

Батьки, увага: ваші емоції заразні для дитини!

Обереігаючи своє здоров'я, кожна людина робить усе, щоб ізолювати себе від людей, які кашляють і чхають, і старається подовгу не перебувати поряд із людиною, якщо вона підхопила якесь вірусне захворювання. Як батьки ви, можливо, добре знаєте, наскільки швидко здатні розповсюджуватись інфекційні захворювання, такі як грип, і не тільки в сім'ї, а навіть у цілих районах. Педагоги також звертають увагу на подібні речі й, бачачи дитину, яка захворіла, відправляють її додому, розуміючи, чим це може обернутись для інших дітей.

Однак є дослідження, що підтверджують заразність не тільки певної хвороби, а й емоційного стану людини. Зокрема, наприклад, один негативно налаштований співробітник здатен зіпсувати настрій усьому колективу. Негативне відношення до чого-небудь, негативна оцінка чи коментар, не важливо, від кого він виходить – від адміністрації, клієнта, вчителя чи якоїсь іншої сторонньої особи – може вплинути на моральний дух абсолютно всіх оточуючих.

А яке відношення це має до сім'ї й дітей? Вірите ви чи ні, але ті ж самі дослідження показують, що негативний емоційний стан може прижитись у сім'ях з такою ж легкістю, як і в офісі.

Як це діє?

Психологи пояснюють це таким чином. Власне, концепція є похідною від когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Терапевти КПТ вважають, що те, як людина діє, – це завжди реакція на те, що вона думає й у що вірить. Діти, які ростуть у сім'ї, де панує негатив, природно, будуть вірити (й думати), що вони винні у всьому. А саме, коли один із членів сім'ї кричить, маленька дитина ще не у стані зрозуміти, на що спрямований цей крик і в чому його істинна причина. Замість того щоби пов'язати цей крик зі стресовою ситуацією на роботі чи певним біохімічним дисбалансом у головному мозку дорослого, дитина починає сприймати себе «поганою» людиною і стане діяти так, як буде зумовлено її почуттями.

До якоїсь міри це має глибокий зміст. Пригадайте й подумайте про ту нещодавню ситуацію, коли ви перебували в сильному стресовому стані й реагували негативним ставленням до неї та оточуючих. Чи здавалось вам, що всі оточуючі поведуться якимось більш негативно, ніж зазвичай? А, кажучи по правді, чи не проєцирували ви свій стан на стан інших? Чи були ви спроможні на конструктивний діалог, а не на роздратування та бажання

справедливої відплати? Пам'ятайте: ваші дії як батьків можуть суттєво вплинути на настрій вашої дитини!

Тільки факти

Діти з більш великою вірогідністю здатні переймати негативні емоції від батьків, ніж батьки – негативні емоції від своїх дітей.

- Жінки (дівчатка) більш схильні переймати негативні емоції, ніж чоловіки (хлопчики).
- Депресії в дітей можуть бути напряму пов'язані з негативними емоціями батьків.
- Батьки, перебуваючи під сильним стресовим тиском, виховують дітей, які також постійно страждають від стресового стану.
- Додаткові стресо утворюючі фактори – велика кількість членів сім'ї, стреси на роботі одного або кількох членів сім'ї, а також наявність підлітка в родині.

Як щодо позитивних емоцій?

Не переживайте, зворотною стороною цих досліджень є те, що позитивні емоції можуть «підхоплюватись» так само, як і негативні. І хоча більшість «заразних» емоцій, як правило, негативні, та ще й мають тенденцію до більш тривалого існування, усі ми мали можливість спостерігати, як одна людина може повністю нівелювати негатив у групі, додавши усього лише трохи оптимізму, гумору й доброти.

Поради для батьків

- Дайте дитині зрозуміти, що, якщо ви переживаєте стрес, до них це не має жодного стосунку. Наприклад, якщо діти приходять зі школи додому, а у вас болить голова, розкажіть їм про це. Попередьте їх, що ви якийсь час можете бути трохи буркотливим або роздратованим, але це не їхня провина. Таке роз'яснення мінімізує «заразність» ваших негативних емоцій.
- Розкажіть членам вашої сім'ї, що робити, коли хтось перебуває у поганому настрої. Ви не можете безкінечно намагатися змінити людину, яка відчуває певні негативні емоції. Але важливо навчити членів сім'ї розуміти, що це не стосується особисто їх, що люди роблять чи кажуть щось зовсім не з їхньої провини, навіть якщо в цей момент члени сім'ї стають «мішенню» усього, що відбувається.
- До того ж важливо розуміти, що деякі діти набагато більш чутливі, ніж інші. Тому зверніть особливу увагу на дитину, яка гостро відчуває енергетику в домі, навіть коли вона не спрямована безпосередньо на неї саму. Допоможіть їй навчитись розпізнавати поганий настрій інших

людей і постарайтеся підтримувати в ті дні, коли комусь із членів сім'ї не дуже добре на душі.

- Якщо настрій близької людини «заряджає» негативом оточуючих практично регулярно, підтримайте її та постарайтеся допомогти. Можливо, знадобиться консультація лікаря або буде необхідно спробувати виправити проблеми, що є причиною появи негативних емоцій (наприклад, поміняти місце роботи, перевести дитину до іншого садочка чи допомогти їй знайти нових друзів).

***Частіше посміхайтесь та даруйте позитивні емоції
близьким!!!***