

Четвертый день недели психологии «Поборемся с негативными эмоциями»

Не злись! Как научить ребенка справляться с негативными эмоциями



К человеческому организму не прилагается инструкции. Когда ребенок бьется в истерику, когда взрослый ощущает неконтролируемую бурю внутри - это похоже на сломанный механизм. У каждого из нас есть свой собственный «робот» или «космический аппарат» - наше тело и наш внутренний мир. Но нигде нет точного алгоритма, что делать в случае чрезвычайной ситуации. Мы познаем свои возможности только через опыт, и чем раньше человек

понимает механизм работы своего внутреннего мира, тем лучше: робот меньше ломается, все кнопки понятные, управлять им спокойно и уверенно.

Все люди испытывают злость, тревогу, страх, печаль, обиду - целый спектр негативных эмоций. Но многие взрослые совершенно не способны пребывать в таком состоянии и выходить из него без вреда для себя и окружающих. Порой самому сложно справиться с эмоциями, как этому еще и ребенка научить? Остается только дежурное «не злись», «не реви» или «не грусти» - взрослые любят повторять это детям, растерянно или даже требовательно. 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 людей из поколения в поколение формируется установка: плохие эмоции испытывать нельзя. Последствия у этого могут быть очень разные.

Человек, который привыкает прятать свои эмоции, держать их внутри себя, сталкивается с множеством сложностей:

непонимание окружающих

повышенная раздражительность, порой агрессивность;

- **психосоматические заболевания (высокое давление, нарушение работы сердца)**



Неумение выражать эмоции ведет к проблемам в общении и выстраивании отношений, а также к ухудшению здоровья.



Научиться правильно справляться с негативом важно не только детям, но и, в первую очередь, взрослым.

Как взрослые могут помочь ребенку (и себе) правильно воспринимать и переживать негативные эмоции?

1. Все эмоции нужны.

Самое важное, что следует понять: каждая эмоция имеет свое значение, нет правильных или неправильных чувств, все они нужны человеку и их необходимо принимать. Да, я злюсь! Потому что мне что-то не нравится. Да, ты можешь плакать, если что-то тебя действительно сильно расстроило. И не важно, кто ты — маленький мальчик или взрослый дяденька в костюме. Принимая свои эмоции, вы даете им право на существование, а своему организму — возможность разрядиться. Позвольте детям испытывать все, что они испытывают. Помогите им подружиться с этим, ведь это является частью их самих.

2. У каждой эмоции есть свое имя.

Как сложно порой взрослому человеку объяснить, что же он сейчас испытывает, почему ему так плохо. Мы не привыкли называть вещи своими именами, не умеем распознавать свои эмоции и не учим этому детей. А зря. Возьмите за правило всякий раз, когда ваш еще маленький ребенок демонстрирует злость, озвучивать это состояние: «ты сейчас злишься». Приучите себя как можно чаще давать внутренний отчет: мне это не понравилось, я рассержен. Как только эмоции и чувства приобретут свои имена, станет гораздо проще работать с ними, понимать себя и окружающих. Ребенок, обученный с детства выражать негатив словами, имеет огромное преимущество: вместо очередной истерики он умеет просто сказать: «Мама, я в

бешенстве! Как ты могла выбросить мои фантики? Я их с таким трудом собирал и нес домой» - или что-то в этом духе.

3. Не знаешь как поступить — спроси у того, кто знает.

Можно просто попросить совета у старшей, более опытной и мудрой значимой фигуры, и этому следует учить детей. Но есть еще один способ, который позволит ребенку (и взрослому) обращаться за помощью к самому себе. И находить нужные ответы. Этот необычный метод основан на следующей идее: внутри каждого человека находится опыт всего человечества, то, что называют «коллективное бессознательное». Сначала ребенку необходимо выбрать персонажа, олицетворяющего для него такого всезнающего помощника. Это может быть животное, любимая игрушка, герой мультфильма или сказки. Затем расскажите малышу, что он всегда может обратиться за помощью к этому «всезнайке», если ему станет грустно, страшно или тревожно. Пусть он задаст вопрос персонажу, а после сам попробует представить, что ему ответили. Такие воображаемые диалоги постепенно переходят во внутренние, когда человек обращается за помощью к более глубинной, бессознательной части себя. Взрослые часто пользуются этим методом, когда просят совет у друзей или близких, которых нет рядом.

4. Старые добрые сказки.


Устное народное творчество полно мудрых советов, ценных метафор и необходимых указаний к действию. Современные авторские сказки также воспитывают важные качества и модели поведения. При желании можно найти подходящую историю на любой случай жизни: что делать когда страшно, как поступить если обидели, чем добро сильнее зла и т.п. Если опыт ребенка не ассоциируется ни с одной из известных сказок - просто сочините свою! Любой персонаж с похожей проблемой поможет малышу справиться, найти ответы на сложные вопросы, сделать правильные выводы.

5. Воображение спасает.


Прежде, чем утонуть в злости или чувстве несправедливости, попробуйте на секунду отвлечься и позвать на помощь фантазию. Умение вовремя оказаться «не здесь» помогает расслабиться, перенастроиться на позитивный лад, избежать ошибок в пылу эмоций. Научите ребенка представлять самые красивые места, фантазировать свои волшебные миры. Так он сможет чувствовать себя комфортно, в безопасности, даже когда это не совсем так. Потренируйтесь сами в любую негативную ситуацию вносить нотку юмора. Это сложно порой, но поможет значительно повысить устойчивость к негативным переживаниям, не злиться и не огорчаться лишний раз.

Скорая помощь


А что же делать, если читать, представлять или просить помощи некогда? Если вот прямо сейчас, в эту минуту, что-то дико злит, хочется плакать, кричать или ударить? 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.




Просто дышать. Сосредоточиться на дыхании, дышать медленно, внимательно, считая вдохи и выдохи. Досчитать до 10. Злость все еще ощущается? Тогда посчитать еще до 20. Дышать и наблюдать за своим состоянием, представляя, будто с каждым выдохом гнев или тревога все дальше, все меньше и все прозрачнее.



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.



Выражать эмоции на бумаге. Малыши могут рисовать, обозначать злость, грусть или обиду разными цветами. Тем, кто умеет писать, не помешает завести что-то вроде дневника. Написать длинное гневное или обидное письмо, а затем старательно порвать его на мелкие кусочки.

Итак, играйте с детьми, устраивайте бои подушками, заведите дома боксерскую грушу. Регулярно беседуйте, проговаривая все переживания и внимательно выслушивая ребенка. Учитесь управлять негативными

эмоциями, чтобы показать на собственном примере, как выражать гнев, обиду, как настраиваться на позитив и оставаться честным с самим собой в любой ситуации. Исследуйте свой внутренний мир и учитесь управлять своим роботом - это лучшая инструкция для ваших детей.