


## Що таке емоції і як вони "працюють"?



Ми відчуваємо різні емоції протягом усього нашого усвідомленого і неусвідомленого життя. Розпочинається все ще в утробі матері, багато в чому під впливом її емоційного стану, хоча й не лише. На фундаментальному рівні емоції є реакціями на довкілля (на відміну від настроїв і почуттів), адже вони дозволяють нам швидко відрізнити щось приємне від загрози. Емоції просочують наші думки, впливаючи на ухвалення рішень, визначення життєвих цінностей, на взаємодію з оточенням, повідомляючи інших людей про наш внутрішній стан; на ставлення до самих себе, на здатність будувати близькі стосунки, на успіхи в навчанні й роботі, на поведінку, готуючи наше тіло до дії. Без емоційного відгуку не відбувається жодного епізоду в нашому житті. Навіть якщо здається, що ми нічого не відчуваємо в поточний момент, це хибна думка, тому що існують неусвідомлювані емоції, яких ми не помічаємо. Незважаючи на це, «непомічені» емоції теж накладають відбиток на думки, поведінку, мотивацію і бажання.

впливатиме на розвиток дитини. Отже, характер — це поведінковий компонент, залежний від виховання. Люди з однаковим темпераментом можуть мати абсолютно різні характери.

**Важливо! Не можна пригнічувати емоції дитини чи забороняти їй відчувати! Неможливо припинити переживати емоцію! Дитина має право на погані настрої і негативні емоції взагалі. Батькам важливо враховувати фізіологічний компонент і виховувати на поведінковому рівні (через прояви емоцій), скеровувати, допомагати виходити з негативного емоційного стану, заохочувати позитивні емоції.**

## Як дитина відчуває, що її люблять?

Знаєте, що найбільше потрібне дитині, щоб зростати, розвиватися, досягати вершин і почуватися щасливою? Їй потрібна впевненість у тому, що її люблять! Але як і коли показати любов дитині, якщо самі батьки живуть у відчутті постійного руху і цейтноту?

### • **Тілесний контакт:**

- *тримання на руках стільки, скільки треба* (Чим менша дитина, тим триваліший контакт їй потрібен, тому що це її основна мова любові. Але і школяреві іноді хочеться посидіти на руках.);
- *спільний сон* (Особливо для немовлят, але й більш старшій дитині теж іноді хочеться і потрібно засинати в батьківському ліжку або прийти вранці і доспати.);
- *обійми* (Узагалі вчені порахували, що для щастя людини потрібні щонайменше 8 обіймів на день.);
- *тертя носиками* (мої діти дуже це люблять);
- *поцілунки* (Малюкам дуже подобається, коли їх цілують. На прощання, при зустрічі, на знак подяки, щоб

### **Важливо!**

- Якщо дитину ігнорувати, вона домагатиметься уваги через погану поведінку, через порушення правил.
- Якщо не проявляти до неї любові, вона виросте з відчуттям того, що не гідна любові, її не можна любити взагалі або тільки за щось.
- Якщо говорити дитині: «Ти ніколи не будеш щасливою, здайся», — вона ніколи не буде щасливою, навіть маючи все для цього.
- Якщо дитині брехати, вона навчиться брехати.
- Якщо бути з нею жорстокою, вона сама стане жорстокою.
- Неможливо волати до доброти, чуйності і порядності, постійно подаючи поганий приклад — жорстокості, жадності, ненависті.

### **5 важливих фраз, які має чути кожна дитина**

«Хто я?» і «Яка я?» — ось два найголовніші запитання, які людина ставить сама собі, які стоять за багатьма життєвими досягненнями і бажаннями. Першими на них відповідають батьки, причому в той період життя, коли дитина ще тільки формує свій образ «Я». Усі інші «відповіді» нашаровуватимуться на ту базу, яку закладуть батьки. Працюючи з батьками, я маю справу з тим, що багато хто не знає, що, як, коли і навіщо говорити дитині.



### ***“Я пишаюся тобою!”***

Кожна дитина хоче бути для батьків найкращою, і вона старається, навіть якщо ми цього не вимагаємо або якщо в неї погано виходить, як нам здається. Коли ми говоримо «Я пишаюся тобою!», ми даємо їй зрозуміти, що помітили старання і приймаємо їх, що нам подобається, що вона саме така. Ця фраза ніби ставить дитину на п’єдестал поряд із батьками.



