

Родительство: построение эффективных отношений

Ведущий специалист БФ «Дети Ждут»,
психотерапевт
Дорофеева Татьяна Владимировна
Вебинар 4– Родительские чувства
3.03.2022 Санкт Петербург



Цитата



- «Ребенок — это не ваза, которую нужно наполнить, а огонь, который нужно зажечь»
(Франсуа Рабле)

Родительские чувства

Эмоционально окрашивают родительское отношение. Они представляют собой особую группу чувств, выделяющуюся среди других эмоциональных связей.

«Любовь каждого родителя — источник и гарантия эмоционального благополучия человека, поддержания физического и психического здоровья»

(А.С.
Спиваковская)

Родительские чувства это система, которая выражает:

- устойчивое эмоциональное отношение родителя к ребенку,
- к себе, как к родителю,
- к супругу(е), как к родителю
- к родительству вообще

В основе родительских чувств лежит удовлетворение духовных и социальных потребностей личности родителя.

Под позитивными родительскими чувствами

мы понимаем те чувства родителя, которые оказывают положительное влияние и на родителя, и на ребенка.

ВАЖНО понимать - позитивные родительские чувства, без восприятия их ребенком, не имеют смысла.

Чувства к себе, как к родителю

Родитель обладает различными способностями, необходимыми для построения эффективного взаимодействия с ребенком на эмоциональном уровне: способности к сопереживанию, к восприятию эмоционального состояния ребенка, понимание причин состояния ребенка, умения воздействовать на состояние ребенка.

Успешное взаимодействие с ребенком непосредственно влияет на отношение родителя к себе, которое характеризуется наличием чувства уверенности в себе, как в родителе, чувства собственного достоинства, чувства уважения себя, как родителя.



Родительские чувства к ребенку

- принятие,
- любовь,
- близость,
- интерес,
- удовлетворение,
- гордость,
- благодарность,
- оказывает ему эмоциональную поддержку,
- стремится к телесному контакту с ребенком,
- стремится строить свое взаимодействие с ребенком с учетом его состояния.

В системе родительских чувств присутствуют:

- некоторые астенические (скованность, напряжение, усталость),
- удаляющие (одиночество, вина, стыд, обида) чувства,
- а также тревожность за ребенка и,
- как следствие, высокий контроль по отношению к нему (мелочная опека, навязчивость, ограничительность).

Чувства к родительству партнера

- разногласия по поводу воспитания детей между родителями отсутствуют, родитель испытывает к супругу как родителю определенные позитивные чувства.



Отношение к родительству

- позитивные чувства к родительству: родитель получает удовольствие от родительства, он удовлетворен взаимоотношениями с ребенком.



Внимание, задание!

Подумайте, пожалуйста, и представьте себе образ или цвет:

- Мой ребенок
- Я - родитель
- Моя супруга (супруг) - родитель
- Родительство вообще

Подумайте какие чувства вызывают образы – есть ли между ними связь.

Закройте глаза и попробуйте назвать

8 чувств, которые вызывает у вас
ребенок.

Эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать)

Похожи на вспышки, они краткосрочны и являются мгновенной реакцией на раздражитель. Эмоции ситуативны, и вспыхивают в ответ на положительные или отрицательные воздействия.

За семь базовых эмоций (страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение и удивление) отвечает лимбический мозг. Он посылает сигналы телу и приводит его в тонус, в случае опасности, неожиданных позитивных или негативных событий.

Эмоции связаны с динамикой, движением. Быстрая смена выражения лица, жесты, интонация могут быть сигналами тех или иных эмоций.

