

Консультация для родителей: «Как научить ребенка контролировать свои эмоции»

Под эмоциями принято понимать реакция человеческой психики на различные жизненные ситуации и поведение других людей. С помощью эмоций люди выражают оценочное отношение к окружающему миру.

Взрослого человека отличает от ребенка умение контролировать свои эмоции.

Дети же, в силу незрелости нервной системы и отсутствия опыта реагирования на разные ситуации, как правило справляются с чувствами плохо. Причем это касается чувств негативного, так и позитивного характера.

В идеальной ситуации эмоции сбалансированы – когда-то мы спокойны и уравновешены, а когда-то – раздражительны и грустны. Этот процесс регулируется сложнейшими системами организма – нервной, гормональной. Их работа зависит от внешних и внутренних факторов: переутомления, стресса, испуга, неожиданных или нежелательных ситуаций.

Самый весомый внутренний фактор, определяющий общий уровень эмоциональности, – незрелость нервной системы ребенка. Умение контролировать свои эмоции дети приобретают в возрасте от 5 до 7 лет. Их нервная система адаптируется к раздражителям на основании имеющегося опыта, заложенных ранее нейронных связей.

До 5 лет дети просто не умеют управлять своими эмоциями, поскольку это приобретаемый со временем навык. Нервная система в этом возрасте ребенка еще настолько незрела, что глупо требовать от нее того, на что она не способна.

Но требовать самоконтроля от малышей до 5 лет не рационально. Однако до этого возраста рекомендуется закладывать основы самоконтроля, рассказывая, как реагировать на разные ситуации, что можно говорить, а что не стоит и так далее.

В дошкольном возрасте большинство детей отправляется в детсад, где они знакомятся с распорядком дня, правилами и запретами. Это одна из важных ступенек для освоения принципов самоконтроля. Старайтесь объяснять ребенку, почему и зачем существуют эти правила.

Например «зачем каждое утро делать зарядку?» – чтобы окончательно проснуться, взбодриться и размять тело, «почему нельзя брать игрушки из садика домой?» – потому что это имущество сада, им должны пользоваться все дети группы, а не только ты, «почему на занятиях нужно сидеть тихо и слушать воспитателя?» – потому что детей много, а воспитатель один, и если все будут баловаться, то никто ничему полезному не научится.

Это важно постараться объяснить, чтобы у ребенка не возникло внутреннего сопротивления самоконтролю, чтобы он понимал, что его эмоции и внезапно появившиеся желания могут идти вразрез с устоявшимися правилами, а значит, нужно держать себя в руках.

Родители - эмоциональное зеркало ребенка, и им необходимо научиться самим справляться с негативными эмоциями. Дети копируют

взрослых: когда родители кричат, дети учатся кричать, когда родители относятся к собеседнику уважительно, дети делают то же самое. Каждый день ребенок учится у родителя справляться со своими чувствами, поэтому лучше быть как можно более спокойным, даже если сил на это не остается.

Это не значит, что нужно подавлять эмоции. Это приведет только к тому, что их будет сложнее контролировать. Совет заключается в том, чтобы бережно обращаться с чувствами, замечая и принимая их, и при этом не предпринимать каких-то грубых действий.

Также важно укреплять эмоциональную связь с ребенком. Малыши учатся успокаиваться теми способами, которые предлагают им родители. И чем старше становятся дети, тем меньше они нуждаются в непосредственном участии взрослого. Но даже подростки нуждаются в том, чтобы чувствовать тесную связь с родителями, иначе они не могут самостоятельно контролировать свои эмоции. Когда взрослый замечает, что ребенок становится неуправляемым, самая важная вещь, которую он должен сделать, – конечно, после того, как успокоится сам, – восстановить связь со своим ребенком. Если ребенок чувствует, что родитель на его стороне, даже если вынужден говорить «нет», он готов слышать и слушать. И эта глубокая связь способна компенсировать любые несовершенства поведения.

Важно принимать любые чувства детей. Дети часто требуют невозможного, а когда не получают желаемого, выходят из себя. В этот момент родителю нужно проявить сочувствие перед тем, как отказать: «Малыш, я знаю, что ты расстроишься, но мне придется тебя разочаровать...»

Когда эмпатия становится постоянным спутником родителей, дети понимают, что эмоции могут быть не очень хорошими, но они не опасны. И вместо того, чтобы подавлять свои чувства, дети учатся их принимать. Ребенок знает, что ему не нужно кричать, чтобы быть услышанным. Его примут любого. И даже если сегодня случился плохой день, завтра для него вновь взойдет солнце.

Исследования показывают, что дети развивают эмоциональный интеллект, когда взрослые не боятся при них открыто говорить о чувствах, принимать их, а также интересоваться переживаниями других людей. Поэтому, например, вместо того, чтобы прятать слёзы, лучше объяснить ребенку причину их появления на доступном ему языке.

Важно помнить, что дети еще не способны принимать самостоятельные решения в жизни, даже если они хорошо соображают. Рассерженные дети часто ведут себя агрессивно и говорят то, о чем потом будут сожалеть. И это нормально.

Главное помнить, что гнев нуждается в том, чтобы его услышали, иначе он усиливается. Разгневанный ребенок – это не плохой человек, а обиженный очень маленький человек. Дети не контролируют свои эмоции, потому что не умеют. Поэтому родителю нужно проявить сострадание, чтобы ребенок чувствовал поддержку и не боялся выплеснуть свои слезы и страхи, которые вызывают его гнев. Если родитель поможет ему

почувствовать себя в достаточной безопасности, то гнев и плохое поведение мигом испарятся.

Позже можно обсудить с ребенком произошедшее. Но не критиковать или читать нотации, а посочувствовать и восстановить связь, сказав, например «сейчас я готова выслушать, из-за чего ты расстроился».

Важно дать понять ребенку, что ему не нужно кричать, чтобы привлечь ваше внимание и что вы всегда готовы выслушать его и постараться помочь.

Во время эмоционального всплеска отстранитесь, понаблюдайте. Если малыш никак не успокаивается, обнимите его. Попробуйте поговорить или сделать так, чтобы он услышал ваши слова. Скажите, что вы понимаете его чувства, но, к сожалению, не можете сделать так, как он хочет. Проявите заботу и любовь – в эту минуту малыш очень нуждается в них.

Очень важно самим вести себя как взрослым. Чтобы помочь ребенку почувствовать себя в безопасности, необходимо взять на себя обязательство быть спокойным, эмоционально щедрым родителем, который устанавливает границы, проявляет эмпатию и демонстрирует эмоциональный интеллект.

Дети, которых воспитывают таким образом, учатся контролировать свои эмоции, потому что у них здоровая эмоциональная жизнь, а не потому, что им приказали не чувствовать, или того хуже наказали или пристыдили.

В конечном счете, действия родителей, направленные на формирование умения контролировать свои эмоции, позволят вырастить уверенного и уравновешенного ребенка, способного справляться и различными жизненными ситуациями в более старшем возрасте.