### ***“Усі припускаються помилок. Так, і я теж”.***

Це слова підтримки. Звичайно, ми можемо говорити, що в дитини все вийде, що вона впорається, постарается і спробує завтра ще раз. Але в той момент, коли не вийшло, дитині здається, що не вийшло тільки в неї, що всі можуть, а вона — ні. Саме тоді їй важливо почути, що вона не сама, що ідеальні, з її точки зору, мама і тато теж можуть помилятися.



### ***“Я ніколи не перестану тебе любити”.***

Страх втратити батьківську любов — найбільш руйнівне почуття для дитячої психіки. Коли дитина спеціально або ненавмисно зробила щось, що вивело батьків з рівноваги і змусило злитися і лаятися, дитина найбільше боїться, що батьки більше не любитимуть її. Допоможіть дитині навчитися розділяти ці емоції: ви можете злитися на неї, не хотіти з нею грати або купувати їй щось, бути дуже засмученими, але ви ніколи не перестанете її любити, нікому не віддасте і ні на кого не поміняєте!

## Фрази, які важливо чути кожній дитині

### **Любов і гордість**

- Я тебе люблю.
- Я пишаюся тобою.
- Я такий радий, що ти в мене є!
- Мені так подобається бути твоєю мамою (твоїм татом)!
- Ти дуже важливий для мене.
- Я вірю в тебе.
- Без тебе наша сім'я була б зовсім іншою.
- Ти моя найбільша цінність.
- Ти робиш мене щасливим.
- Коли я бачу, що ти щасливий, я щасливий теж.
- Бачити, як ти зростаєш, — найкраще в моєму житті.
- Я завжди любитиму тебе.
- Ти сповнюєш моє серце любові.

### **Прийняття**

- Я приймаю тебе такою, якою ти є.
- Тобі не треба бути ідеальною, ти і без того хороша.
- Я тебе розумію.
- Я тебе прощаю.
- Мені подобається дивитися на світ твоїми очима.
- Спасибі тобі за те, що ти саме така.

### ***Підтримка***


- Ти цього гідна.
- Не бійся бути собою.
- Усі помиляються. Так, і я теж.
- Ти можеш завтра спробувати ще раз.
- Ніхто не досконалий.
- Ти не можеш подобатися всім без винятку, і це абсолютно нормально.

### ***Довіра***

- Я тобі вірю.
- Я тобі довіряю.
- Я поважаю твій вибір і підтримую тебе.

### ***Визнання чеснот***

- Ти така винахідлива/артистична/спостережлива!
- У тебе завжди чудові ідеї.
- Бути цікавим — це дуже добре.
- Ти так цікаво розповідаєш!
- Твоя картина/розповідь/пісня просто чудова.
- Я тобою захоплююся.
- Це чудове запитання!
- Твоїм друзям з тобою пощастило.
- З тобою я щодня вчуса чогось нового.



# Особливості емоційного розвитку



**Істерики скоротяться самі, коли дитина трохи подорослішає, якщо ви правильно побудуєте свою поведінку.**

• **Як поводитись батькам**

1. Обговоріть і встановіть систему заборон і меж, чинних у вашій сім'ї. Немає універсальних заборон, яких мають дотримувати всі, як то «не можна малювати на стінах або їсти в ліжку». Усі сім'ї різні, і умови життя в усіх різні. Головне — щоб ви самі для себе розуміли, чому саме це можна, а цього не можна. (Про межі і заборони читайте далі.)

2. НЕ заохочуйте істерики. Найперший і найважливіший крок — твердо прийняти рішення. Ваша дитина ніколи не отримає того, що хоче, за допомогою істерики. Якщо під впливом істерики ви здалися і малюк домігся свого, наступного разу чекайте на нову істику.

3. Не поспішайте відмовляти, зробіть паузу, не відповідайте нічого. Часто ми обсмикуємо дитину раніше, ніж це треба, провокуючи цією дією протест.

