

Помогите своему ребёнку справиться с сильными эмоциями

Дети, пожалуй, самые чистые и эмоциональные существа. Они ещё не умеют скрывать и прятать свои чувства и эмоции. Их и не нужно прятать, нужно научиться правильно их выражать. Но дети так же не знают, что делать с теми или иными чувствами, они даже не знают что это за чувство такое. И здесь как раз необходима помощь взрослого.

Вот несколько советов, как можно помочь ребёнку справиться с сильными эмоциями:

- 1. Оставайтесь спокойны сами.** Многим родителям сложно оставаться спокойными и беспристрастными, когда их дети кричат, плачут или дерутся. Задача взрослого разделить чувства и эмоции ребёнка, но при этом «не заразится» самому. Постарайтесь выбрать для себя то поведение, которому хотите научить ребёнка. Если же вы не сдержались, то, как можно скорее вернитесь к доброжелательному отношению к ребёнку.

Например. Ребёнок злится и ломает игрушки. Как обычно мы себя ведём в такой ситуации? Чаще всего кричим на ребёнка, наказываем его, некоторые позволяют «рукоприкладство» по мягкому месту. И что, какой получаем результат? Ребёнок перестал злиться? Или со слезами сидит в углу и «дуется» на вас? А вы? Вам хорошо? Или вами овладевает чувство вины за то, что вы накричали на ребёнка, и обида от того, что ваш ребёнок опять испортил вечер?

Как же вести себя? Попробуйте так: *спокойно обнимите ребёнка и скажите ему: «Я тебя понимаю. Ты сейчас злишься. Злиться можно, а вот игрушки ломать нельзя».* В данном случае вы разделили с ребёнком его чувство, сказали ему, что с ним происходит и что это нормально. А так же отделили чувство от поведения.

- 2. Не обесценивайте чувства ребёнка.** Помните, что вы можете ограничить действия ребёнка, но не можете запретить ему чувствовать то, что он чувствует по поводу случившегося.

Например. «Ты зря расстроился», «Ничего страшного не произошло», «Ты обижаешься по пустякам», «И нечего тут злиться» Вы думаете, что сказав это, ваш ребёнок тут же перестанет расстраиваться или злиться? Увы. Обесценивание чувств и эмоций ребёнка может привести к тому, что ребёнок будет скрывать свои чувства и отдалится от вас.

- 3. Откажитесь от желания преподать урок, отложите разговоры.**

Если вам хочется обсудить ситуацию, сделайте это немного позже, когда все эмоции остынут и ваши отношения вернутся в доброе русло.

- 4. Позвольте ребёнку выразить свои эмоции под вашей защитой.**

Слёзы – это природный механизм для адаптации к ситуации. Детям важно иметь доступ к слезам. И мальчикам в том числе. Позвольте детям плакать, когда они плачут.

Обеспечьте ребёнку безопасное место, где он может выразить свои эмоции и оградите его от «советчиков» и желающих «пристыдить».

5. Контроль ситуации остаётся за взрослым.

- Оградите ребёнка от возможных травм себя или других людей в момент всплеска эмоций;
- Если можно предугадать развитие ситуации – смягчайте её и помогайте ребёнку;
- Концентрируйтесь на своей цели понять ребёнка и помочь ему.

И помните, угрозы и наказания вас не объединяют, а отдаляют друг от друга.