

Как научить ребенка справляться с гневом, печалью, страхом и другими эмоциями

Внимательность к эмоциям детей — один из важнейших принципов правильного воспитания. Понимание и поддержка со стороны родителей необходимы, чтобы ребенок научился осознавать собственные чувства и желания, успокаиваться, воспринимать переживания других людей и эффективно решать свои проблемы.

Идея довольно проста, но ее не всегда легко реализовать в повседневных отношениях. Поэтому мы подготовили для вас небольшую инструкцию.

1. Распознайте эмоцию ребенка

Будьте готовы к тому, что не всегда удастся легко понять чувства ребенка. Но если слушать внимательно и с открытым сердцем, то вы сможете расшифровать сообщения, которые дети прячут в играх и повседневном поведении.

Эмоции ребенка имеют определенные причины, независимо от того, может он их сформулировать или нет. Каждый раз, когда мы замечаем, что наши дети злятся или расстраиваются по поводу, который кажется нам несущественным, мы должны сделать шаг назад и постараться увидеть общую картину того, что происходит в их жизни.

Трехлетний ребенок не может объяснить: «Мама, я капризничаю, потому что испытываю сильный стресс после перехода в новый детский сад». Восьмилетний, наверное, тоже не скажет: «Я ощущаю сильное напряжение, когда слышу, как вы с папойссоритесь из-за денег», но тем не менее он это чувствует.



Дети часто выражают эмоции косвенно, что не всегда понятно взрослым.

У детей в возрасте семи лет и младше ключи к чувствам часто обнаруживаются в играх-фантазиях. Например, играя с куклой, ребенок может сказать: «Барби очень боится, когда ты кричишь».

Признаки детского эмоционального истощения могут также выражаться в переедании, потере аппетита, ночных кошмараах, жалобах на головные боли или боли в животе.

Если вы предполагаете, что ваш ребенок испытывает печаль, гнев или страх, поставьте себя на его место, чтобы увидеть мир его глазами. Не забывайте про огромную разницу в опыте. То, что вам представляется незначительным, может быть очень важным для малыша.

Сопереживание даст вам возможность сделать следующий шаг — установить доверие и предложить ребенку свое руководящее участие.

2. Отнеситесь к эмоции как к возможности для сближения и обучения

Что бы ни стало причиной кризиса — лопнувший воздушный шарик, неспособность к математике или предательство друга, — негативные эмоции всегда служат превосходной возможностью для сближения с ребенком, а также предоставляют шанс научить его управлять своими чувствами.



Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях.

Некоторые родители совершают ошибку, пытаясь игнорировать негативные чувства своих детей в надежде, что все разрешится само собой. На самом деле эмоции рассеиваются, если ребенок может поговорить о них, назвать их и почувствовать, что его понимают.

Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

Постарайтесь улавливать негативные чувства как можно раньше, до того, как они достигнут критической точки. Если ваш пятилетний ребенок нервничает из-за предстоящей поездки к дантисту, то лучше разобрать этот страх за день до визита, чем ждать, пока он сядет в стоматологическое кресло и устроит истерику.

Если ваш двенадцатилетний ребенок завидует, что его друга взяли в футбольную команду, а его нет, то лучше обсудить с ним это чувство, чем позволить ему закипеть и на следующей неделе рассориться с приятелем.

Проявляя интерес и озабоченность каждый раз, когда ваш ребенок ломает игрушку или получает царапину, вы закладываете кирпичик в здание ваших взаимоотношений. Вы учите сотрудничать и в случае большого кризиса сможете вместе ему противостоять.

