**Формирование у детей эмоциональной стабильности**

У детей значительно чаще, чем у взрослых, возникают различные патологические, но обратимые психические расстройства, вызванные стрессом, длительным нервным напряжением и т.д. Медицинская практика показывает, что многие такие нарушения со временем самопроизвольно излечиваются, другие же требуют серьезной терапии. «Нервность в детском возрасте, будучи неизлеченной, − писал В.Н. Мясищев, − закрепляется. И человек несёт невротический гнёт или предрасположенность к этой болезни через всю жизнь».

Почему психика одного ребёнка развивается нормально, а с другим ребёнком возникают различные проблемы? Почему это случается? – главный вопрос, стоящий перед родителями и воспитателями.

Известно, что главным источником информации о мире, о себе и другом служат для ребёнка взрослые, которые в буквальном смысле «определяют», кто он.

Семья с её своеобразным психологическим климатом оказывает решающее влияние на эмоциональное самочувствие ребёнка, формирование нравственных черт характера и процесс социализации. Наиболее существенными факторами, влияющими на социально-эмоциональное развитие ребёнка, являются:

* атмосфера в семье;
* наличие эмоционального контакта ребёнка с родителями;
* позиция ребёнка в структуре семьи;
* стиль воспитания.

На первых этапах развития ребёнка особенно важным является его взаимодействие с матерью: физиологическую потребность в пище при отсутствии молока можно удовлетворить и бутылочкой, но лучшим способом внушить ему ощущение безопасности, стимулировать его рост и обеспечить гармоничное психическое развитие – это проявлять материнскую любовь и ласку. Отсутствие эмоциональной связи с матерью – главная причина задержки психического развития детей. Если ребёнка любят по-настоящему, ласкают и говорят нежные слова, это позитивно влияет на развитие его мозга, ребёнок развивается быстрее, он менее пуглив, чем те дети, которыми не занимаются.

Эмоциональный мир ребёнка постепенно обогащается. На протяжении дошкольного и школьного возраста повышается устойчивость и сила эмоций, а характер их постоянно усложняется. Дети одинаково хорошо воспринимают все четыре основные эмоции (радость, гнев, страх и горе). Это указывает на то, что узнавание эмоций является важным аспектом восприятия окружающих. Неумение понять и направить в нужное русло эмоции детей может обусловить грубейшие ошибки в их воспитании. Ребёнок сначала развивается как эмоциональное существо, а после снижения остроты психоэмоциональных переживаний на передний план выступают поведенческие аспекты. В них-то и могут наблюдаться отклонения.

Для детей дошкольного возраста ведущими нарушениями психического развития являются расстройства поведения. Они проявляются признаками невнимательности, импульсивности, повышенной отвлекаемости на посторонние сигналы. Кроме того, расстройства поведения могут выражаться в том, что дети проявляют тревогу, нервность, склонны отвечать на угрозу, высмеивание или оскорбление уходом или плачем. Часто обижаемый ребёнок отличается низкой самооценкой и воспринимает себя неудачником.

Ребёнку необходимо помогать выражать свои чувства, учить снимать эмоциональное напряжение. Если ребёнок имеет возможность обсудить свои эмоции в беседе со взрослым, он начинает правильно осознавать ситуацию и испытываемые им переживания. Но когда этого не происходит, и ребёнок слышит сплошные замечания, нотации и требования, у него формируется противоречивость чувств. К примеру, если взрослые, к которым ребёнок испытывает чувство любви и привязанности, проявляют к нему невнимательность, то у него возникает обида. Если такая ситуация возникает, часто она становится причиной повышенной тревожности, заниженной самооценки, гипердинамических и других нервно-психических нарушений у ребёнка.

Известно, что умение радоваться облегчает человеку жизнь, делает её менее будничной. Повторяющаяся радость способствует формированию мотивации достижения труднодостижимых целей, уверенности и мужеству.

Если ребёнок плачет, оставленный один, а его потом наказывают за плач, вызывая его страдания, это может стать условным возбудителем его страха. Впоследствии ребёнок, испытывая страдания, всегда будет бояться. Он будет жить в страхе перед новыми ситуациями и неопределенностью.

Демонстративное презрение или безразличие к ребёнку, когда он плачет, может вызвать и привычку «сгорать от стыда» даже при одном упоминании о ситуации, вызвавшей плач. В этом случае страдание становится возбудителем стыда, а переживание страдания и стыда делает ребёнка тревожным, боязливым, застенчивым. Часто переживаемые страдания, связанные со стыдом, порождают у ребёнка неуверенность, робость и даже презрение к самому себе.