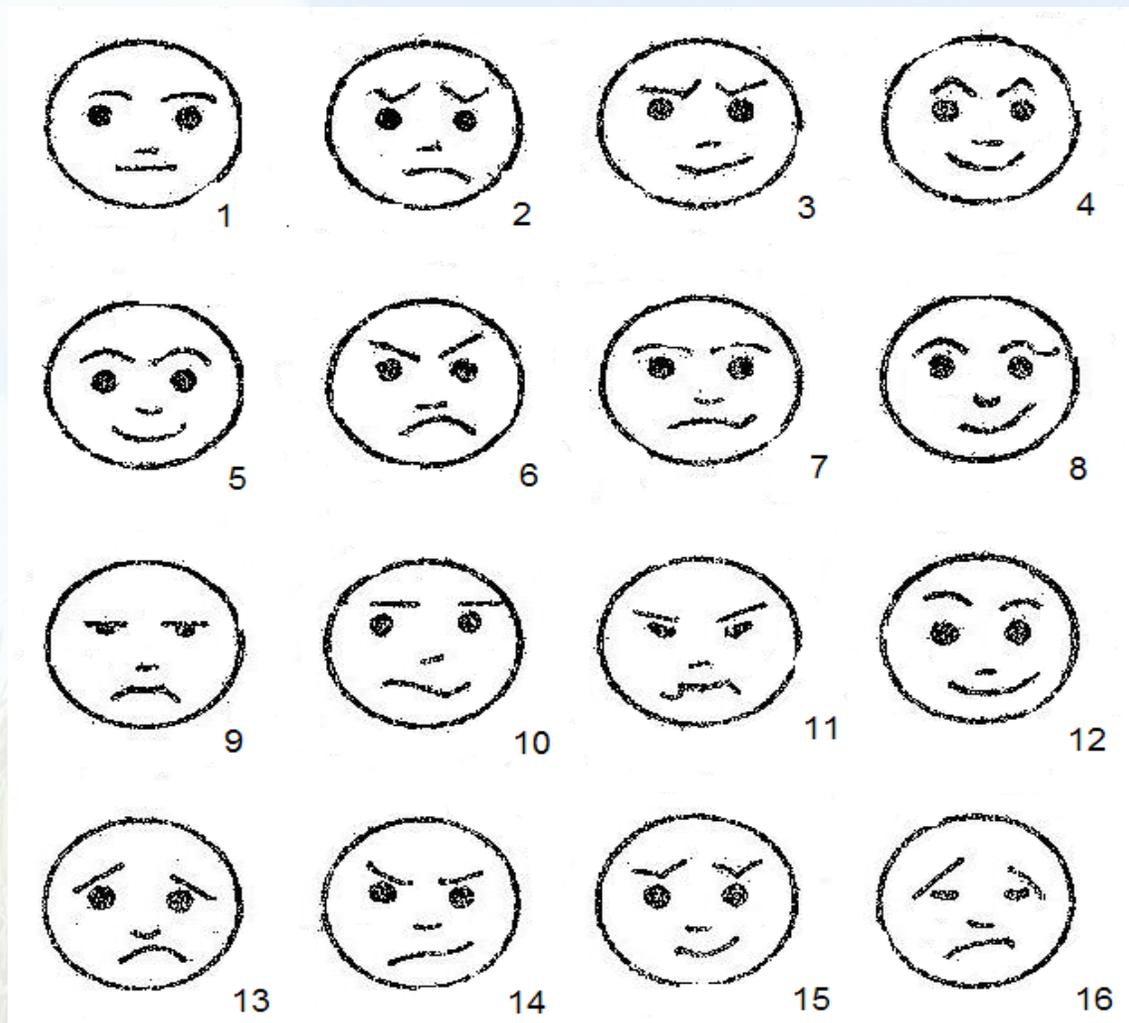
Грань между эмоциями и чувствами невероятно тонка. Большой психологический словарь определяет чувства как «высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях».

То есть чувства — это сложные, многосоставные эмоции. За каждой эмоцией стоит чувство. Но в то же время каждое чувство может быть источником различных эмоций.

Так, любовь проявляется в радости, гневе, интересе, безразличии и т. д.

Древняя лимбическая система неразрывно связана с неокортексом — частью головного мозга, отвечающей за высшую деятельность человека. В новой коре сосредоточены центры мышления, творчества, самосознания, речь, сенсорное восприятие и т. п. Здесь зарождаются мысли, планы, воспоминания. Чувства, как более сложное образование, напрямую связаны с мышлением.

