

## Консультация для родителей

### «Воспитание начинается с правил или как правила помогают ребенку обрести контроль над своими эмоциями»

Татьяна Владимировна Пришляк, педагог-психолог МАДОУ МО  
г. Краснодар «Детский сад № 138»

Очень часто родители, жалуются на незрелость эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста (истерики, быстрые перепады настроения, бурная реакция на отказы/ неуспех, неумение быстро успокаиваться, если того требует ситуация, реактивность поведения (разозлился-ударил, обидел) и др.). Получается картина, в которой ребенок как бы охвачен эмоциями и никак не может на это повлиять. Родители хватаются за голову, наказывают или стыдят, но все это не помогает. Такие реакции для ребенка двух трех лет это норма, то для старшего дошкольника, готовящегося к школе, уже доставляет дискомфорт родителям, если:

- ребенку сложно успокоиться, так как «захватила» какая-то эмоция;
- он с трудом может переключиться на другую деятельность, особенно если он под властью какой-то эмоции;
- долго не может смириться с неуспехом/отказом/запретом, может таким образом добиваться своего;
- большое количество страхов, повышенная тревожность;
- неконтролируемая и часто беспричинная агрессия;
- ребенку трудно понимать и выражать свои чувства и эмоции;
- он с трудом понимает чужие чувства, кажется равнодушным к переживаниям других;
- часто эмоции неадекватны (ситуация, когда следовало бы плакать, а ему смешно).

Все эти признаки указывают на то, что эмоционально-волевая сфера

ребенка недостаточно развита.

Очень часто эти реакции проявляет ребенок, если в семье:

- правила носят необязательный характер (сегодня можно нарушать, так как родитель себя плохо чувствует или пришли в дом гости);
- каждый из родителей имеет свое представление о правилах (то есть родители тут не едины в решениях), о чем транслируется ребенку;
- родители вообще не устанавливают правила, давая ребенку большую свободу, чем тот может вынести (ребенок по отношению к родителям выше них);
- активно предлагают ему участвовать в создании семейных правил;
- правила существуют, но никаких последствий за их нарушение нет.

Итак, как наличие и невыполнение правил или их отсутствие отражается на эмоциональной сфере ребенка.

Способность управлять своими эмоциями развивается в ребенке постепенно. Чем младше ребенок, тем он более импульсивен. Не секрет, что только благодаря содействию взрослого ребенок приобретает новые навыки. Взрослый — источник знаний и умений для ребенка. И если лет до трех ребенок импульсивен, то, начиная с этого возраста, ему важно учиться откладывать аффект, то есть выдерживать какой-то заряд своих эмоций, уметь не реагировать.

### **Рекомендации для родителей:**

Создавая для ребенка ограничения (а это и есть суть правил), вводя нормы поведения и общения, родитель является внешним регулятором поведения ребенка. Он как бы говорит: «Так можно, так нельзя». И своими внешними запретами ограничивает действия и проявления ребенка.

Например, он говорит: «Малыш, злиться можно, но кусаться — нет, ты можешь обижаться, но обзывать и бросаться вещами — нельзя» или так:

«Сейчас ты не можешь снять шапку, мы ведь на улице, сможешь, когда придешь домой».

**Важно:** если родитель устойчив, последователен и доброжелателен, то ребенку приходится с этим правилом смириться и следовать ему. И потом оно становится частью самого ребенка.

В следующий раз, намереваясь совершить что-то, что противоречит правилу, ребенок остановится и ...вероятно, не сделает) так внешняя регуляция перейдет во внутреннюю.

Научившись управлять своим поведением и осознавая, что его тело подвластно ему, а также учась определять свои эмоции и связанные с ними ощущения, обозначать и называть их (при помощи родителей, разумеется), ребенок учится управлять эмоциями. Именно поэтому все игры, направленные на способность быстро переключаться между действиями (быстро – медленно, бежать — стоять) развивают у детей произвольность.

Ведь что нам, по сути, нужно, чтобы ребенок не подавлял в себе эмоцию, а чтобы он понимал, что он чувствует и умел это адекватно выражать. Чтобы злился, но руки в ход не пускал, чтобы расстраивался, но не устраивал истерики, чтобы, когда пойдет в школу хотел играть, но мог отложить это занятие «после уроков».

**Важно знать:**

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Дети сами нуждаются в правилах, дисциплина необходима им, чтобы чувствовать себя уверенно.

**Использованные источники:**

Гиппенрейтер Ю.Б. Поведение ребенка в руках родителей. М.: АСТ, 2014. – 128 с.