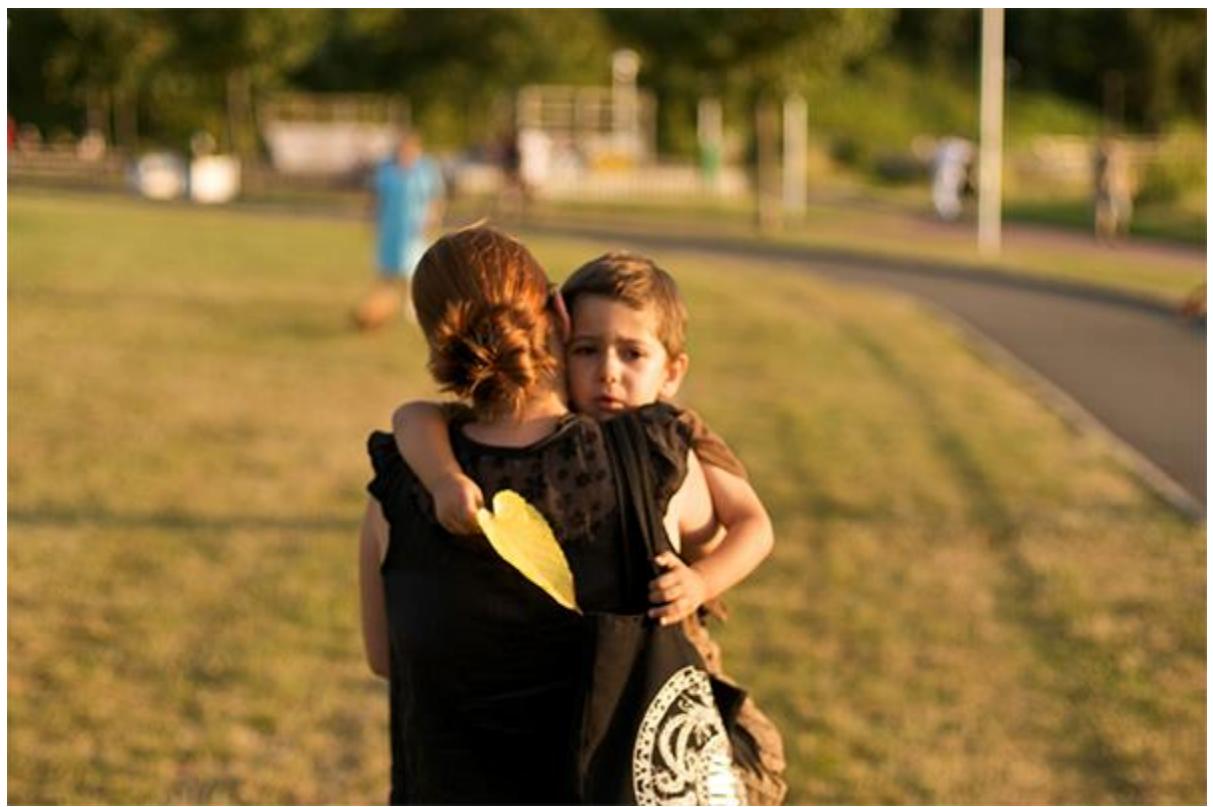
3. Сочувственно выслушайте ребенка и подтвердите обоснованность его чувств

Самый важный этап эмоционального воспитания — сочувственное выслушивание. Во время разговора вы должны обратить внимание на язык телодвижений ребенка, выражение его лица и жесты. Видите наморщенный лоб, напряженную челюсть или постукивание ногой? Что они вам говорят?

Если ваша цель поговорить непринужденно и с заботой, примите позу, которая об этом скажет. Сядьте на одном уровне с ребенком, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и сосредоточьтесь. Ваше внимание покажет, что вы серьезно относитесь к проблеме.

Когда ребенок начнет рассказывать вам о своих переживаниях, не спорьте с ним и не торопитесь давать советы. Покажите, что вы его слышите и вам это интересно.

Воздерживайтесь от критики и ни в коем случае не обесценивайте эмоции ребенка такими фразами, как «успокойся, это сущие пустяки» или «ты не должен расстраиваться». Вместо этого подтвердите обоснованность его чувств: «Я понимаю, почему ты злишься».



Когда речь идет об эмоциях, логика не помогает. Положительный эффект дадут только сочувствие и понимание.

В момент, когда ребенок испытывает сильные чувства, хорошо работает взаимный обмен простыми наблюдениями. Если вы спросите дочь: «Из-за чего ты грустишь?», у нее может не быть готового ответа. Возможно, она расстроена из-за ссоры родителей, или потому, что чувствует себя уставшей, или просто беспокоится о предстоящем экзамене по музыке.

Начните ее расспрашивать — и она, скорее всего, замкнется. Поэтому лучше просто озвучивать то, что вы видите. Например, скажите: «Кажется, ты сегодня немного устала» или «Я заметил, что ты нахмурилась, когда я упомянул о концерте» — и ждите ответа.

4. Помогите ребенку обозначить эмоцию словами

Вы видите своего ребенка в слезах и говорите: «Наверное, тебе очень грустно?» С этого момента он не только чувствует, что его поняли, но у него также есть слово, чтобы описать ту сильную эмоцию, которую он испытывает.

Помощь в обозначении эмоции позволяет детям превратить аморфное, страшное, неприятное чувство в нечто определимое, нормальное и имеющее границы. Гнев, печаль и страх становятся переживаниями, которые есть у всех и с которыми все справляются.

