

Способность сдерживания эмоций



Еще в раннем возрасте, мы все сталкиваемся с труднопереносимыми чувствами, и параллельно с этим, с ожиданиями взрослых о том, как мы эти чувства должны выражать.

Неодобрительное отношение к яркому проявлению чувств, так или иначе, вполне осознанно или совсем бессознательно транслируется каждому из нас.

Парадоксально, что такое удерживание и минимизация выражения относится не только отрицательным чувствам, но и к положительным: гневу и страданию, любви и радости, чувственности и сексуальному любопытству. Большинство родителей хотят, чтобы их дети научились тому, что называется эмоциональной саморегуляцией – умению справляться со своими эмоциями социально приемлемым способом.

Саморегуляция предполагает, что дети принимают интернализируют (внутренне присваивают) множество норм поведения в социуме. Согласие, которое является компонентом саморегуляции, относится к разделению ребенком требований воспитывающих его взрослых (например, не перебегать через дорогу). Когда ребенка приучают к правилам, требования родителей,

могут быть встречены плачем. К 3 годам дети делают так уже реже, и вместо этого проявляют свое сопротивление через отказ. К тому моменту, когда ребенку исполняется 4 года, сопротивления становится меньше.

Существует мнение, что с возрастом сопротивления не становится меньше, просто ребенок, обучаясь речи, становится способным более приемлемо и менее эмоционально заявлять о своих потребностях. Это говорит о значительном росте саморегуляции поведения.

Регулирование эмоций – естественная сторона детского психосоциального развития, особенно в первые 7 лет жизни. У детей, которые не понимают, что можно делать, а чего нельзя, не могут справиться со своими переживаниями и контролировать свои эмоции. Отсюда могут возникать многие трудности.

Очень рано детям дают понять, что открытое проявление отрицательных эмоций недопустимо в общественных местах. И с каждым годом растет ожидания родителей относительно возможностей детей к управлению своими эмоциями. Дети, не получившие подобный опыт в семье, рискуют столкнуться с отвержением в социуме и среди сверстников.

Научиться управлять отрицательными эмоциями не значит, их не переживать. Дети могут смириться с собственным гневом как с неотъемлемой частью себя и научиться сдерживать или перенаправлять его, используя как движущую силу, способ преодоления препятствий или средство самозащиты.

Вместе с тем, и в проявлении положительных эмоций существует схожая динамика. Маленькие дети так же открыто и непосредственно выражают радость: прыгают, кричат, хлопают в ладоши. Стихийные восторг и возбуждение, со временем, начинают смущать самих детей, что и ведет к научению сдерживаться.

Чувственность и сексуальное любопытство

Двухлетние дети очень тактильно восприимчивы и получают огромное удовольствие от сенсорного опыта. Им нравится трогать различные предметы

(грязные, липкие, колючие и т.д.), чувствовать прикосновение одежды к коже. Их завораживают звуки, блики света, вкусы и запахи. И если в младенчестве самой чувствительной зоной был рот, то со второго года жизни, интерес смещается на анально-генитальную зону. Мастурбация и игра половыми органами является довольно распространенными в период дошкольного возраста. Обнаружив достаточно много удовольствия в этих актах, дети начинают прибегать к ним как к форме аутостимуляции или самоуспокоения. У большинства детей развивается активный интерес к собственному телу, и они задают множество связанных с полом вопросов.

Здесь важно, как окружающие реагируют на такие проявления интереса.

До недавнего времени, матерям советовали оберегать детей от опыта исследования своего тела. В результате у тех развивались тревожность и чувство вины, которые вынуждали их усваивать различные механизмы защиты. Но исследование собственной чувствительности – это важная и естественная часть опыта каждого ребенка.

Исходя из всего вышесказанного, родителям важно не быть агрессивным по отношению к чувствам и эмоциям, которые проявляют дети. Формирование границ и запретов не должно быть насильственным, но достаточно строгим и четким, не предполагающим двусмысленностей или «поблажек». В таком случае, у ребенка формируется понятие норм и правил, не противоречащих и не останавливающих его естественные потребности в ходе развития.

Статья составлена по материалам Крайг Г. «Психология развития».

Составитель:
педагог-психолог Бутрина К.А.
23.11.2019 г.