


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.

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.

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

Що ми знаємо про емоції?	3
Що таке емоції і як вони "працюють"?	4
Про почуття дитини з точки зору самої дитини	16
Здатність любити	17
Як дитина відчуває, що її люблять?	22
Неявна роль емоцій	36
Розвиток емоцій від внутрішньоутробного життя до підліткового віку	46
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
Особливості емоційного розвитку	75
Істерики й примхи	76
Агресія	102
Дитячі страхи	118
Перша закоханість	141
Трохи про емоції батьків	145
Про автора	154

Батьківська любов — що це?

... Любов. За всю історію людства це поняття набуло стількох трактувань, означень і пояснень (іноді не просто різних, але й суперечливих!), що об'єднати їх і вивести загальне практично не можливо.

З іншого боку, якщо поняття не можна трактувати однозначно, з'являється можливість не лише для відсутності розуміння і суперечок, а й для маніпуляцій.

Так-так! Спробуйте «маніпулювати» словом *табурет*: «в ім'я табурета», «для нашого табурета», «тому що в нас є табурет», «якщо твій табурет справжній, то ти...» тощо. Звучить смішно. Але якщо замінити слово *табурет* словом *любов*, подібні фрази стають осмисленими, навіть звичними, знайомими.

Тим, хто прагне ясності, корисно запам'ятати, що любов — це не гранітний пам'ятник, не щось застигле і безживне. Любов не

Поговоримо про щастя

Ще одне поняття, що є туманним, але яке всіх вабить — щастя. Тракується воно як *стан цілковитого і найвищого задоволення*.

Прочитайте означення ще раз і перевірте себе на уважність, відповівши на запитання: у чому підступ?

А головний «підводний риф» *щастя* в тому, що це... **стан**. І якщо хтось досі не зрозумів усієї важливості цього спостереження, наведемо невелике пояснення.

Отже...

Стан людини — це результат сукупності багатьох чинників:

- **зовнішніх:** пора року і доби, кліматичні і погодні умови, географічне положення і його вплив, оточення людей, соціальних інститутів, громадських явищ, рівень відповідності громадській думці, правилам і законам, моді тощо;

Немає мети — немає проекту

Проект розпочинається з формулювання його мети. Немає мети — немає проекту. Без мети рух є хаотичним. Є мета — рух стає цілеспрямованим.

Одна справа — просто ходити містом, і це можна робити нескінченно. Інша справа — треба купити хліба. Відразу з'являється передбачуване місце купівлі, прокладається маршрут руху.

Ми стверджуємо, що батьки не мають 100 % впливу на результати виховання своєї дитини. Не потрібно будувати ілюзій! Інакше батьки мають 100 % свого часу приділяти дитині, і більше ніхто не має права брати участі в процесі виховання.

Проте в процесі виховання, окрім батьків, прямо чи опосередковано, беруть участь інші люди (бабусі, дідусі, брати, сестри, родичі, друзі, сусіди), соціальні інститути, громадські організації, ЗМІ, література, інтернет, соціальні мережі.

«Дружба» з дітьми

Зараз модно дружити зі своїми дітьми. Батьки суцільно грають у гру «ми найкращі друзі дитині, у нас немає секретів одне від одного, ми ділимося усім» тощо.

Не водитимемо обхідними шляхами, підемо прямо.

Питання: для чого і з ким люди дружать?

Дружать «навколо» чогось або «з приводу» чогось. Це може бути захоплення, робота, хобі, пережитий досвід, світогляд, релігія, культура та інше. У дружбі має поєднувати якась спільність, «навколо» якої ми дружимо. Можливий варіант — «проти кого» ми дружимо. Але і в цьому разі нас об'єднає «протиставлення» комусь.

Питання: навколо чого можна дружити зі своєю дитиною? Яка спільність інтересів у нас може бути з нею? Наприклад: хобі — риболовля. Рівень участі в цьому заході дитини і дорослого оче-

Три життєві проекти

У нашому житті діти — це не єдиний проект. І не найголовніший.

У житті кожна людина реалізовує, як мінімум, три проекти.

1. Перший і головний проект — «Я». Свої інтереси, своє здоров'я, своя реалізація, своя справа, свої досягнення.
2. Другий проект — «Ми». Це парні, партнерські стосунки з «другою половинкою» (чоловіком, дружиною), цілі і завдання цього проекту, щастя і довгостроковість.
3. І тільки на третьому місці з'являється проект «Діти». Це логічно, тому що він похідний від двох попередніх, доповнює те, що є окремою частиною.

