

Эмоциональное неблагополучие дошкольников и его причины.

Под эмоциональным неблагополучием понимается отрицательное самочувствие ребенка. Оно вызывается многими причинами. Главной выступает неудовлетворенность ребенка общением со взрослыми, прежде всего с родителями и со сверстниками.

Существует множество видов эмоциональных неблагополучий - это страх, негативизм, робость, застенчивость, агрессивность, импульсивность, тревожность и так далее.

Условно эмоциональные нарушения можно разделить на две подгруппы.

В основе этого деления лежат те сферы, в которых проявляется эмоциональное неблагополучие: с одной стороны, во взаимоотношениях с другими людьми, с другой – особенностях внутреннего мира ребёнка.

Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у ребёнка тревожно-пессимистических личностных ожиданий.

Их характеризует неуверенность малыша, чувство незащищённости, иногда страх в связи с отрицательным отношением взрослого. Такое отношение взрослого провоцирует у ребёнка упрямство, нежелание подчиняться требованиям родителей, то есть является серьёзным “психологическим” барьером между взрослыми и детьми. Тогда как тесные, насыщенные эмоциональные контакты, при которых ребёнок является объектом доброжелательного, но требовательного отношения как личность, формирует у него уверенно-оптимистические личностные ожидания. Для них характерно переживание возможного успеха, похвалы, одобрения со стороны близких взрослых.

Эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими детьми, может приводить к двум типам поведения.

К первой группе относятся дети неуравновешенные, легковозбудимые. При возникновении конфликтов эмоции детей часто проявляются в аффектах: вспышках гнева, обиде, нередко сопровождаемых слезами, грубостью. Наблюдаются сопутствующие вегетативные изменения: покраснение кожи, усиление потоотделения и прочее. Негативные эмоциональные реакции могут быть вызваны серьёзными или незначительными причинами, однако, быстро вспыхивая, они быстро угасают.

Вторую группу составляют дети с устойчивым негативным отношением к общению. Как правило, обида, недовольство, неприязнь и так далее надолго сохраняются в их памяти, но при их проявлении дети более сдержаны. Такие дети характеризуются обособленностью, избегают общения.

Эмоциональное неблагополучие часто связано с нежеланием посещать детский сад, с неудовлетворённостью отношениями со взрослыми или сверстниками. Острая восприимчивость ребёнка, его чрезмерная впечатлительность могут привести к внутри личностному конфликту.

Другой существенной причиной, вызывающей эмоциональное неблагополучие, являются индивидуальные особенности ребёнка, специфика его внутреннего мира (*впечатлительность, восприимчивость, ведущие к возникновению страхов*).

Причины детских страхов очень разнообразны. Их проявление прямо зависит от жизненного опыта ребёнка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности.

Неоправданно строгая позиция взрослого и неадекватные средства воспитания приводят к перенапряжению нервной системы и создают благоприятную почву для проявления страхов. К таким средствам воспитания относятся угрозы, суровые наказания, пренебрежение интересами и желаниями малыша и прочее. Постоянное запугивание приводит к тому, что дети становятся бессильными, теряют способность рассуждать, переживают острый эмоциональный дискомфорт.

Развивающееся воображение приводит к тому, что к трём годам проявляется целая группа страхов, связанных со сказочными героями, темнотой, пустой комнатой. Предрасположенность к страхам имеется у малообщительных детей, ограниченных в контактах. У таких детей, кроме страхов, могут возникать агрессивность, упрямство, капризы. Развитие страхов взрослые стимулируют, когда заставляют детей сдерживать свои эмоции, не понимают их переживаний. Тогда на вид сдержанные дети на самом деле исполнены всевозможных сильных отрицательных чувств.

Нельзя стыдить ребёнка за переживаемый страх, ведь страх и стыд взаимосвязаны. Под влиянием насмешек малыш начинает скрывать страх, который не только не исчезнет, но в таком случае даже усиливается. Ребёнок становится пассивным, склонным к переживанию депрессии.

С 3 до 5–6 лет страхи становятся наиболее разнообразными. Они свойственны большинству дошкольников. Страхи вызываются совокупностью следующих компонентов: высокой эмоциональностью дошкольника, малым жизненным опытом, богатым воображением; они легко появляются и исчезают в течение трёх-четырёх недель.

Тревожность.

Различают *тревожность* как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В истоке этих негативных состояний часто находятся нарушения детско-родительских взаимоотношений. Например:

- Противоречивые требования, предъявляемые родителями, либо родителями и детским садом.
- Неадекватными требованиями со стороны родителей (чаще всего завышенными).
- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
- Излишняя опека.
- Условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка.
- Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать завышенные требования к

ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении времени обучения в подготовительной к школе группе, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе "достойной" школы, "перспективного" учителя. Озабоченность родителей передается и детям.

Маленького ребенка следует учить преодолевать тревогу. Это особенно важно на ранних этапах, когда идет интенсивное становление психики ребенка. Взрослым не следует формировать ни бесшабашного бесстрашия, ни чрезмерной осторожности. Ребенка надо чутко «вести за руку», передавая ему разнообразный опыт взаимодействия с окружающим миром, помня о возрастных особенностях. Для преодоления детской тревожности, необходимо, прежде всего, научить ребёнка доверять окружающему миру.

Застенчивость.

Детская застенчивость ярко проявляется обычно именно к старшему дошкольному возрасту, в связи с подготовкой детей к школе, то есть приблизительно в 6 лет. Низкий уровень развития общения, замкнутость, затруднения в контактах с другими людьми - и взрослыми, и сверстниками - мешают ребенку включиться в коллективную деятельность, стать полноправным членом группы в детском саду.

К старшему дошкольному возрасту застенчивость обычно определяется:

- отсутствием опыта, неумением разрешать сложные ситуации в общении.
- отсутствием интереса, симпатии к собеседнику.
- проявлениями тревожности.
- неуверенностью в себе.
- чертами характера (сагодостаточность, интроверсия, индивидуализм).

Для предотвращения застенчивости необходимо создать определенные условия в воспитании ребёнка. Главным образом, условия целенаправленного формирования у ребёнка навыков общения и умения действовать совместно с другими людьми. В воспитании застенчивого ребёнка большая часть ответственности должна лежать на воспитывающем взрослом, так как его личность - мощный фактор развития личности ребёнка, его роль - наглядно демонстрировать модели поведения, социальные нормы, ценности.

Таким образом, на эмоциональное благополучие ребёнка оказывает воздействие ряд различных причин, а нарушения могут быть вызваны разными причинами.