

Как научиться справляться со своими негативными эмоциями и как научить этому ребенка?

Материал подготовлен Болговой Е.Л.

Этот вопрос актуален для многих родителей, особенно, когда случаются какие-то критические ситуации. Чтобы разобраться в нем, необходимо прежде всего понять и принять то, что не бывает «плохих» и «хороших» эмоций, есть «положительные» и «отрицательные». Испытывать разные, в том числе отрицательные, эмоции — неотъемлемое свойство психики, нормальная реакция человека. Главная задача взрослого — научить ребенка справляться со своими эмоциями: не подавлять, а правильно их высвобождать, проявлять адекватными способами.

И начать это, безусловно, нужно с себя, ведь основной механизм обучения ребенка навыкам общения — подражание. Поэтому если вы в гневе бьете посуду или, наоборот, постоянно прячете негативные эмоции, копите их, раздражаясь при этом по мелочам, то ваш ребенок вряд ли научится отреагировать отрицательные эмоции приемлемыми способами. Родителям необходимо учиться проявлять свои эмоции — и негативные в том числе. А дети научатся у вас.

Предлагаем несколько правил, которые помогут вам справляться как со своими отрицательными эмоциями, так и с бурными негативными эмоциональными реакциями вашего ребенка:

- Разрешите себе и ребенку проявлять разные, в том числе негативные, эмоции — это нормально. При длительном подавлении отрицательных эмоций человек становится менее чувствителен, у него притупляется способность открыто радоваться миру, созидать, творить.
- С самого раннего детства говорите ребенку о чувствах. Маленький ребенок естественен и сразу проявляет все эмоции. Ваша задача говорить о них, называть каждую. Постарайтесь вспомнить как можно больше эмоциональных оттенков: огорчен, злишься, рассержен, обижен, расстроен, недоволен, испуган и т.д. Используйте их при общении с ребенком.
- Если ребенок огорчен, рассержен, испуган и т.д., применяйте «активное (или помогающее) слушание». С помощью этого приема вы дадите понять ребенку, что знаете о его переживании, готовы принять его. Активно слушать — это значит «возвращать» ребенку в беседе то, что он вам поведал, обозначая при этом его чувство. При этом ваши глаза и глаза ребенка должны находиться на одном уровне, фразы лучше произносить в утвердительной форме (а не как вопросы). Например, у малыша отобрали игрушку, он, плача, бежит к вам: «Он забрал мою машинку!» Ваша реакция при использовании активного слушания может быть такой: «Я вижу, что ты очень рассержен и

огорчен»... Далее вы строите взаимодействие в зависимости от того, что скажет вам ребенок, продолжая использовать метод «активного слушания», хотя часто и одной удачной фразы хватает, чтобы ребенок начал успокаиваться.

- Не позволяйте ребенку в порыве негативных эмоций добиваться желаемого. Многие родители идут на поводу у своих разбушевавшихся детей, потому что в глубине души боятся осуждения со стороны окружающих, испытывают чувство вины («Я плохая мать» и т.д.) Разберитесь в себе, поймите, что толкает вас на то, чтобы потакать истерикам ребенка. Ведь вы наверняка понимаете, что подобный способ манипулирования окружающими способствует развитию негативных черт характера. Нужно обозначить чувства ребенка, сказать, что он имеет на них право, и дать ему время освободиться от эмоций. Все решения и действия должны приниматься после того, как пройдет пик эмоциональной вспышки.
- Общеизвестно, что справиться с волной отрицательных эмоций позволяет дыхание: необходимо несколько раз сделать глубокий вдох через нос и длинный выдох через рот. Но из-за того, что негативные эмоции часто вспыхивают, как искра, применить этот способ в нужный момент не так-то просто. Тем не менее, надо пытаться, и со временем такая пауза избавит вас от реакций, о которых часто потом приходится сожалеть. Можно также посчитать до 10, выйти в другую комнату... В общем, хороши все способы, которые отсрочат эмоциональное реагирование и снизят его накал.
- Проговаривайте свои эмоции, используя «Я-высказывания». Так вы сможете сообщить ребенку о своих негативных переживаниях в необидной для него форме, стать понятнее, ближе для своего ребенка. Например: «Я очень разозлилась. Мне грустно и обидно». Проговаривайте свои эмоции без дополнений («потому что ты разбил чашку», «потому что ты не убрал игрушки») или используйте безличные предложения («Меня раздражает, когда дети хнычут» и т.п.). Учите ребенка так же проговаривать свои эмоции. Уже проговаривая их, позволяя себе их чувствовать, вы испытаете некоторое облегчение.
- Давайте возможность ребенку и себе время от времени выплескивать все свои эмоции. Лучше всего для этого подойдет двигательная активность. Прогулки с подвижными играми, шумная возня, крики — все это обязательно должно присутствовать в жизни ребенка. Можете также включить на 10 минут заводную музыку и энергично потанцевать так, как хочется. Найдите наиболее эффективные именно для вас способы проживания негативных эмоций. Это может быть йога, дыхательные техники, занятия спортом, мытье полов, прогулка, вышивание и др. Ребенку при сильном гневe можно предложить разорвать газету, побить подушку, громко крикнуть в «сердитый мешочек».

При подобной работе над собой вы заметите, что со временем негативных эмоций в вашей жизни станет меньше а, следовательно, удовлетворенности и счастья — больше!

Источник: <https://www.razumeykin.ru>