Перед вами шестнадцать выражений лица, в которых закодированы эмоциональные переживания человека. Попробуйте расшифровать их.



Ответы на тест:

- Безразличие
- Угрюмость
- Враждебность
- Удивление
- Веселье
- Сильная злость
- Грусть
- Застенчивость
- Плохое самочувствие
- Косой взгляд
- Злость
- Радость
- Глубокая печаль
- Скепсис
- Вопрос
- Скорбь

Чувства и эмоции – очень близкие понятия, и в жизни они часто смешиваются или используются как синонимы, но это не одно и то же.

Различия между ними заключаются вот в чем:

- * Возникновение в процессе эволюции: эмоции возникли раньше, чем чувства.
- * Кому присущи: эмоции присущи животным и человеку, а чувства – только человеку.
- * Осознаваемость: эмоции, как правило, не осознаются и проявляются бессознательно, а чувства представлены в сознании.
- * Продолжительность: эмоции мгновенные, кратковременные и могут быстро меняться, а чувства – постепенные, долговременные и устойчивые.
- * К чему привязаны: эмоции привязаны к ситуациям и состояниям, а чувства – к объектам.

* С чем связаны: эмоции связаны с биологическими процессами, а чувства - с социальной сферой.

* Где «живут»: эмоции – в теле, чувства – в душе.

Следовательно, эмоции – это явление физиологическое, а чувства – психологическое.

Эмоции проявляются снаружи, а чувства – внутри.

* Что изменяют: вызванные эмоции ведут к изменению настроения, а чувства – к изменению ощущения.

Изменение настроения и ощущения очень субъективны и индивидуальны. Они зависят от личностных оценок ситуативной реальности, так как реакции на раздражитель у каждого разные.

* Взаимодействие: одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах, одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях.

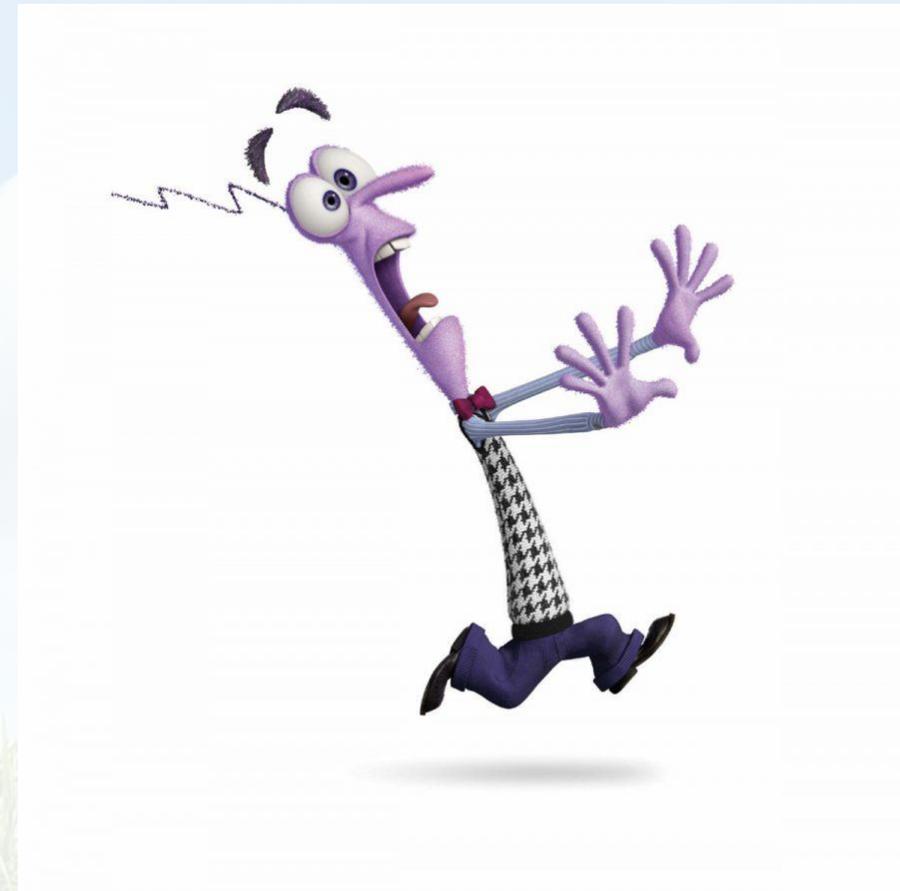
* Амбивалентность: эмоциям не присуща (человек не может одновременно испытывать радость и гнев), а чувствам - да (можно одновременно к одному и тому же человеку чувствовать любовь и ненависть).

