

Консультация для родителей «Овладеть своим настроением»

Подготовил: музыкальный руководитель Голуб Инна Викторовна

Дорогие родители, предлагаю обсудить тему «Как передается настроение взрослых ребенку? Чувствует ли он, когда я сержусь, когда - нет?»

Настроение - интересное психологическое явление. Непонятно, почему, как и когда оно возникает, как исчезает, но держится обычно долго - день, несколько дней. Если гнев, ярость, восторг чаще всего имеют определенную причину и потому понятны, то настроение - это просто эмоциональный фон, который возникает неосознанно, но, тем не менее, многое определяет в нашей жизни. Создавать настроение — особое искусство. Испортить же его может почти любой.

Признаки хорошего настроения — «легкое» дыхание, раскованность, желание браться за новые дела, вера в успех, склонность видеть в людях расположенность к себе. Плохое настроение обычно сопровождается нездоровой напряженностью, ожиданием неудач («Так я и знал!»), осторожностью в отношении к другим людям, раздраженностью, плохим самочувствием. Даже то, что раньше не вызывало никаких трудностей, может не получаться, что было предметом гордости — вызывать разочарование. Настроение передается неосознанно, как эмоциональное «заражение» Оно может переноситься' огорчения на работе трансформируются в раздражительность дома, и наоборот. Конфликты между взрослыми тоже выражаются в недовольстве собой и всеми на свете, в том числе и ребенком. Некоторые люди обладают особой способностью воспринимать эмоциональное состояние (таких людей называют чувствительными), а другие, наоборот, могут легче остальных задать тон общения, исправить создавшееся положение или сгустить тучи (их называют эмоциональными лидерами).

Дорогие родители, предлагаю обсудить тему «Как передается настроение взрослых ребенку? Чувствует ли он, когда я сержусь, когда - нет?»

Настроение - интересное психологическое явление. Непонятно, почему, как и когда оно возникает, как исчезает, но держится обычно долго - день, несколько дней. Если гнев, ярость, восторг чаще всего имеют определенную причину и потому понятны, то настроение - это просто эмоциональный фон, который возникает неосознанно, но, тем не менее, многое определяет в нашей жизни. Создавать настроение — особое искусство. Испортить же его может почти любой.

Признаки хорошего настроения — «легкое» дыхание, раскованность, желание браться за новые дела, вера в успех, склонность видеть в людях расположенность к себе. Плохое настроение обычно сопровождается нездоровой напряженностью, ожиданием неудач («Так я и знал!»), осторожностью в отношении к другим людям, раздраженностью, плохим самочувствием. Даже то, что раньше не вызывало никаких трудностей, может не получаться, что было предметом гордости — вызывать разочарование. Настроение передается неосознанно, как эмоциональное «заражение» Оно может переноситься' огорчения на работе трансформируются в раздражительность дома, и наоборот. Конфликты между взрослыми тоже выражаются в недовольстве собой и всеми на свете, в том числе

и ребенком. Некоторые люди обладают особой способностью воспринимать эмоциональное состояние (таких людей называют чувствительными), а другие, наоборот, могут легче остальных задать тон общения, исправить создавшееся положение или сгустить тучи (их называют эмоциональными лидерами).

Наиболее чувствительными в семье обычно являются дети, потому что они естественны, в большей мере, чем взрослые, принадлежат к миру природы. Они еще не выстраивают цепочек умозаключений: что происходит, почему и каковы возможные последствия. Но тяжелое настроение в семье ощущают сразу. Они реагируют на то, что взрослые иногда пропускают или не контролируют в повседневном поведении — жесты, интонации, выражение лица. Настроение выдают интонации. Попробуйте сказать банальную фразу «Мой милый мальчик» несколько раз и вы легко убедитесь, что это можно сделать с сентиментальной любовью, иронией, сарказмом, угрозой. Все это «ловится» и отмечается детьми, хотя, конечно же, неосознанно. Вы, наверное, вполне можете себе представить, что и ребенок может довести взрослого до белого каления различными способами, при этом, говоря «А я ничего такого не делал!» Эмоциональным лидером в семье обычно является мать (впрочем, в некоторых семьях это бабушка или сестра, мужчина гораздо реже определяет настроение в семье). Связь матери и ребенка устанавливается задолго до его рождения через физиологические механизмы, телесно, природно. Тембр голоса матери, интонации, ее внутреннее состояние — все это для ребенка раздражители особой значимости. Невозможно быть жизнерадостным всегда. Но можно попытаться осознать свое настроение и тем самым улучшить микроклимат в семье.

Работа с настроением включает два направления: с самим собой и с другими.

1. Если Вы стали отмечать, что плохое настроение бывает у вас чаще прежнего, постарайтесь несколько раз в день задать себе вопрос: «Что я чувствую?» Найдите как можно больше точных слов для ответа: усталость, раздраженность, злость, разочарование. Задавайте себе этот вопрос каждый раз, когда что-то внутри вас мешает вам жить. Попробуйте установить причину того, что происходит. Когда, в какой момент ваше ровное настроение сменилось плохим? Может быть, это вызвано каждый раз одним и тем же событием или встречей — например, с вашим начальником, свекровью, учениками и т. д. Тогда стоит готовиться к таким встречам заранее, создавая настрой психологической неуязвимости, мысленно «отгораживаясь» от происходящего и творя себе примерно так «То, что думает обо мне этот человек, характеризует только его и никак не относится ко мне».

2. Следующий вопрос, который стоит задавать себе: «Что бы я хотел (а) и мог (ла) изменить?» Не нужно наступать постоянно на одни и те же грабли, и если вы установили причину своего плохого настроения, постарайтесь в будущем ее ослабить, сделать встречи более редкими, изменить маршрут жизненного пути.

3. Если работа по самоанализу у вас не ладится, лучше обратиться к психологу. Но это не значит, что в собственной семье вы бессильны. Очень важно, чтобы вашу раздражительность или подавленность дети не относили к себе. Поэтому нужно для начала расширить представление детей о том, каким вообще бывает настроение. Очень многие люди имеют чрезвычайно бедные понятия о

внутреннем мире людей (например, мама добрая - мама злая). Побуждайте ребенка рассказывать о своем настроении. Пусть он сравнит его с погодой, со временем года, с цветком, с животным, с любым неодушевленным предметом. Спросите его, как оно изменяется, каким становится. Пусть учится различать сосредоточенность и печаль, подавленный гнев и разочарованность.

4. Старайтесь объяснять ребенку причину своего настроения, чтобы у него не возникало необоснованного чувства вины. Говорите с ним на доступном языке о том, что у вас происходит дома, на работе, что вас огорчает, почему. Объясните, чем он помог вам или может помочь. Пусть у ребенка появится представление о сложности и неоднозначности мира – тогда у него не возникнет впечатление, что взрослые просто вымещают дурное настроение на нем.

Памятка для родителей «Учитесь общаться с детьми»

1. Стройте общение ребенка как сотрудничество
2. Уважайте в ребенке человека со всем хорошим и плохим, что в нем есть.
 - За то, что он для нас – он неразгаданная тайна.
 - Он достоин уважения за тот трудный путь, который ему предстоит пройти.
 - Уважать – значит понимать, поддерживать, верить.
3. Каждый ребенок неповторим и тем прекрасен. Только неповторимость поможет ребенку выбрать свой жизненный путь и пройти его. Ребенок имеет свое собственное «Я», имеет право быть самим собой.
4. В воспитании не надо вставать «над ребенком»,/исключение только лишь для его защиты/.

Слова ласкающие душу ребенка

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди, дорогой, ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость!
- Расскажи мне, что с тобой...

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.