

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЛАДЕТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Подготовила педагог-психолог Александрова У.А.

Все родители любят своих детей, но не все знают о значении эмоционального воспитания. Любовь, забота и теплота в отношении – это много, но еще не все, что требуется малышу. Что дает эмоциональное воспитание?

Родители, которые используют эмоциональное воспитание, всегда реагируют на эмоции ребенка до того, как те стали интенсивными, переросли в истерику или скандал. Со временем дети начинают испытывать уверенность, что родители их понимают, сопереживают и интересуются их жизнью. Им не приходится капризничать, чтобы привлечь внимание родителей. Дети, которых так воспитывали с раннего детства, становятся мастерами искусства самоуспокоения. Они могут оставаться спокойными даже в состоянии стресса. Между родителями, занимающимися эмоциональным воспитанием, и их детьми возникает меньше конфликтов. Ведь детей не ругают за плач из-за разочарования и за приемлемые формы выражения гнева. Благодаря эмоциональному воспитанию устанавливается глубокая связь между родителями и детьми. Дети видят в своих родителях союзников и хотят их радовать, а не разочаровывать.

### Несколько советов по эмоциональному воспитанию

#### Научитесь понимать свои чувства

Чтобы понять, что чувствует ваш ребенок, важно научиться осознавать свои эмоции. Что это означает? Вы признаете свои эмоции, можете определить чувства, которые вы испытаете в данный момент и разделяете эмоции других людей. Чтобы научиться осознавать свои чувства, есть несколько простых способов: молитва, медитация, ведение «дневника эмоций», разные формы художественного выражения (рисование, стихотворчество, игра на музыкальных инструментах). Очень важно для этого иметь время на то, чтобы побыть в одиночестве. С навыком осознания собственных эмоций родителям будет проще настраиваться на чувства ребенка.

Будьте внимательны к ребенку, откройте ему свое сердце.

#### Используйте негативные эмоции ребенка как средство сближения

Когда ребенок испытывает сильную негативную эмоцию – страх, гнев, печаль – он больше всего нуждается в родителях. Возможность успокоить расстроенного ребенка позволяет нам почувствовать себя родителями и сблизиться с малышом.

Чутко относитесь к изменениям настроения вашего ребенка, проявляйте искренний интерес и озабоченность его проблемами. И тогда ребенок поймет, что вы его союзник. Вы научитесь сотрудничать и в случае большого кризиса сможете вместе ему противостоять. Негативные переживания – отличная возможность для сближения с ребенком. Это дополнительный кирпичик в здание ваших взаимоотношений.

#### Умейте выслушать и посочувствовать вашему ребенку

Настройтесь на волну эмоции ребенка: его телодвижения, язык жестов, мимику. Сядьте на один уровень с ребенком, сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь. Выслушайте вашего ребенка, посочувствуйте ему. Дайте ребенку понять, что его

чувства обоснованны. Одним из способов продемонстрировать свое понимание чувств ребенка – привести аналогичный пример из собственной жизни из серии: «когда я была маленькой...»

### **Помогите ребенку обозначить эмоцию словами**

Очень важно научить ребенка называть свою эмоцию словами. Обозначение эмоции позволит превратить страшное и неприятное чувство в нечто определенное, имеющее границы. Родитель видит расстроенного ребенка и говорит: «Наверное, тебе очень грустно?» Ребенок чувствует, что его поняли и теперь он знает то слово, которое описывает его состояние. Психологи утверждают, что в то время, когда мы говорим об эмоции, вербализуем свои чувства, подключается левое полушарие головного мозга, где находятся центры логики и языка, и это помогает успокоиться.

### **Введите ограничения на неприемлемое поведение**

Если ребенок, испытывая негативное чувство, выражает его в неприемлемой форме – бьет товарища, ломает вещи, обзывается – важно установить границы такого поведения. Нужно сказать ребенку, что такое поведение непозволительно. Например: «Тебя злит, что сестра отобрала игру. Меня бы это тоже разозлило. Но бить ее неправильно. Что ты можешь сделать вместо этого?» Детям важно объяснить, что проблемой является не их чувства, а их плохое поведение. То есть ребенку нужно объяснить, что есть другие способы выражения их чувств. В то же время помните, что ребенок – это ребенок. Это нормально, если он бежит, сломя голову, если он лезет на дерево или строит рожи. Психологи предлагают разделить систему правил на три зоны. Зеленая – поведение, которое разрешено и желательно. Желтая – поступки, с которыми можно мириться. Красная зона – это недопустимое поведение (аморальное, неэтичное, незаконное, асоциальное). За плохое поведение возможно наказание – лишение привилегий, отказ во внимании или отсутствие наград.

### **Окажите помощь в решении проблемы**

Не берите полностью на себя поиск решений. Способ проведения мозгового штурма зависит от возраста ребенка. Для детей помладше – это может быть ролевая или фантазийная игра, в которой могут разыгаться «правильная» и «неправильная ситуация». С детьми постарше можно продумать и записать максимальное число вариантов решений. Только старайтесь не высмеивать ребенка, если даже какая-то идея вам покажется глупой. Затем взвесьте придуманные решения с точки зрения ценностей, принятых в вашей семье: насколько оно справедливо, безопасно, мило-сердно, мужественно. Изучив последствия от разных вариантов, дайте ребенку возможность выбрать свой вариант. Помните, что дети учатся на своих ошибках. Если ребенок выбрал вариант, который не сработает, но и не принесет вреда, позвольте его попробовать. Если оно окажется неэффективным, проанализируйте вместе, почему так случилось и предложите перейти к другому варианту.