

Эмоциональные нарушения у ребенка, о которых стоит срочно рассказать родителям!

Эмоциональные нарушения у детей проявляются в гневе, немотивированной агрессии, страхах, тревожности. Родители уделяют больше внимания интеллектуальному развитию детей, чем эмоциональному развитию и самоконтролю. Дети не понимают своих и чужих эмоций, не способны говорить о них. Это влияет на адаптацию к социуму и обучение. Как распознать эмоциональные нарушения у детей и как их предотвратить?

Агрессия – это деструктивное поведение, которое противоречит нормам поведения, приносит вред другим людям. Например, ребенок может специально раздражать людей, драться.

Как распознать. Агрессия проявляется в мимике, поведении и речи. Ребенок часто теряет контроль над собой, спорит, ругается со взрослыми, отказывается выполнять правила, винит других в своих ошибках, сердится и отказывается сделать что-либо, завистлив и мстителен, чувствителен, быстро реагирует на действия окружающих детей и взрослых, которые нередко раздражают его.

Как не допустить. Агрессия появляется из-за недостатка двигательной активности, физической нагрузки, дефицита родительского внимания, неудовлетворенной потребности в родительской любви и принятии, примеров агрессивного поведения в семье и отсутствия воспитания, при котором ему привили бы приемлемые нормы поведения. Косвенно стимулировать агрессивность могут компьютерные игры, игрушки.

Если ребенок не умеет играть и общаться с другими детьми, то это тоже может привести к агрессии. Чтобы научить ребенка правильно выражать свои эмоции, надо и самим родителям быть эмоционально грамотными. Если родители кричат друг на друга, часто раздражаются, обвиняют друг друга, то это научит ребенка выражать свои эмоции криком и кулаками.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, повышенная склонность к беспокойству даже в ситуациях, которые к этому не предрасполагают. Ребенок стесняется ярко выражать эмоции, не рассказывает о своих проблемах, чувствует дискомфорт, когда на него обращают внимание.

Как распознать. Дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, получать новый опыт. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок. Такие дети думают, что они хуже других во всем, самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Когда проявляется тревога, они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Как не допустить. Не предъявляйте детям противоречивых или неадекватных, завышенных требований. Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он должен быть лучшим, не могут и не хотят смириться с тем, что это не так. Выдвигают требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение, например, требуют ябедничать. Ребенку нужно знать и понимать, что его любят не за что-то, а просто так. Это станет для него психологической защитой.

Страх – эмоция, которая возникает в ситуациях угрозы. Он направлен на источник действительной или воображаемой опасности.

Как распознать. Посмотрите, есть ли у ребенка навязчивые страхи, или фобии: страх загрязнения, острых предметов, особенно иголок, закрытых помещений, транспорта, грозы, темноты, одиночества, привидений. Могут быть страхи, которые связаны с напугавшими ребенка животными, и др. Ребенок переживает скрытую угрозу со стороны живых или неодушевленных объектов. Он тревожится, насторожен, подозрителен. Может учащаться сердцебиение, то краснеть, то бледнеть кожа, нарушаться аппетит, появляться бессонница, общее недомогание. При ночном страхе ребенок беспокоен, кричит, плачет.

Как не допустить. Избегайте чрезмерной принципиальности и эмоционального неприятия ребенка, большого количества запретов, многочисленных нереализуемых угроз в его адрес. Помните, что фобии у ребенка может спровоцировать материнская тревожность в отношениях с ним. У мальчиков – отсутствие отца, а также конфликты между родителями, психотравмы типа испуга. Ребенок может психологически заразиться страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