По данным исследований, обозначение эмоции обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов. Поэтому ваша задача — расширить словарный запас ребенка так, чтобы он мог выразить то, что чувствует.



Чем точнее дети смогут выразить свои чувства словами, тем лучше.

Иногда трудно выделить одну эмоцию. Например, злости могут сопутствовать разочарование, ярость и ревность. В такой ситуации заверьте ребенка, что испытывать смешанные чувства — это совершенно нормально, и помогите ему изучить весь спектр переживаний.

5. Ведите ограничения

Вы выслушали ребенка, помогли ему понять и озвучить его эмоции. Следующий шаг — введение ограничений на неподобающее поведение. Для маленьких детей именно с этого начинается процесс решения проблемы.

Например, ваш сын выражает свое разочарование в неприемлемой форме — бьет приятеля, ломает игрушку или обзывается. После того как вы признаете эмоции и поможете их назвать, нужно объяснить ребенку, что такого рода поведение неуместно и непозволительно, а затем направить его на поиск более подходящих способов регулирования негативных чувств.

Детям важно объяснить, что проблемой являются не их чувства, а их плохое поведение.

«Тебя бесит, что Ваня забрал у тебя игру, — может сказать отец. — Меня бы это тоже взбесило. Но быть его неправильно. Что ты можешь сделать вместо этого?» Или: «Это нормально испытывать ревность из-за того, что твоя сестра запрыгнула на переднее сиденье раньше тебя, тем не менее ты не должен ее обзвывать. Ты можешь придумать какой-нибудь другой способ справиться со своими чувствами?»

6. Определите цель решения проблемы

Спросите ребенка, какой результат он желает получить. Часто ответ бывает прост: он хочет исправить перекосившегося воздушного змея или разобраться с задачей по математике.

Некоторые ситуации потребуют более сложных решений. Например, после драки с сестрой ребенку, возможно, придется обдумать, что лучше: отомстить или найти способ предотвратить подобные конфликты в будущем.

Иногда детям кажется, что решения вообще нет. Например, если умер домашний любимец. В таких случаях цель вашего ребенка может состоять в том, чтобы принять потерю или найти утешение.

7. Придумайте разные варианты решения проблемы

Мысли родителей могут быть очень полезными, особенно для детей младшего возраста. Тем не менее вы не должны полностью брать на себя поиск решений. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок достиг результата, то нужно поощрять его предлагать свои идеи.

Используйте метод мозгового штурма, в ходе которого вы и ваш ребенок будете стараться придумать разные решения — чем больше, тем лучше. Чтобы творческий процесс шел легко, договоритесь заранее, что приветствуются любые идеи, а отсев начнется только после того, как вы запишете все возможные варианты.

8. Оцените предложенные решения на основании ценностей вашей семьи

Теперь настало время перейти к обсуждению идей, чтобы решить, какие из них стоит опробовать, а какие следует отбросить. Поощряйте ребенка рассматривать каждое решение отдельно, задавая следующие вопросы:

- «Это решение справедливое?»
- «Оно будет работать?»
- «Насколько оно безопасно?»
- «Как ты будешь себя чувствовать? Как будут себя чувствовать другие люди?»

Это упражнение дает еще одну возможность объяснить причины ограничений на определенные виды поведения. Такие разговоры также позволяют родителям укрепить в ребенке ценности, принятые в семье.

Например, вы можете сказать: «В нашей семье принято встречать проблемы лицом к лицу, а не пытаться от них спрятаться, оставаясь дома. Поэтому не идти в садик из-за ссоры с Машей — это не лучший вариант».

Если у вас маленький ребенок, попробуйте продемонстрировать альтернативные решения в ролевой или фантазийной игре. Вы можете использовать кукол или разыгрывать сценки от своего лица.

9. Помогите ребенку выбрать решение

После того как вы и ваш ребенок изучили последствия различных вариантов, предложите ему выбрать и попробовать один из них или несколько. Несмотря на то что вы побуждаете детей думать самостоятельно, можете дать им рекомендаций.

Будет полезно рассказать ребенку, как вы справились с аналогичной проблемой в детстве. Что вы узнали из своего опыта? Какие ошибки сделали? Какими решениями гордитесь?

Не забывайте, что дети учатся на собственных ошибках. Если ваш ребенок склоняется к идее, которая не сработает, но и не принесет вреда, вы можете позволить ее попробовать. А когда она окажется неэффективной, предложить ему перейти к следующему варианту.