

УДК 37.018.11

## ЛЕГАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИЙ РЕБЕНКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРИЕМ УСПЕШНОГО ВОСПИТАНИЯ

**Татьяна Николаевна Гудкова<sup>1</sup>**

учитель-логопед

t.gudckowa2011@yandex.ru

**Ирина Николаевна Кулагина<sup>1</sup>**

воспитатель

irina91791@mail.ru

**Полина Вячеславовна Сысоева<sup>2</sup>**

студент

polinasyssoeva29133@gmail.com

<sup>1</sup>МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №23 «Ручеек»

<sup>2</sup>Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье раскрывается тема принятия эмоций и чувств детей, путей решения конфликтных ситуаций. Цель статьи обратить внимание на понятие легализация чувств ребенка, осуществить помощь в принятии мысли о неизбежности кризисных явлений в жизни человека.

**Ключевые слова:** воспитание, эмоции, контейнирование, валидация, личность.

«Родительские представления оказывают большое влияние на родителей и детей, являясь источником воспитательных стратегий. Они обеспечивают родителей средствами для защиты их собственной самооценки, создавая некие стандарты и эталоны, в соответствии с которыми оценивается выполнение родительской роли и устанавливаются ограничения для различных аспектов родительской ответственности. На основе родительских представлений строятся причинные объяснения детского поведения» [7].

Содержание взаимодействия родителей и ребенка определяется взаимодействием остальных структурных компонентов – родительских установок и ожиданий, родительского отношения, родительских чувств, позиций, ответственности. Содержание проблем детско-родительских отношений может быть разнообразным, от мелких детских капризов и упрямства до полного непонимания и сильных негативных чувств.

Иногда в семейной системе складывается деструктивная модель воспитания, не всегда осознаваемая членами семьи. Значимые взрослые, в ответ на нестандартное поведение ребенка пытаются прекратить эмоциональные проявления ребенка доступными средствами. Подобные методы не всегда действенны, и ребенок продолжает нежелательное поведение.

Взаимоотношения между детьми и их родителями приобретают глубоко эмоциональную окраску: при возникновении трудностей взрослые часто сталкиваются с мучительной виной, ощущением собственной недооцененности, душевным опустошением, сильной фрустрацией. Эти переживания существенно осложняют выполнение родительских обязанностей на должном уровне. Первый шаг к решению проблемы, признать ее наличие и необходимость квалифицированной помощи.

Нужно отказаться от предъявления ребенку обвинений в невозможности контролировать собственное поведение, возвращая в нем чувства стыда, переживания себя неправильным, острого ощущения проигрыша в сравнении себя с другими, таким образом, транслируя послание: «ты плохой».

Непосильные эмоции проявляются в виде деструктивного поведения ребенка. Все это напоминает замкнутый круг, по которому бегут отчаявшаяся мама, несчастный ребенок и, возможно, другие члены семьи.

Воспитание ребенка накладывает на взрослых ответственность в плане самовоспитания, самообучения.

Ребенок нуждается в полном принятии со всеми его достоинствами и недостатками.

Валидация – термин, обозначающий признание чувств человека их реальность.

Ребенок должен ощущать, что он принят в своих чувствах, его не осуждают. Это способствует тому, что ребенок, а впоследствии взрослый, в будущем сможет находить в себе опору, чтобы проживать неприятные эмоции.

Ребенок ограничен в своих желаниях, на огромное количество «хочу», получается такое же количество «нельзя», «не могу». Справиться с этим помогают эмоции, они дают энергию, они и разряжают ее.

Если препятствовать проявлению ребенком таких чувств как злость, агрессия, грусть, то став взрослым, он будет опускать руки при первых трудностях, сомневаться в себе, не научится принимать реальность, со всеми ее противоречиями, спокойно относиться к своим ошибкам.

Психологическое здоровье – это умение уйти от реальной угрозы, способность выражать свое мнение, осознавать опасность.

Ребенок должен и может испытывать агрессию, грусть, злость, он может рыдать, громко кричать, он учится жить, понимать себя и других, доверять, любить надеяться.

Важно выдерживать лавину детских эмоций, оставаться в контакте с ребенком, разрешать ему проявлять эмоции, покричать, не на кого-то, а просто. Подобная зарядка требуется и взрослым людям.

Легализация эмоций и желаний ребенка, это не «идти на поводу» этих желаний. Признавать желания ребенка, давать ему право злиться или

расстраиваться не значит, менять свое решение. Принимая эмоции ребенка, значимый взрослый продолжает оставаться с ним в контакте. В этом контакте злость и грусть снижают интенсивность.

Успокаиваться, быстро принимать требования, границы, нормы, правила – навык, которому ребенок обучается.

Чувств много, с ними что-то нужно делать, ребенку важно эти чувства где-то размещать. И, если взрослый становится контейнером – ребенок постепенно учится справляться с большим наплывом чувств самостоятельно. Контейнирование детских эмоций – задача близкого взрослого. Ребенок учится успокаиваться. Желательно, чтобы к начальной школе, он это уже умел, тогда ему будет легче адаптироваться в школьной среде.