Найголовніший проект — це *ми самі*.

Успішність проекту «Діти» безпосередньо залежить від того, чи успішні два попередні проекти.

Зміст

Від авторів	3
<i>Розділ 1. Навіщо нам діти?</i>	6
<i>Розділ 2. Дитина як Проект</i>	33
<i>Розділ 3. Батьківське щастя — це спокій</i>	55
<i>Розділ 4. Про вкладення і сподівання</i>	73
<i>Розділ 5. Мета проекту «Моя дитина»</i>	89
<i>Розділ 6. Межі проекту «Моя дитина»</i>	112
<i>Розділ 7. Щоденник проекту «Моя дитина»</i>	140
<i>Розділ 8. Права та обов'язки. Відповідальність</i>	154
<i>Розділ 9. Ресурси проекту «Моя дитина»</i>	179
<i>Розділ 10. Про мотивацію і самомотивацію</i>	204
Замість післямови. Три життєві проекти	215
Про авторів	229

Любі батьки!

Третій рік — дуже важливий віковий етап у житті вашого малюка. Це період остаточного перетворення несвідомого дитинча на активного та повноправного члена сім'ї. Саме тому батькам потрібно бути особливо уважними, гнучкими і водночас послідовними у вихованні дитини третього року життя. Знання і вміння малюка поступово ускладнюються та збагачуються. Він накопичує досвід і починає користуватися ним у повсякденному житті. Дитина на третьому році життя зростає не щороку, а щогодини: для неї має значення кожне слово, сказане дорослими, кожне нове знання формує її внутрішній світ. Цей вік вважають також віком високих досягнень малюка і складним періодом норовливої неслухняності, пов'язаної з тим, що дитина шукає самостійності, намагаючись знайти себе в цьому величезному, дивному та цікавому світі. Батьки мають підтримувати таке прагнення самореалізації, намагатися менше робити за дитину, не вважати її маленькою, підтримувати її пізнавальні інтереси. Якщо цього не буде, то малюк залишиться таким же безпомічним





та невпевненим. Надалі викоринити ці риси буде складно. Дедалі важливішим для загального розвитку малюка стає не тільки те, яких реальних успіхів він досяг, але і як він користується цими досягненнями, розв'язуючи нагальні проблеми і розумові завдання. Дитина живе напруженим та насиченим життям. Малюк жадає долучитися до навколишньої дійсності: йому цікаво все, що потрапляє в поле його сприйняття. Розуміння дитиною предметного світу відбувається за допомогою дій у ньому. До трьох років дитина опанувала безліч специфічних дій і здатна використовувати за призначенням багато побутових предметів. Це досягнення особливо важливе для розвитку дитини, адже малюк стає більш самостійним у побуті та самообслуговуванні. Зростають і вимоги дорослих по відношенню до вмінь дитини: від неї тепер вимагають самостійно їсти, частково одягатися і роздягатися, виконувати різні прохання. Батьки частіше оцінюють результат дій малюка. Дитина починає розуміти, що її дії мають бути спрямовані на досягнення певного результату. Необхідною умовою становлення успішності дитини на третьому році життя є розвиток пізнавальних функцій — мислення та мовлення.

Дитина починає гостріше відчувати своє «Я»

- З'являється потреба в похвалі, прокидається самолюбство. У малюків цього віку виникає значне





бажання продемонструвати власні вміння та здібності. Дитина хоче виглядати в очах дорослих максимально вмілою.

- Зростає активна діяльність малюка, з'являються власні наміри та бажання, які часто не збігаються з намірами батьків. Стратегія «умовлянь» (тим більше, «стратегія примусу») вже не діє, оскільки бажання дитини стають досить оформленими. Батьки повинні навчитися делікатно спрямовувати інтереси малюка в корисне русло.

Дитина стрімко розвивається

- У процесі розвитку дітей третього року життя удосконалюються процеси запам'ятовування, інтенсивно наростає активний словник. Якщо в цей момент надати малюкові максимум можливостей для розвитку, до кінця третього року його словниковий запас може досягати 1500 слів! Дитина вчиться будувати складні фрази з декількох слів, прислухаючись до мовлення дорослих.
- Формується соціальний досвід, дитина починає розуміти логіку у вчинках та діях дорослих. Це своєрідна «школа життя», тому вкрай важливо, щоб у малюка були гідні зразки для наслідування. Наприклад, він не повинен бути свідком сімейних конфліктів і сцен бурхливого з'ясування стосунків.