Ранний отрыв ребёнка от матери, инфантильное поведение родителей являются главными причинами формирования у него тревожности как черты характера. Проявления тревожности бывают разными: она может проявляться как трусость, мнительность, робость, осторожность, боязнь ответственности. Нередко родители начинают дергать ребёнка из стороны в сторону, то проявлять к нему отстраненное бесчувствие, то беспокоиться за малейшее проявление инициативы с его стороны. Это никак не способствует развитию у него чувства слитности со своим окружением, порождая в нём всё большую тревожность, что, в свою очередь, ведёт к заниженной самооценке, которая делает проблемной социальную адаптацию ребёнка. Ребёнок переживает тревогу как тягостное состояние, поэтому, чтобы избавиться от этого состояния, он может протестовать, быть агрессивным, отвергать предъявляемые ему требования. Такое поведение снимает его тревогу, так он отстаивает себя, свои прихоти, закрепляет свой способ социальной защиты. Такой стереотип поведения, формирующийся в раннем детстве, может закрепиться и проявляться и в более позднем возрасте. Кроме того, ребёнок, испытывающий тревогу, может привязаться к кому-то из взрослых или к одному из своих сверстников, который сам пробивает себе дорогу и является авторитетов в детской среде. Такой «союз» временно снимает тревогу ребёнка, однако, стоит потерять это прикрытие, и тревожность возвращается снова.

Таким образом, мы видим, что любое непродуманное действие взрослых способно породить в ребёнке различные негативные эмоциональные и поведенческие реакции, которые будут формировать его характер, а затем проявляться в будущем. Именно поэтому важно знать психические особенности ребёнка в различные периоды его онтогенеза, чтобы вовремя и адекватно оказать ребёнку помощь, понять и принять его.

Особое значение в развитии детей имеют адекватные возрасту и уровню интеллекта ребёнка сказки. Сказки, где действуют контрастные персонажи, наделенные положительными или отрицательными персонажами, где добро побеждает зло, вносят неоценимый вклад в развитие детской психики, помогают плавной адаптации к реальной жизни. Герои народных сказок поступают определенным образом, имеют стабильную нравственную характеристику и демонстрируют устойчивые модели поведения и поступков. Ребёнок идентифицирует себя с тем или иным сказочным персонажем. При этом его переживания и чувства являются своеобразным толчком к развитию у него индивидуальных мыслительных способностей и формированию морально-нравственных качеств. Особенно остро реагируют на сказки мягкосердечные, задушевные дети, у которых все их переживания отчётливо отражаются на лице, в мимике. Для них характерна слезливость, они плачут, слушая сказку, пересказывая кинофильм с печальным концом. Так же легко у них появляются слезы радости, растроганности, умиления. Особая чувствительность натуры таких детей ведёт к тому, что душевные потрясения оказывают на них болезненно глубокое воздействие и могут вызвать реактивную депрессию.

До 80% информации дети воспринимают по жестам окружающих, интонациям голоса и только 20% − со слов. Ребёнок понимает наши слова буквально, и поэтому ни в коем случае нельзя ему кричать: «Ты что наделал! Убью, если еще раз увижу…» Вы скоро забудете о своей угрозе, а он будет ждать расправы. И это страшно! Подчинение ребёнка воле родителя или воспитателя дезорганизует его мыслительные процессы, тормозит развитие интеллекта и воли.

Особенно чревато негативными последствиями так называемое «маятниковое» воспитание, когда ребёнок попеременно испытывает преувеличенную строгость и мягкое, ласковое обращение. В этом случае ребёнок обречен на постоянные метания и неуверенность: исполнят его желание или наложат на него запрет. В итоге у него вырабатывается враждебность к тому из воспитателей, который проявлял строгость. Если один и тот же воспитатель «качается» подобно маятнику между тем и другим, то у ребёнка возникает чувство «ненависти-любви» к этому взрослому, его психика травмируется.

Удовлетворение разумных и насущных потребностей ребёнка, ощущение им своей психологической защищенности (состояния, не порождающего неуверенности и страха) определяют не только эмоциональное и физическое самочувствие, но и являются непременным условием нормального развития детской личности.

Есть еще одно явление человеческой жизни, оказывающее влияние на формирование эмоциональной стабильности психики. Это страдание. «Чтобы уметь радоваться, сначала нужно научиться страдать», − писал И.С. Тургенев. Страдание в меру приносит пользу. Очень важно, чтобы дети научились правильно распознавать его причины и оказывать им соответствующие противодействия. «Управляй своим настроением, ибо оно, если не повинуется, то повелевает» − гласит латинское изречение. Нужно научить детей не бояться страдания, ведь чаще человек страшится не самого страдания, а боязни его. Когда взрослые предпринимают активные попытки уменьшить воздействие негативных стимулов, вызывающих страдание ребёнка, им удаётся его успокоить. Ребёнок будет больше доверять другим людям, с большей вероятностью станет честным, готовым прийти на помощь, научится сострадать, у него будет гораздо больший запас «прочности».

В условиях нездоровой нравственно-психологической атмосферы в семье дети всегда страдают первыми. На этой почве у них возникают различные психоневротические расстройства: тики, энурезы, заикание, страхи, потеря аппетита и т.д. Уродливое воспитание не только не формирует и не развивает детскую личность, но и подрывает психическое и соматическое здоровье ребёнка еще в начале его жизненного пути. Как отмечал Михаил Булгаков, «Инъекция нравственности делается только в детстве». Нужно помнить, что нравственная целостность и моральные устои закладываются с детства. Позже они станут внутренним фундаментом ребёнка в приобщении к миру культуры, труда, к достижению поставленной цели высоконравственным путем, самоотверженно, честно и открыто.

*По материалам книги В.Н. Дружинина «Психическое здоровье детей»*