стороны агрессивности. Маленький ребенок бессознательно проявляет агрессию, за которой могут стоять неумелые попытки

начать общение со сверстниками. Жесткая, авторитарная мать, чрезмерно критичная и требовательная и нередко использующая в процессе воспитания телесные наказания, будет иметь либо чрезмерно застенчивого ребенка, либо очень агрессивного.

Родители, которые уделяют очень мало внимания активному неугомонному ребенку, также рискуют столкнуться с проблемой детской агрессивности. Во время агрессивных вспышек на ребенка бесполезно как-либо воздействовать, разумнее учить его выплескивать агрессию социально приемлемым способом.

Как можно помочь агрессивному малышу

1. Прежде всего, такому ребенку требуется постоянное доброжелательное внимание.

2. Важно поддерживать любые положительные действия и качества агрессивного ребенка, ведь он привык к порицанию, которое только подкрепляет агрессивности.

3. Необходимо предложить ребенку приемлемые способы выражения гнева и раздражения: поиграть в игру — кто громче кричит; поощрять бои с боксерской грушей, смять и выбросить бумажную фигурку обидчика, устроить морской бой в ванной, стреляя в корабли противника из рогатки и пр.

4. Чаще рассказывайте ребенку о вашем детстве и трудных ситуациях, как вы справлялись с ними, что переживали, о победах и поражениях.

5. Говорите ребенку о своих чувствах, желаниях: «Мне неприятно, что ты бросил свою одежду, забыв ее аккуратно сложить», «Я сейчас чувствую себя уставшей, посижу немного одна, потом поиграем вместе» и пр.

6. Старайтесь управлять собственными негативными эмоциями. Если в семье принято снимать напряжение скандалами и криками, то агрессивность может стать устойчивой чертой личности ребенка.

7. Заранее настройте ребенка на неприятную или просто новую ситуацию, будь то поход к врачу или в гости.

8. Поскольку агрессивные дети часто страдают мышечными зажимами, напряжены, старайтесь чаще играть с ними в подвижные игры, которые позволяют сбросить мышечное напряжение.

9. Купите ребенку краски, которыми безвредно рисовать руками. Через рисунок ребенок выплескивает свои эмоции, снимает напряжение.

Помните, что нельзя загонять гневные чувства внутрь. Ругая ребенка, сдерживая его враждебное поведение, вы ухудшаете его нервно-психическое и соматическое состояние. Эмоции, загнанные внутрь, усиливают стрессовое состояние и приводят к неврозу.

Желаю успехов!

С уважением,

Педагог-психолог

Савина М.В.