4. Слово «Ні» замініть на «Не зараз», «Не тут», «Я подумаю». Якщо дитина щось просить і ви загалом готові їй це дати, але не просто зараз, а іншого разу, то не відповідайте «Ні», а назвіть, коли ви можете задовольнити прохання. Наприклад: «Я хочу морозива». — «Добре, ми купимо морозиво і з'їмо його вдома». Часто дитина, почувши слово «Ні», не чує наступних слів, уже відчувши фрустрацію через відмову.

**12.** Плануйте своє життя. Істерики, що постійно повторюються, — показник того, що батьки і діти переживають завеликий стрес. Утомленій дитині важче управляти своїми емоціями і заспокоюватися.

**13.** Часто можна почути: «Не поступишся дитині кілька разів — і вона більше не влаштуватиме істерик». Мама тримається, не поступається, але нічого не виходить. Дитина все одно істерить. І в мами виникає думка, що вона щось робить не так. Насправді для особливо активних дітей період істерик триває декілька років, і в першу чергу дитині треба навчитися виражати свої емоції в інший спосіб.

Розмовляйте з дитиною правильно!



Посковзнешся!	Уважно дивися під ноги.
Промокнеш!	Візьми парасольку./Взуй гумові чоботи.
Не біжи!	Йди спокійним кроком.
Не квапся!	Ти встигнеш.
Я кому кажу!	Почуй мене, будь ласка.
Закругляйся!	Час закінчувати, час вийшов.
Скільки тобі казати?	Виконай моє прохання, будь ласка.
Я вже не знаю, як із тобою розмовляти!	Пропоную знайти рішення, яке влаштує нас обох.
Чи ти глухий?	Почуй мене, будь ласка.
Чи ти сліпий?	Зверни увагу на це, будь ласка. Подивися сюди.
Як ти розмовляєш?!	Ми так не розмовляємо.
Тому що я так сказав!	Тому що це рішення прийняли батьки.
У тебе не вийде!	Спробуй, якщо потрібна моя допомога — скажи.

## • **Правило трьох третин**

Часто батьки запитують, як одночасно і встановлювати межі, і дати дитині відчуття самостійності, щоб не зневажати її особистість. У такому разі я розповідаю правило трьох третин, яке ви повинні встановити для себе і коригувати в міру дорослішання дитини.

- *Одна третина* — це ті рішення, які завжди приймають тільки батьки; батьківська відповідальність, батьківське табу: усі ситуації, пов'язані зі здоров'ям дитини (лікування, щеплення), харчуванням, проживанням, навчанням, кількістю вільних грошей, які ви можете їй давати, тощо. Це питання, пов'язані з вашою роботою, відвідуванням садка чи школи, відпочинком.
- *Друга третина* — ситуації, у яких дитина може вирішувати і вибирати сама. Наприклад, яким кольором розфарбовувати собаку в розмальовці, якого кольору труси вдягати, яку книжку почитати перед сном, з ким дружити тощо. Звісно, коли дитина дорослішатиме, ця третина збільшуватиметься і міститиме більш значущі питання. Але навіть малюк повинен мати «поле» для самостійності. Маленька дитина не розуміє, що ситуації, у яких приймає рішення вона і які розв'яжете ви, не можна порівнювати, але для неї важлива наявність таких.
- *Третя третина* — компроміси, ситуації, у яких ви знаходитемете компромісне рішення, що влаштовує і вас, і дитину. Якщо розглядати приклад із диваном,

## • Як визначити, що дитина боїться?

*Страх* — паралізуюча структура. У відповідь на страх тіло стискається: «волосся стало дибки», «серце пішло в п'яти», «порожнеча в животі», широко розплющені очі.

### **Тілесні прояви страху:**

- стискання — тіло приймає «захисну позу»: голова втягується в плечі, спина скругляється, ноги підтискаються до живота;
- напруження — усі м'язи в тонусі, особливо м'язи живота, плечі, руки;
- завмирання — тіло не рухається, може навіть затримувати дихання;
- руки підібгані — притиснуті до грудей, положення середнє між позою борця і спробою себе обійняти;
- очі дуже широко розкриті, практично не моргає;
- може не плакати в момент відчуття страху, але обов'язково розплачеться потім;
- мокрі долоньки.