Страх и злость как различить?

Злость -
раздражение
или
негодование,
часто с
желанием
сделать что-
нибудь
неприятное
объекту этого
чувства.



Страх – эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страх возникает при предвосхищении страданий. При неосознанности или неопределенности источника опасности возникает состояние тревоги. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности.



Грусть и печаль

Грусть - эмоциональное состояние, когда окружающий мир кажется серым, чужим, жестким и неудобным, окрашенным в красивые прозрачно-серые и минорные тона. Часто, когда грустно, хочется плакать, хочется одиночества. Обычно причина грусти - трудное событие в жизни: расставание с близким человеком, потеря близкого человека. Грусть не врожденная, а приобретенная эмоция.



Печаль – состояние грусти, скорби, тоски, горя. Отрицательная эмоция, направленная в прошлое или настоящее. Траурное состояние, настроение, возникающее в процессе принятия тяжёлой утраты кого-либо, чего-либо или признанием ненадёжности определённых источников удовлетворения. Характеризуется поглощённостью ощущением собственного несчастья, кажущимся чем-то исключительным, никому непонятным или даже несправедливым («Вам не понять моей печали...»).



Родительская любовь

не явля-ется
врожденным
свойством человека.
Родительская любовь,
как высшее
проявление
родительских чувств,
формируется в течение
жизни человека.



Стремление к родительству

- Обусловлено – биологическим аспектом (вынашивание и кормление).
- Потребность в любви и привязанности определено желанием жить в семье.
- Уверенность в себе, как в родителе, и чувство собственного достоинства родителя лежит в удовлетворении потребности в самоуважении.

Чтобы развивать родительские чувства необходимо

- Хотеть иметь ребенка.
- Понимать свои эмоции и чувства и выражать их.
- Принять его.
- Ценить его и иметь желание его изучать.
- Хотеть строить отношения привязанности.
- Проявлять чуткость и внимательность.
- Понимать что ему необходимо в каждый момент развития и взаимодействовать с ним.

Связанность со взрослым (не только с родителем) одновременно таит для ребенка и цели-тельные силы, и болезнетворную опас-ность:

- потребность в «отражении» (быть принятым другим человеком, родителем);
- потребность быть похожим на других;
- потребность идеализировать (для ребенка важно знать, что хотя бы один из родителей является сильным и умным).



Эмоциональная составляющая системы позитивных родительских чувств характеризуется

- Наличием альтруистических чувств (участие, нежность, любовь, симпатия), эстетических (растроганность, умиление, нежность),
- гедонистических (безопасность, безмятежность),
- коммуникативных (близость, привязанность, доверие) эмоций и чувств,
- а также связанного с ними положительного эмоционального фона, сопровождающих оценки ребенка, себя как родителя, супруга, как родителя, и родительства в целом.

Свойства позитивных родительских чувств:

- Полярность: считается, что отношение, в том числе эмоциональное, может быть положительным, либо отрицательным. Положительно человек относится к тому, что его привлекает, отрицательно – к тому, что его отталкивает, вызывает отвращение, неудовольствие.

Субъективность

- То есть одни и те же события, связанные с ребенком, могут иметь для каждого из родителей различное значение.
- Например, один родитель переживает рождение ребенка, как самую большую радость в жизни, счастье.
- А у другого родителя рождение ребенка не вызывает столь бурных положительных эмоций.



ИНТИМНОСТЬ

- Интимность;
- Сокровенность-
глубокий личный
смысл
переживаний.



