



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

Понимать свои эмоции и справляться с ними - не простая задача даже для взрослого человека. А для ребенка тем более! Если ребенку не помогать справляться с эмоциями, ему будет сложно понимать мир и себя в этом мире. Эта статья – рекомендации родителям, как помочь ребенку разобраться с чувствами, понять свои чувства и признать их.

Развитие эмоционального интеллекта ребенка

Эмоции - это наша реакция на события. Эмоций существует очень много. Каждая эмоция что-то символизирует сама по себе. Страх - предупреждение об опасности, зависть - "я хочу получить то, что есть у другого", обида - "я хочу перевоспитать другого" и т. д.

Поэтому **первая задача в развитии эмоционального интеллекта ребенка** - это **знать какие существуют эмоции и что они обозначают** (то есть для чего они нужны). У каждого есть свои способы - как справиться с гневом, страхом, ревностью... И чем больше таких способов - тем больше мы готовы к трудностям и лучше с ними справляемся.

Вторая задача в воспитании эмоционального интеллекта ребенка - **делиться с ним своим опытом, рассказывать - что я делаю, когда злюсь, когда боюсь**. И помогать ребенку самому находить свои способы совладания с эмоциями (не надо давать готовые решения - или делитесь опытом или спросите, что может помочь самому ребенку!)

Третья задача - признать право ребенка на чувства и эмоции. Сформировать уважительное отношение к чувствам ребенка.

Фразы, которые обесценивают чувства ребенка:

- ✓ «Да ладно, это не может быть так больно»,
- ✓ «Ты делаешь из мухи слона»,
- ✓ «Твой брат никогда не жалуется, когда ему делают укол»

Фразы, которые показывают уважение к чувствам ребенка:

- ✓ «Кажется, тебе действительно было больно».
- ✓ «Это должно быть болезненно».
- ✓ «Да уж, плохо!»

Признавать право ребенка на его чувства - НЕ ОЗНАЧАЕТ позволять ему делать все, что он хочет, обижать других людей.

Дайте понять ребенку, что он может чувствовать все свои чувства, но при этом, он не может приносить вред окружающим! Донесите до сознания ребенка, что его эмоции - это его друзья. Они помогают ему в чем-то разобраться. Важно к ним прислушиваться.

Чтобы он не боялся, не стеснялся своих чувств и не стыдился их. Даже если в вашей семье адекватно относятся к чувствам, в социуме еще не существует эмоциональной культуры. Учителя и воспитатели, часто, понятия не имеют - что такое чувство и для чего они нужны.

Поэтому, **объясните ребенку, что:**

- ✓ Злиться - нормально
- ✓ Бояться - нормально
- ✓ Обижаться – нормально

Главное соблюдать меру и не вредить окружающим.

Родителям важно научиться быть "контейнером" для ребенка. Уметь не зависеть от эмоций ребенка (но и оставаться строгим к негативному поведению ребенка). Так ребенок будет чувствовать - что рядом адекватный и сильный взрослый, который может выстраивать границы...

Пример: Если ребенок злится - не "включаться", оставаться спокойным внутри, можно сказать: - Ты злишься? Ок. Ты можешь выпустить пар во дворе (можете завести подушку для злости, чтобы у ребенка была возможность сбросить свой гнев безопасным способом и не копить его внутри себя).

Если ребенок обиделся, не нужно включать свое ответное чувство вины (проговорите себе мысленно: "ты можешь чувствовать себя обиженным, а я в это время могу не быть виноватой").

Чтобы помочь ребенку разобраться в своих чувствах, можете воспользоваться схемой (из книги Фабер А. «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»).

В книге очень подробно рассматривается этот алгоритм:

1. Выслушайте его внимательно.

Гораздо легче рассказать родителям о своих неприятностях, если они действительно слушают. Им даже необязательно что-то отвечать. Часто сочувственное молчание — это все, что нужно ребенку!

2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).

Ребенку сложно думать ясно ИЛИ конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему.

Простые слова «да», «хм...» или «понятно» очень помогают. Подобные слова вкупе с внимательным отношением — это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы.

3. Назовите его чувства.

Не надо убеждать ребенка прогнать плохое чувство, он от этого только еще больше расстраивается. Позвольте быть тому, что есть (ты злишься? ты сейчас чувствуешь грусть? обижен...? что тебя так сильно обидело?). Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Кто-то признал его чувства

4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.

Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие.

Иногда, если КТО-ТО понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить!