Якщо дитина злякалася, то нормальна реакція — це завмирання на декілька секунд, а потім гучний плач, бажання піти на руки до дорослого, довгий жалісливий плач на руках і небажання відпустити дорослого, небажання залишатися на самоті. В майбутньому може на деякий час виникнути боязнь того місця, дії або людини, які викликали переляк. Наприклад, дитина не встигла вийти з ліфта, і він зачинився, швидше за все, світло згас-

Часто у віці 2,5–4-х років дитині сняться дуже емоційно забарвлені сни. Дитина може плакати і кричати уві сні, смикати руками і ногами, розмовляти. Не завжди її треба будити. Іноді досить погладити, сказати на вушко щось ласкаве. Якщо це не допомагає і дитина розплакалася, тоді можна її розбудити. Малюк, якого підняли серед ночі, не може відразу перейти до реальності, навіть якщо здається, що він повністю прокинувся. Часто, якщо дорослі вночі розмовляли з ним, на ранок він цього не пам'ятає. Не треба бентежитись через це. Помітивши ваші переживання, дитина може подумати, що їй насправді загрожує небезпека, тому боїтиметься залишатися в кімнаті сама або боїтиметься засинати.

### • Чому виникають страхи?

**У більшості випадків страхи формують батьки!**

#### ***Причини виникнення страху***

- Наявність страхів у рідних. При цьому більшість страхів передаються від батьків неусвідомлено. Існує й інша категорія — навіювані страхи. Їх джерелом теж є дорослі, які оточують дитину (батьки, бабусі, вихователі дитячих установ) і мимоволі заражають її страхом, наполегливо і підкреслено емоційно вказуючи на наявність небезпеки. «Парентогенія» — це страх, який своєю поведінкою формують батьки: «Захворієш, впадеш, ударишся», «Хочеш захворіти?».

Можна забарвлювати емоції різними кольорами:

- червоний — стрес;
- жовтий — нейтральний стан;
- зелений — приємні емоції.

Якщо відбувається три або чотири «червоні» події поспіль, потрібно «розбавити» їх «зеленою».

**Пам'ятайте, що єдиного правильного методу виховання дитини не існує, тому що вже від народження всі ми різні. Те, що добре для однієї дитини, може не працювати з другою, а третій може бути абсолютно протипоказане.**

Коли ви читаєте книги з виховання, вам мають бути близькі погляди, описані в них. Не потрібно робити щось тільки тому, що якийсь фахівець говорить, що так правильно. Ще дозвольте собі трохи побути дитиною: згадати, що й чому ви відчували в дитинстві, як реагували на зауваження, покарання чи похвалу, загрози або прояви любові. Це допоможе вам зрозуміти емоції власної дитини.

### **Завдання для батьків**

Поміркуйте, які дії сповнюють вас енергії, і напишіть собі цей список. Бажано, щоб у ньому були зазначені як п'ятихвилинки, так і більш тривалі дії. Залежно від своїх часових можливостей ви можете їх чергувати.

# Зміст

<b>Що ми знаємо про емоції?</b> .....	<b>3</b>
Що таке емоції і як вони "працюють"? .....	4
<b>Про почуття дитини з точки зору самої дитини</b> .....	<b>16</b>
Здатність любити .....	17
Як дитина відчуває, що її люблять? .....	22
Неявна роль емоцій .....	36
<b>Розвиток емоцій від внутрішньоутробного життя до підліткового віку</b> .....	<b>46</b>
До народження .....	47
Дитинство (від народження до року) .....	48
Розвиток емоцій у ранньому дитинстві .....	52
Розвиток емоцій у дошкільному віці .....	57
Розвиток емоцій молодших школярів .....	59
Розвиток емоцій у підлітковому віці .....	62
Що таке емоційний інтелект і навіщо він людині? .....	66
<b>Особливості емоційного розвитку</b> .....	<b>75</b>
Істерики й примхи .....	76
Агресія .....	102
Дитячі страхи .....	118
Перша закоханість .....	141
<b>Трохи про емоції батьків</b> .....	<b>145</b>
<b>Про автора</b> .....	<b>154</b>