Эмоции, определяющие родительские чувства

- альтруистические – возникают при содействии, помощи, покровительстве ребенку или другому родителю (чувство участия, нежности, любви, симпатии, и т.п.);
- коммуникативные – возникают в процессе общения с ребенком, с другим родителем, как реакция на удовлетворение стремления в эмоциональной близости (чувство близости, привязанности, доверия и др.);
- практические – вызываются деятельностью по воспитанию ребенка, изменением её в течение времени, ее успешностью, трудностями её осуществления и завершения (чувство гордости, чувство удовлетворения).

Эмоции, определяющие родительские чувства

- гедонические – связаны с удовлетворением потребности родителей в получении удовольствия;
- романтические – связаны со стремлением ко всему необычному, необыкновенному, таинственному, неизведанному. Проявляются в ожидании «светлого чуда», в манящем чувстве дали, в чувстве особой значимости происходящего;

Эмоции, определяющие родительские чувства

- глорические – связаны с потребностью в самоутверждении себя, как хорошего родителя, в стремлении завоевать признание среди других родителей. Они возникают при реальном или воображаемом «пожинании лавров», когда человек становится предметом всеобщего внимания и восхищения, проявляются в приятном щекотании самолюбия, в чувстве гордости, в удовлетворении тем, что человек как-бы вырос в своих глазах.
- акизитивные – отражают интерес к накоплению, коллекционированию, приобретению вещей, связанных с родительством (детские вещи, игрушки и т.п.), выходящему за пределы нужды в них. Проявляются в радости по случаю приобретения новой вещи, увеличения своей коллекции, в приятном чувстве при обозрении своих накоплений и т.д.;

Поведенческая составляющая родительских чувств включает

- доверительность,
 - эмоциональную близость,
 - заботу о ребенке,
 - Разнообразные способы проявления эмоций, стереотипы контактирования с ребенком и особенности реакций на эмоции ребенка,
- Поведенческая составляющая может быть, как
- конгруэнтной, так и не конгруэнтной по отношению к эмоциональной составляющей.

Л.С. Выготский и его последователи считают,

- что источник развития лежит не внутри, а вне развития ребенка, в продуктах материальной и духовной культуры, которая раскрывается каждому ребенку взрослым человеком в процессе обучения и специально организованной совместной деятельности.
- Семья играет особую роль в воспитании ребенка-дошкольника, поскольку это первая и часто почти единственная среда, формирующая его личность.

Развитие ребенка опосредовано:

- общением со взрослым, в первую очередь, с родителем.
- родители удовлетворяют жизненно важные физиологические, а позже и социальные потребности ребенка,
- являются проводниками в мир человеческой культуры,
- создают условия безопасного вхождения в широкое социальное окружение, осуществляя одну из важнейших функций семьи.

Роберт Ричардсон Сирс :

- Тип детского воспитания, определяет природу детского развития.



Общая самооценка

- В первые месяцы жизни, под влиянием родительского принятия, родительской любви и ласкового отношения близких, у ребенка возникает самооценка, которая проявляется в его положительном самоощущении и доверчивом отношении к другим людям. Эта общая самооценка становится фундаментом формирования личности.
- При дефиците эмоционального контакта с родителями, дефиците родительской любви, у ребенка не возникает общей положительной самооценки, что приводит к различным деформациям в развитии личности: нарастающему чувству неполноценности, страху перед новым, агрессивности, озлобленности и т.п. (Дж. Боулби, Д. Винникотт и др.).

Частная самооценка

- Формирование происходит на основании оценок взрослых и на основании собственного опыта ребенка. Частная самооценка младших дошкольников строится в основном на информации, которую они получают от окружающих, а именно на оценках родителей.
- Это объясняется тем, что знания, приобретенные ребенком посредством индивидуального опыта в этом возрасте, не всегда достигают осознанного, словесного уровня, в то время как знания, усвоенные посредством общения со взрослыми, характеризуются большей эмоциональностью и умением понимать и становятся основным источником информации, посредством которой у ребенка создается обобщенное представление **о себе как о самом любимом, самом дорогом для своих близких человеке, потому что взрослые часто говорят ему об этом.**

Самооценка - это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств, оценивание своей личности, часть Я-концепции.

Есть три момента, существенных для понимания самооценки:

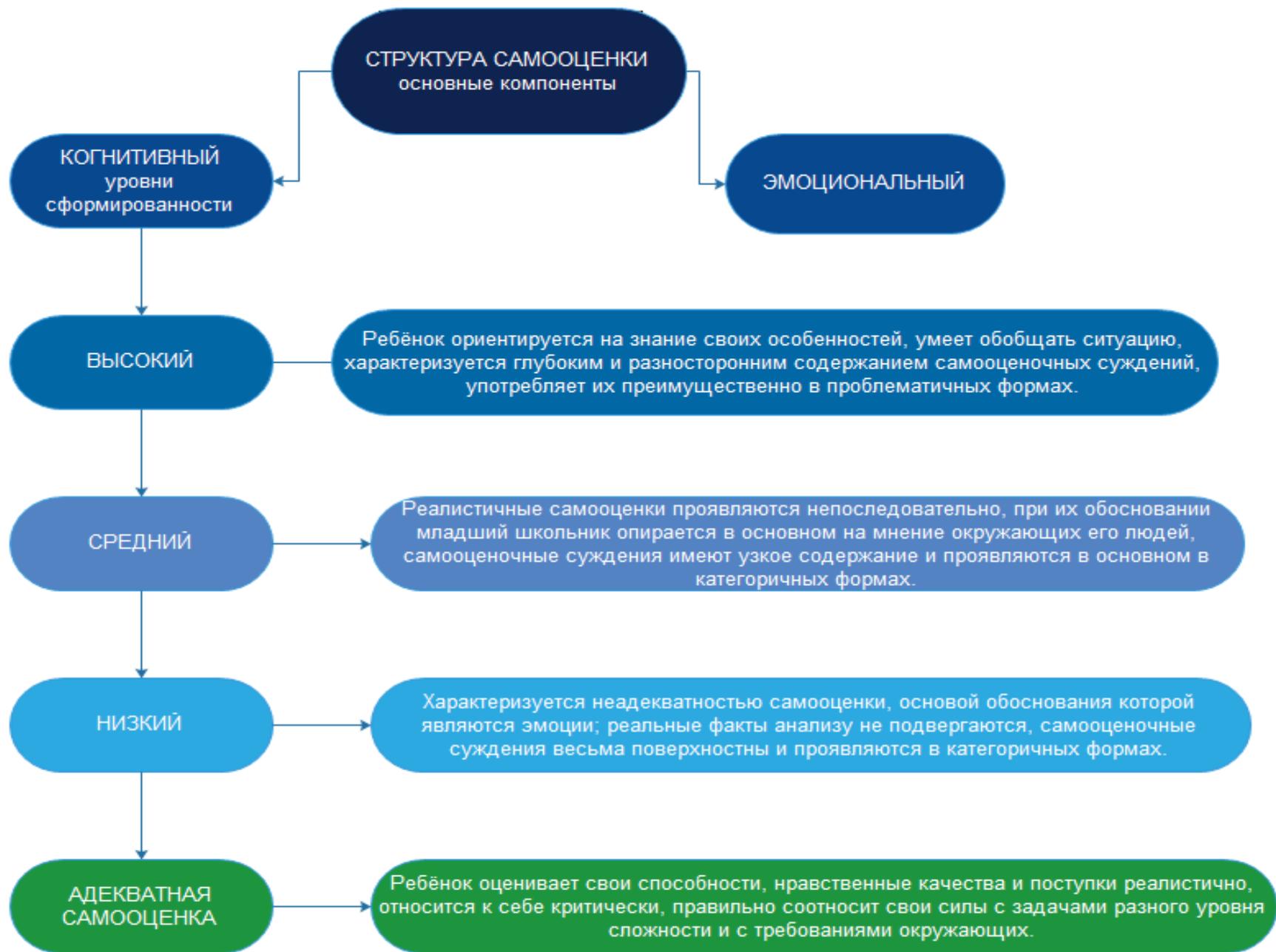
- Во-первых, важную роль в ее формировании играет *сопоставление образа реального «Я» с образом идеального «Я»*: чем меньше разрыв между реальным представлением человека о себе и его идеальным «Я», тем выше самооценка личности.
- Во-вторых, важный фактор для формирования самооценки связан с тем, как, по мнению человека, его *оценивают другие*.
- Наконец, в-третьих, на формирование самооценки существенное влияние оказывают *реальные достижения личности* в самых разнообразных видах деятельности: чем значительнее успехи личности в том или ином виде деятельности, тем выше ее самооценка.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

