

Эмоциональный ребенок



Мы всё чаще замечаем, что наши дети часто обижаются и начинают плакать из-за каждой ерунды: не так косичку заплели, подружка не захотела дать куклу, бабушка не разрешала есть мороженое, машинка сломалась. Это дело не в капризах и манипуляциях взрослых, а в

неспособности детей контролировать свои эмоции.

Детям, в силу возраста и отсутствия жизненного опыта, сложно давать правильную оценку происходящим с ним событиям. Задача родителей – научить ребёнка правильно реагировать на происходящее и проявлять эмоции без вреда для собственной психики. Ведь не бывает «плохих» и «хороших» чувств: все они имеют право присутствовать в нашей жизни – в разумных пределах. Что же необходимо делать?

1 Научить обозначать чувства словами. Чтобы ребёнок вас слышал, с ним нужно разговаривать. Уделять этому процессу не 5-10 минут за ужином, а достаточное количество времени: «Я вижу, что ты сейчас зол, потому что тебе хочется поиграть с собакой, но нужно ложиться спать. Сон необходим для того, чтобы ты был здоров». Ребенок должен понимать, какие именно чувства он испытывает, уметь их различать и правильно использовать в схожих ситуациях.

2 Постоянно находиться в контакте с ребёнком. Когда вы видите, что ребёнку плохо, грустно или он просто нуждается в вашем внимании, не оставляйте его одного. Обнимите его, поговорите и узнайте причину его плохого настроения или слёз.

3 Принять и признать чувства ребёнка. Никто не говорит, что любой крик или плач нужно поощрять, но при этом запрещать проявлять эмоции нельзя. Важно объяснить ребёнку, что он не может контролировать чувства, но может решить, как себя вести в данной ситуации.

4 Не позорить ребёнка (особенно при других детях). Когда малышу плохо, не стоит давить на него ещё больше фразами вроде «взрослые мальчики не плачут», «мне стыдно за твои слёзы» и т.п. Семья – это прежде всего крепкая опора, в поддержке которой ребёнок не должен сомневаться.

5 Не отрицать чувства. Все эмоции важны! Если ребёнка оберегать от негативных чувств, они никуда не денутся. Со временем подавленные эмоции копятся и могут выплеснуться в любой момент – например, в виде ночных кошмаров или неконтролируемых истерик. В подобных случаях можно проявить фантазию и рассказать малышу сказку, где главный герой сталкивается с похожими трудностями, но благодаря совету старейших (помощи друга, волшебному предмету) справляется с негативными эмоциями и выходит победителем

