



Введение



Зачем нужны эмоции?

Еще не так давно считалось, что главная задача — святой долг каждого родителя — раннее интеллектуальное развитие ребенка. Однако практика последних десятилетий показала, что интеллект все же стоит на втором по важности месте. А что же на первом? Эмоции! Именно эмоциональное развитие является ключиком к дальнейшему благополучию ребенка, становлению его личности, и, как ни странно, оно влияет на интеллект. И если с развитием последнего как раз все понятно — существует большое количество пособий и методик, превращающих ребенка в юного гения, — то эмоциональное развитие до сих пор вызывает множество самых разных вопросов.

Все потому, что даже нам, взрослым, бывает очень непросто совладать со сложными эмоциями. Порой только в зрелом возрасте мы наконец находим ключики к своему гневу, побеждаем страх, приходим в согласие с печалью и открываем новые грани любви. Чего же тогда ждать от малышей? Встреча с каждой новой эмоцией для них полна сюрпризов, и не всегда приятных. Дети не меньше нашего испуганы, когда на них вдруг накатывает гнев — одна из самых сильных человеческих эмоций. Они не могут объяснить, почему ни с того ни с сего бросились на нас с кулаками, хотя еще минуту назад ничто не предвещало такого всплеска. Эмоции как новый для них транспорт — управлять ими сложно и часто травматично, но с каждой набитой шишкой и синяком становится легче.





В дошкольном возрасте происходит активное формирование эмоциональной сферы. В этот период ребенок учится распознавать свои и чужие эмоции, предвосхищать реакции, расширяет спектр чувствования (от простых, базовых эмоций к сложным), учится описывать свои состояния словами, проявлять эмпатию и контролировать себя. Чем старше становится малыш, тем лучше у него это получается. Главная задача взрослых — оказать ему всестороннюю поддержку на этом непростом пути. Прежние принципы воспитания с их «плаксами», «жадинами» и «злюками» — в прошлом, и надо двигаться вперед, осваивать новый язык общения с детьми. Помогут нам в этом игры и сказки — наиболее естественные для ребенка способы взаимодействия с миром.

Эта книга построена по адаптированной схеме сосуда эмоций системного семейного терапевта Вирджинии Сатир.





Представьте прозрачный сосуд, который наполняется постепенно. В самом его основании находится любовь. Именно она помогает нам принимать ребенка таким, какой он есть, и чутко откликаться на его потребности.

Время от времени каждый из нас испытывает страдания из-за того, что не все потребности бывают удовлетворены. Тогда «включаются» страдательные эмоции (печаль, обида, страх), а в ответ на страдание приходят внутренние защитники, которые иногда могут выходить из берегов, переливаться через горлышко сосуда и становиться разрушителями. Это гнев, ревность, зависть — эмоции, которые чаще всего запрещают и подавляют. Мы посмотрим, как еще можно с ними обходиться.

Приятного чтения!



Памятка для родителей



Все начинается с любви!

Эта книга начинается с любви, хотя она является чувством, а не эмоцией. Человек не рождается со способностью любить, она не передается генетически. Это чувство познается в течение всей жизни через отношения с другими людьми. Первые люди, передающие опыт любви, — это родители. Именно они показывают, какой должна быть любовь. С большой долей вероятности именно это понимание становится эталоном, моделью, с которой человек вступает в брак и которую передает своим детям. У детей нет базового понимания любви, однако именно она становится тем фундаментом, на котором все строится.





Согласитесь, транслировать любовь можно очень по-разному: «Я тебя люблю, если/когда...» — у такой любви есть четкие критерии и правила. Нужно что-то сделать, вести себя определенным образом, чтобы ее заслужить. Это условная, оценочная, потребительская любовь. Часто она становится манипуляцией: «Я тебя сейчас не люблю, потому что ты плохо себя ведешь». Взрослый человек, выросший с такой моделью, может считать себя недостойным любви и всю жизнь стремиться ее заслужить.

«Я тебя люблю, поэтому делай всё, что захочешь» — эта любовь лишь притворяется свободой. На самом деле вседозволенность не дает ребенку главного и мешает выстраивать свои границы и учиться уважать чужие.

Для того чтобы любовь не превращалась в инструмент наказания или попустительства, важно научиться разделять личность ребенка и его поступок. Золотое правило звучит так: «Я люблю тебя, но мне не нравится то, как ты ведешь себя сейчас».

И наконец, есть любовь, которая не требует условий и не растворяется в запретах. «Я люблю тебя, несмотря ни на что, таким, какой ты есть» — это и есть та самая безусловная любовь, главная составляющая которой — принятие. Она не исключает границ (ведь именно границы дают ребенку чувство безопасности), но и не требует ничего взамен. Ребенок любим просто потому, что он есть.

Дети часто спрашивают: «Ты меня любишь?» Для них этот вопрос — проверка безопасности, подтверждение: «Всё в порядке, я по-прежнему нужен, мой мир не рухнул». Из опыта родительской любви складывается базовое доверие к миру. Именно поэтому перелюбить детей невозможно — любви много не бывает.





**Почитать описание и заказать
в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Детские книги:

