

КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕ УМЕЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ?

Часто в моменты проявления детьми бурных негативных эмоций родители ограничиваются фразами: «Успокойся!», «Перестань кричать!» или просто игнорируют ребёнка. Это является самой распространенной родительской ошибкой, ведь таким поведением они неосознанно накладывают запрет на проявление ребёнком эмоций, что в дальнейшем может спровоцировать серьёзные проблемы в психологическом и физическом здоровье ребёнка.

Поэтому одна из важных задач родителей – научить ребёнка не подавлять обиду, гнев, отчаяние, а научить правильно выражать негативные эмоции и управлять своим эмоциональным состоянием в кризисной ситуации.

Как научить ребёнка справляться с эмоциями?

Известно, что дети чаще выражают негативные эмоции, когда чувствуют обиду, досаду, раздражение, отчаяние, беспомощность. Но для начала нужно помочь ребёнку понять, какое именно чувство он сейчас испытывает. Для этого родителям можно использовать приёмы активного слушания и для начала «отзеркаливать» состояние ребёнка, например, так: «Я вижу, что ты злишься. Расскажи мне, что случилось?», «Пока ты просто кричишь, я не понимаю, о чём этот твой крик, и в данный момент я ничем не смогу тебе помочь». Прекрасно, если ребёнок расскажет вам о том, почему он испытывает сейчас эти эмоции.

Когда эмоция определена, и вы о ней проговорили, градус напряжения уже значительно снизится. Но можно добавить ещё и выполнение практического упражнения, которое поможет вывести эту эмоцию «на поверхность» и «отработать» её. Важно научить ребёнка, как нейтрализовать негативный источник и восстановить эмоциональное равновесие.

Управление негативными эмоциями можно превратить в игру. Предлагаем вам некоторые примеры игр.

Игра «Мешочек для криков» часто используется в детских садах. Однако и школьникам, и взрослым эта игра поможет успокоиться и прийти в равновесие. Для этого просто громко кричим в воображаемый мешочек, поднимая руки, а затем перестаём кричать, опуская руки, слушаем тишину. И повторяем: крик-тишина, крик-тишина.

Игра «Десятка». Принять правило десятки – это каждый раз, когда нужно нейтрализовать негативные эмоции, выполнять на выбор: 10 прыжков, 10 хлопков в ладоши, 10 махов руками, 10 приседаний или просто медленно считать до 10.

Самый простой и доступный способ - совместное чтение, просмотр фильмов или мультфильмов и обсуждение поведения героев, и обсуждение собственных чувств, эмоций, настроения ребёнка, что поможет ребёнку начать анализировать поведение окружающих людей и своё собственное. В свою очередь это умение поможет ему освоить главные альтернативы агрессивного поведения:

- внимательно относиться к чужим потребностям и чувствам,
- конструктивно выражать отрицание, неприятие чужого мнения или поступков,
- выстраивать личные границы и уважать право других людей на собственное мнение и личную позицию,
- правильно реагировать на обидные, по его мнению, слова, поступки, и манипуляции окружающих.

Как родителям реагировать на негатив?

Внимательное и доброжелательное отношение к проявлениям детских эмоций необходимо для сохранения психического, физического и социального здоровья ребёнка. Родителям необходимо помнить, что надо не только ребёнка научить правильно выражать свои негативные эмоции, но и самим взрослым правильно реагировать на поведение ребёнка.

Конструктивная реакция родителей на проблемные ситуации – самое эффективное средство воспитания культуры выражения эмоций:

- *установить доверительные отношения с ребёнком.* Привязанность к родителям и доверие, потребность в защите – это базовые потребности каждого ребёнка. Значимый, авторитетный родитель или взрослый в окружении ребёнка способен помочь ему справиться с эмоциональным напряжением, тревогами и страхами, выразить негативные эмоции в социально приемлемой форме.

- *показать положительный личный пример родителей* или окружающих людей, которые составляют основу коммуникативной культуры ребёнка. При этом отрицательный пример, который проявляется как оскорбление, унижение, крики, агрессивные выпады не только на своего ребёнка, но и на окружающих людей, закрепляет и провоцирует вербальную (словесную) агрессию у ребёнка как норму поведения в проблемных ситуациях.

- *вести диалог с ребёнком спокойно.* Независимо от того, какого возраста ребёнок, следует не перебивать, не делать грубые замечания и стараться не обвинять, не угрожать, не наказывать, а успокоить, утешить, пожалеть и отвлечь, найти оптимальный способ снижения градуса переживаний, тревоги, гнева, отчаяния, обиды, понять причину негативных реакций и помочь переключиться на позитивные эмоции.

Все дети испытывают негативные эмоции в ответ на трудности и ограничения, которыми полна жизнь. Негативные эмоции естественны и важны для развития ребёнка. Они помогают ему сделать необходимые изменения в своих ожиданиях, чтобы принять накладываемые жизнью ограничения. Методы позитивного воспитания помогают ребёнку постепенно научиться выражать негативные эмоции в приемлемой форме.

И самое важное: ваша любовь и доверие к ребёнку поможет ему разобраться в любой трудной ситуации. Ведь ребёнок в критической ситуации должен понимать, что взрослые проявляют внимание к его проблеме, готовы прийти на помощь и оказать поддержку.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Белявская Светлана Леонидовна