- уровень (высокая, средняя и низкая);
- соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная);
- особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

Функции самооценки:

- Регуляторная — обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений.
- Защитная — обеспечение относительной стабильности личности и её независимости.
- Развивающая — стимулирует личность к развитию и совершенствованию.
- Отражающая (или сигнальная) — отображает реальное отношение человека к себе, своим поступкам и действиям, а также позволяющая оценить адекватность своих действий.
- Эмоциональная — позволяет человеку ощущать удовлетворенность собственной личностью, своими качествами и характеристиками.
- Адаптационная — помогает человеку приспособливаться к социуму и окружающему миру.



Чувства родителя являются достаточно сильным фактором, влияющим на формирование личности ребенка, в частности на его самооценку:

- Во-первых, сама ситуация социального развития дошкольника – это ситуация почти полной зависимости от родителей, вследствие которой почти все развитие личности ребенка опосредовано родительским отношением.
- Во-вторых, в силу своего возраста, дошкольники склонны ориентироваться на мнение своих родителей о себе, так как сами еще не обладают достаточным набором средств для самоанализа и самооценивания. Основным механизмом развития личности в этом возрасте является механизм идентификации, т.е. некритичного усвоения норм и способов одобряемого родителями поведения, в ходе этого процесса ребенок «заимствует» не только действия родителя, но и его мысли и чувства.
- В-третьих, наиболее доступным для детей каналом информации, а также раньше других возникающим, является эмоциональный канал коммуникации с родителем (психологические механизмы влияния родителей на ребенка – эмоциональное заражение и эмоциональная оценка).

Выражение родительских чувств играет роль по возрастам

- Так, в младенчестве наиболее действенной формой оценки является эмоционально-экспрессивная, передаваемая через жесты, мимику и пантомимику;
- В раннем детстве происходит увеличение значимости использования словесных оценок;
- В младшем дошкольном возрасте стимулирующую функциональную нагрузку несут социально-психологические оценки при сохранении значимости их эмоциональной окраски;
- В старшем дошкольном возрасте социально-психологические оценки занимают одно из приоритетных мест в иерархии общения со взрослым через интерес и поощрение.

Самооценка дошкольника может быть завышена

- Ребенок высоко оценивает свои достижения, независимо от реальных результатов своих действий. Это происходит потому, что общая положительная самооценка распространяется на отдельные действия – дошкольник еще не может отделить положительное отношение к себе в целом от оценки своих конкретных дел. Поэтому частные негативные оценки и замечания взрослых не оказывают должного воспитательного эффекта, а вызывают лишь обиду или отказ от неуспешной деятельности.

С возрастом индивидуальный опыт дошкольника становится богаче.

