

## Консультація

# «ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я»



*Радість, горе, здивування,  
Смуток, спокій, хвилювання –  
Це емоції, мій друже  
І вони важливі дуже.  
Як корисні позитивні:  
Сміх і радість, спокій теж!  
Злість і смуток – негативні.  
За емоціями стеж!  
Швидко негативний настрій  
Зіпсує здоров'я, знай.  
Не сумуй, жартуй, всміхайся,  
Завжди добрий настрої май!*

Емоції відіграють важливу роль у житті кожної дитини. Неемоційну, “холодну”, дитину уявити важко. На емоційне благополуччя дитини, як власне, і на її емоційний розвиток, впливають виховання в родині, соціум. І, звісно ж, її темперамент, тип нервової системи – те, що зараз називають фізіологічними чи біологічними чинниками. Однак, якщо те, що заклала природа, змінити важко, на інше впливати можна. Тому в цій статті йтиметься про роль батьків та інших дорослих в емоційному розвитку дитини.



Емоції дітей – безпосередні та спонтанні. У дитини забрали іграшку – вона голосно плаче, віддали – знову сміється, наче нічого не трапилось. Діти, особливо маленькі, не ховають та не стримують своїх переживань. Тому вся їхня активність забарвлена емоційними проявами.

Дорослі допомагають дитині впоратися із сильними переживаннями. Наприклад, якщо дитина перезбуджена чи дуже втомлена, батьки створюють умови для відпочинку. Якщо дуже засмучена, – підбадьорюють. Дитина потребує любові дорослого, і її почуття залежать від наявності цієї любові. Буває, маленька дитина щось намалювала чи зробила власноруч і несе поробку тату чи мамі. Батьки її хвалять, і дитина – щаслива. Отже, **опіка і любов дорослих є умовою позитивного емоційного розвитку дитини**, її емоційного благополуччя.

З наукової точки зору, емоції – це фізіологічна реакція організму на події, людей, тобто все, що оточує людину. Емоційна реакція має своє “представництво” у гіпоталамічній ділянці, тобто під корою головною мозку. А оскільки підкіркові структури старіші, до кінця керуватись розумом над емоціями людині не вдасться.

Наприклад, як би батьки майбутнього першокласника не заспокоювали його щодо школи, однаково тривога залишається. Бо це – не лише об'єктивна тривога, а й глибше – реакція на небезпеку. А перший раз у перший клас – це подія, коли хвилюються і батьки, і діти. І, тривога батьків, впливає на посилення тривоги в дітей. Отже, **чим спокійніші батьки – тим спокійніші діти.**

Немовля має певні емоції (воно кричить, щоб задовольнити якусь потребу – наприклад, в їжі), але ще не має почуттів. Вони сформуються згодом у процесі виховання і соціалізації. Адже **почуття утворюються і розвиваються на основі емоцій.** Це стійкі емоційні ставлення людини до явищ реальності, що відображають значення цих явищ у зв'язку з її потребами та мотивами.

Наприклад, як дитина довідається, що таке провина та сором? Їй про це розкажуть батьки та інші дорослі: *“Боже, як тобі не соромно! Не клади лікті на стіл! Хіба можна привселюдно колупатися в носі?”*. Знайомо? Інший приклад: як дитина дізнається про почуття гордості? Коли дорослі скажуть, що пишаються нею.

Іншими словами, наші почуття формуються під впливом оточення, моралі, суспільних норм (зокрема, і релігійних), виховання у сім'ї. Є діти, яких дуже рано і часто соромили, і є ті, щодо яких ці “важелі” застосовували пізніше і рідше. Що відчували “перші” діти, а що – “другі”? Запитання риторичне. **Комфортніше, вільніше там, де менше обмежень та заборон і більше спонтанності.**



Дитина (допоки дорослі її цього не навчать) ще не розділяє емоції на “хороші” та “погані”. Вона проявляє їх без внутрішнього цензору, інтроєкту (*тобто не переймає способи поведінки інших – ред.*), безоцінково.



Однак, “гарних” та “поганих емоцій не буває. Є наша оцінка цих переживань та емоцій. І, якщо дорослі будуть оцінювати переживання дитини позитивно чи негативно, діти робитимуть те ж саме. І з собою, і з іншими. Наприклад, вони блокуватимуть свої “погані” емоції, не виражатимуть їх. Якщо захочуть заплакати чи розсердитися, не будуть це робити (бо мама казала, що так робити не можна). А це може призвести до появи психосоматичних розладів – наприклад, болітиме голова чи живіт.

Ще один можливий наслідок – затирання. Що це таке? Це – переривання контакту, коли дитина щось хоче сказати, виразити себе (навіть, виплакаться досхочу, чи поричати, як лев), а її переривають на півслові, нічого не пояснюючи. Якщо так чинити постійно, психіка може виробити механізм захисту. Тоді на дитину дорослі починають звертати

увагу, але якою ціною?



Емоції тісно пов’язані з поведінкою дітей. Буває, кажуть: *“Боже, ця дитина така вередлива!”*. А що таке вередування? Часто це просто втома або сильні переживання через стресові ситуації у сім’ї. Тому важливо усвідомлювати, які потреби (чи потреба) стоять за тією чи іншою поведінкою дітей. Можливо, дитина досхочу награлася, втомилася і зголодніла, та її потрібно нагодувати. Або ж вона потребує відпочинку чи сумує за мамою в дитсадку, і їй потрібна увага.

**Щоб дозволити дитині виражати емоції, дорослі повинні дозволити це собі.** А от це вже не просто. Бо за плечима 30, а то й більше років, і змінювати себе дуже важко. Легше насварити дитину, бо вона слабша, і взагалі – вона моя: як хочу, так виховую. Натомість, якщо в батьків з емоційним інтелектом усе добре, дитина це відчуває, й

несвідомо переймає цей досвід. Вона бачить, як тато і мама спілкуються між собою, вирішують суперечки, розповідають про себе, і починає робити так само.

Уявлення дитини про себе, ставлення до себе, формування “Я”-образу залежать від дорослих, і, насамперед, від батьків. На основі цього формується самооцінка дитини. Тобто, як дорослі реагуватимуть на прояв емоцій та переживань дітей, так дитина сприйматиме себе. І це впливатиме на її розвиток – емоційний, інтелектуальний, фізичний.

Якщо дитина гнівається, не варто одразу казати: *“Ай-яй-яй, як погано ти робиш!”*. Варто запитати: *“Що трапилось?”*. Або ж заспокоїти, залежно від ситуації. Дитина розкаже (нехай голосно!), відреагує злістю (або розпаччю, образою), заспокоїться і гратиметься далі.

Отже, не варто блокувати свої переживання. Потрібно конструктивно їх проявляти, жити з ними в злагоді. І тоді емоції та почуття допоможуть нам творчо пристосуватись до світу, пізнати себе та інших, навчитись долати труднощі і, зрештою, бути самим собою.