Если чувства и желания ребенка легализуются, если взрослый остается в контакте, то через какое-то время злость переходит в грусть, агрессия сменяется слезами, крик всхлипываниями, напряжение расслаблением. Ребенок смиряется и выдыхает. Если смирение не форсировано, взрослый выдержал эмоциональный накал, контейнировал детские эмоции и дал ребенку время, кроме успокоения ребенок получил умение успокаиваться. Необходимо вернуть ребенку переработанный материал, из его чувств, поведения, реакций, в устной форме. Важно разговаривать с маленьким человеком, объяснять ему, что его чувства важны, нормальны, безоценочно рассказать из-за чего все произошло. Спокойствием, словами успокаивать ребенка, дать ему понять, что он любим, с ним все хорошо.

Важно откликнуться на эмоции ребенка, назвать их словами. Для ребенка будет поддержкой ощущение значимости его чувств. Он и сам начнет лучше понимать, что с ним происходит, это снизит напряжение.

Многие взрослые пытаются убедить ребенка, что он не должен чувствовать негативные эмоции, дают ненужные советы. В таком поведении взрослых присутствует обесценивание чувств ребенка.

Контейнирование чувств ребенка – действенный инструмент для здоровых отношений в семье.

Поддерживая ребенка, взрослые получают улучшение детско-родительских отношений, развитие эмоционального интеллекта и чувства собственной значимости у него, содействуют его эмоциональной устойчивости.

Несмотря на актуальность темы, взрослым часто тяжело поддерживать ребенка. У многих из них большое количество собственных нерешенных эмоциональных проблем, стрессы, нехватка времени. Они не всегда до конца понимают важность эмоционального развития ребенка, отличаются недостатком осведомленности. Зачастую родители боятся подтверждения отрицательного поведения, не могут найти баланс между одобрением и установлением границ. Многие взрослые в прошлом сами те же самые непонятые дети, помочь им может самовалидация. Самовалидация – принятие собственных эмоций, переживаний как нормальных, естественных, т.е. довоспитать себя самостоятельно. Необходимо заменять внутреннюю критику на поддержку, хвалить себя, принимать собственные ошибки. Таким образом, воспитание ребенка начинается с самовоспитания взрослого.

Часто в кризисных ситуациях родители игнорируют истеричное поведение детей. От игнорирования необходимо также уйти, оно показывает ребенку, что он не важен, его не слышат, не интересен. В подобных случаях наладить разговор с ребенком трудно, ему необходимо выплеснуть эмоции, предоставить ему такую возможность не равно игнорированию.

Научиться принимать ребенка во всех проявлениях – это постоянная практика. На первых этапах возможны срывы, морализаторство, обесценивание, слова родителя могут звучать искусственно. Практика – возможность сделать валидацию естественной частью общения. Необходимо постоянно актуализировать намерения принимать эмоции ребенка. Наблюдая за взрослым, ребенок самостоятельно научится валидации, дети всегда ориентируются на поведение родителей.

Чувства родителей важны в той же степени, что и детские. Необходимо отслеживать деструктивные состояния, признавать их, сообщить ребенку о своем душевном положении. Нужно найти ресурсы и возможности для самовосстановления.

Во время нестабильного эмоционального состояния необходимо отложить совместную деятельность с ребенком.

Слабый взрослый кричит, злится, сильный взрослый – помогает, принимает.

### **Список литературы:**

1. Выготский Л.С. Психология развития человека // М.: «Смысл»; «Эксмо». 2005. 1136 с.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? // М.: АСТ. 2024. 352 с.
3. Маклаков А. Г. Общая психология // СПб. Питер. 2001. 592 с.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе // М.: ТЦ «Сфера». 2001. 240 с.
5. Сатир В., Бэндлер Р., Гриндер Д. Семейная терапия. Практическое руководство // М.: Институт общегуманитарных исследований. 2016. 188 с.
6. Петрановская Л. В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка // М.: АСТ. 2015. 113 с.
7. Савинова Е.А., Смирнова Е. О. Родители и дети: Психология взаимоотношений // М.: Когито Центр. 2003. 230 с.
8. Шталь С. Ребенок в тебе должен обрести дом // М.: Бомбора. 2024. 250 с.

UDC 37.018.11

## LEGALIZATION OF A CHILD'S EMOTIONS AS AN EFFECTIVE METHOD OF SUCCESSFUL PARENTING

**Tatyana N. Gudkova<sup>1</sup>**

speech therapist teacher

t.gudckowa2011@yandex.ru

**Irina N. Kulagina<sup>1</sup>**

educator

irina91791@mail.ru

**Polina V. Sysoeva<sup>2</sup>**

Student

polinasysoeva29133@gmail.com

<sup>1</sup>MBDOU "Kindergarten of combined type No.23 "Rucheek"

<sup>2</sup>Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Abstract.** The article reveals the topic of accepting children's emotions and feelings, ways to solve conflict situations. The purpose of the article is to draw attention to the concept of legalizing the feelings of a child, to help in accepting the idea of the inevitability of crisis phenomena in human life.

**Keywords:** education, emotions, containerization, validation, personality.

Статья поступила в редакцию 11.11.2024; одобрена после рецензирования 20.12.2024; принята к публикации 25.12.2024.

The article was submitted 11.11.2024; approved after reviewing 20.12.2024; accepted for publication 25.12.2024.