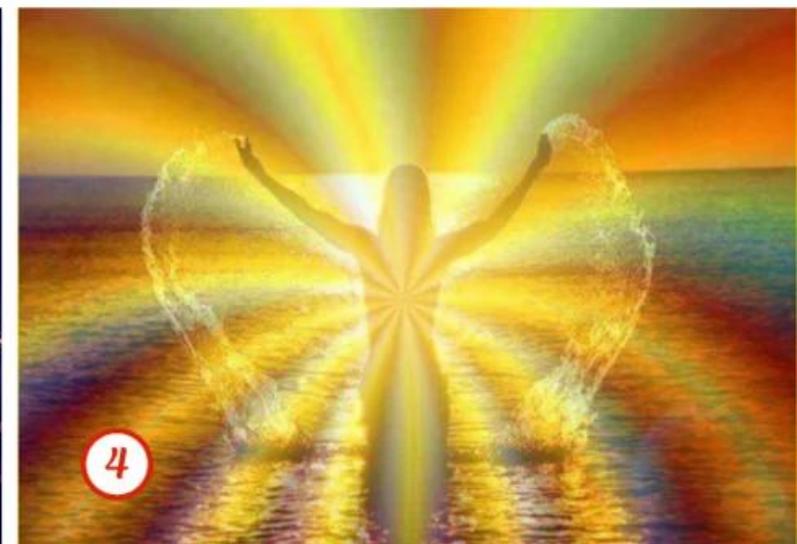
- Дети больше учитывают свои прошлые достижения, начинают судить о своих возможностях уже на основе конкретных результатов своей деятельности. По мере того как развивается и дифференцируется представление ребенка о себе, частная самооценка отделяется от общей.
- Многие исследователи отмечают, что именно оценка значимого взрослого является одним из главных факторов становления самосознания ребенка (М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин и др.).

От характера оценки

- зависит результат, к которому будет стремиться человек. Ребенок, по мнению Л.И. Божович, стремится стать именно таким, каким его видит взрослый.



Тест на самооценку



Выберите ту картинку, которую вы ассоциируете со своей душой:

- 1
- 2
- 3
- 4



Результат теста

Выбор 1:

Вы высокого о себе мнения. Вы считаете себя сильной личностью. И это действительно так. Вы избавились от множества иллюзий и комплексов. Безусловно, Вы стали или становитесь новым, перспективным человеком. У Вас высокий потенциал.

Однако помните, что Ваша новая сила, может стать губительной для отношений с Вашими близкими людьми.

Выбор 2:

Вы не даете себе оценку. Однако, на подсознательном уровне Вы понимаете, что Вас нельзя назвать сильной личностью. Вы желаете покоя. Очень часто Вы оберегаете себя и своё пространство от внешних проблем. Потому что понимаете, что в мире происходит что-то не совсем понятное и малоприятное для всех людей в целом. Вы отказываетесь хоть каким-то образом управлять своей жизнью. И просто плывете по течению, уворачиваясь от ударов судьбы.

Выбор 3:

Вы - противоречивая личность. Очень часто Вы поступаете неправильно с точки зрения моральных правил. Однако считаете, что в глубине души Вы — чистый и хороший человек. Вы отказываетесь принимать неприятные последствия Ваших рискованных или легкомысленных поступков. Вы считаете, что судьба несправедлива к Вам. Потому что многие Ваши добросовестные действия и благородные дела остаются незамеченными.

Выбор 4:

Вы вполне довольны собой. Несомненно, Вы считаете, что живете правильно. Вы верите в свою счастливую звезду и свой счастливый случай. Если требуется, Вы добросовестно развиваетесь в необходимом направлении. И не позволяете себе действий, которые противоречат общепринятым правилам морали.

- «У детей такой невинный взгляд на мир и окружение, что для них каждая фраза — это сад, наполненный чудесами» (С.Ж Неск, источник: <https://saytpozitiva.ru/tsitaty-pro-detey.html>).



Список литературы

1. Падурин Е.А. Позитивные родительские чувства: линейная и нелинейная психология: монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014 147 с.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. - М., 1990.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.,1976.
4. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М., 1987.
5. Изард К.Е. Психология эмоций. - СПб.: Питер Ком, 2000.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. - М., 1971.
7. Милюкова Е.В. Формирование психологических компонентов родительской любви. - Курган, 2006. 7.Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен. - М., 2006.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер Ком, 1999.
9. Шакуров Р.Х. Эмоции. Личность. Деятельность: механизмы психодинамики. - Казань, 2001.
10. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. - М., 2000.

Ждем вас снова

- 10.03.2022 г.
- В 19 часов
- Тема :
- Родительская
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

