

«Как помочь ребенку преодолеть негативные эмоции»

Детские эмоции очень важная тема в воспитании ребенка, от психологического самочувствия ребенка часто зависит и его успешность, и способность усваивать новый материал. На неприятные события, ситуации и ощущения дети часто реагируют агрессией и негативными эмоциями.

Как помочь своему ребёнку правильно воспринимать и переживать негативные эмоции?

✓ Важно понять: каждая эмоция имеет свое значение, нет правильных или неправильных чувств, все они нужны человеку и их необходимо принимать. Позвольте детям испытывать все, что они испытывают. Помогите им подружиться с этим, ведь это является частью их самих.

✓ Относитесь с пониманием к чувствам ребёнка и не обесценивайте их. «Не злись», «не реви» или «не грусти» - взрослые любят повторять это детям, но к сожалению, все, что могут такие слова - это научить ребенка прятать свои эмоции, делать вид, будто ему не больно, не грустно и не обидно. Так у многих формируется установка: плохие эмоции испытывать нельзя. А если их подавлять, то эмоции становятся неуправляемыми, вызывают стыд и приводят к лишней нагрузке на нервную систему.

✓ Помогите ребенку сформулировать эмоцию словами. Помощь в обозначении эмоции позволяет детям превратить страшное, неприятное чувство в нечто определенное, нормальное и имеющее границы. Эмоции рассеиваются, если ребенок может поговорить о них, назвать их и почувствовать, что его понимают. Всякий раз, когда ваш еще маленький ребенок демонстрирует злость, озвучивать это состояние: «ты сейчас злишься», «ты очень рассержен». Ребенок, обученный с детства выражать негатив словами, имеет огромное преимущество: вместо очередной истерики он умеет просто сказать: «Мама, я в бешенстве!»

✓ Иногда гораздо проще описать эмоциональное состояние не словами, а какими-то другими выразительными средствами. Например, нарисовать, а потом обсудить, объяснить, что значат эти цвета, эти формы и так далее. Таким же образом можно и подвигаться, спеть, станцевать. Все средства хороши, главное — быть внимательными к чувствам своим и того, кто рядом. Поэтому рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребёнком.

Научите ребенка приемам моментального расслабления и управления своим состоянием. Вот несколько самых простых таких приемов:

➤ Напрягать и расслаблять мышцы тела. Можно включить в процесс все мышцы рук, ног, спины или сильно сжимать и разжимать только кулаки. С каждым расслаблением представлять, как негативные эмоции сдуваются, испаряются, улетают.

➤ Обучиться «позе уверенного человека»: представить себя могучим деревом с сильными глубокими корнями и раскидистой кроной. Такому дереву не страшны ни землетрясения, ни град. Чтобы стать таким деревом, достаточно лишь “врасти” ногами в пол (сильно прижать стопы), напрячь тело, сжать кулаки и зубы.

➤ Стать львом, сильным и уверенным, спокойным и гордым. Представлять себя таким всякий раз, когда хочется вжаться в землю, скрутиться в калачик, забиться в угол.

➤ Если видно, что ребенок сильно возбужден его необходимо заставить побегать по комнате, попрыгать, выплеснуть свою энергию.

➤ Можно показать ребенку, с помощью каких вещей проще выплескивать свой гнев: покричать в чашку, порвать листы бумаги, слепить с пластилина смешную фигурку обидчика, побить подушку.

Регулярно беседуйте, проговаривая все переживания и внимательно выслушивая ребенка. Учитесь управлять своими негативными эмоциями, чтобы показать на собственном примере, как выражать гнев, обиду, как настраиваться на позитив и оставаться честным с самим собой в любой ситуации.