

### «Как помочь ребенку убрать негативные эмоции»

Владение собой – это настоящее искусство, которое постигается на протяжении всей жизни. Не каждый взрослый в состоянии полностью контролировать свои эмоции и поведение. Так как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции и сохранить самообладание?

В первую очередь, помогите ребенку услышать и понять самого себя. Спросите, какого цвета его настроение, возможно, предложить и какого оно вкуса, что повлияло, в какой части тела он чувствует раздражение, а в какой – печаль. Так ребенок научится лучше ориентироваться в собственных ощущениях и выделять события (раздражители), которые вызывают у него те или иные эмоции.

Итак, вы вместе с ребенком разобрались в причинах его плохого настроения, и в том, какие именно ощущения он испытывает. Теперь – помогите ему преодолеть негативные эмоции.

Приступы агрессии происходят не от капризов и прихоти ребенка, а от того, что действия эти чаще всего неконтролируемы и всегда сопровождаются повышенной нервной возбудимостью, истериками, чрезмерной плаксивостью, подавленным состоянием.

Предложите ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: «Когда ты очень злишься, бить других нельзя и опасно, можно сделать вот что (на ваш выбор):

Давай мы с тобой:

- поколотим "Подушку Бобо" – предмет для вымещения физической агрессии. Заведите специальную подушку (или – боксерскую грушу), которую ребенок мог бы от души поколотить. Можно нарисовать на ней глаза или сделать надписи "злодей", "мистер Гнус" и т.п. Но, не используйте для этих целей мягкие игрушки и кукол;

- будем мять в комок листы бумаги! (обычные листы бумаги, газету резко сминают в комок за 1 секунду);

- покидаемся бумажными комками в стену или друг в друга!

- порвём бумагу!
- будем обзывать овощами;
- нарисуем того, на кого ты злишься, и потом его заштрихуем;
- слепим то, на что ты злишься, а потом это раздавим;
- вдохнуть и досчитать до 10;
- переключите внимание на что-то другое;
- займите ребенка спортивной игрой (гимнастикой, футболом).

Все это нужно не просто сказать, а обязательно продемонстрировать ребёнку, показывать, как это делать и вовлечь его в процесс.

"Листок гнева" – отличный способ снять напряжение. В Интернете можно найти немало картинок, которые нарисованы специально для подобных случаев. Распечатайте такой листок – пусть висит в детской над рабочим местом (но не прямо перед глазами) и ждет своего часа. Чего проще: в минуту раздражения сорвать листок со стены измять, растоптать, а потом порвать на тысячу мелких кусочков и выбросить в мусорную корзину. Еще более эффективный способ: ребенок должен нарисовать лист гнева сам.

Каждый раз, когда вы видите, что ребенок злится, озвучивайте (проговаривайте) его чувства, показывайте понимание и поддержку и предлагайте ему какой-нибудь из вариантов выше. Скорее всего, со временем, у него появится свой любимый способ, и он сможет справляться без вас.

Чувство обиды знакомо каждому ребенку. И в отношении взрослых к детским обидам существуют 2 крайности. Первая: ребенку не позволяют выразить обиду. Стыдят. Вызывают комплекс вины, давая понять, что это – "неправильная" эмоция. "На обиженных воду возят", "Не дуй губы – лопнешь" – часто слышит малыш, продемонстрировавший, что обижен. Итог такого отношения печален: ребенок чувствует себя "плохим", раз он испытывает осуждаемое чувство, и вынужден скрывать свои горести от родителей. Вторая: родители бросаются сломя голову выполнять любое желание ребенка, лишь бы его обида прошла, и, тем самым – растят из

малыша опытного манипулятора. Детишки, привыкшие управлять родителями при помощи демонстрации обиды, даже, будучи совершеннолетними, продолжают эмоциональный шантаж родных.

В общении с ребенком необходимо избегать этих "перегибов". Обязательно позволяйте сыну или дочери выразить свою обиду. Будьте внимательны к ребенку: даже просто выслушав его, вы сможете значительно снять с него напряжение. Зачастую, договорив, и увидев поддержку родных, ребенок понимает, что уже перестал обижаться. Но, не поощряйте игру "в обиду". Если ребенок пытается манипулировать вами, надувая губы – не идите на поводу. Попробуйте разрядить обстановку шуткой. В случае если и это не поможет, попробуйте какое-то время не обращать внимание на малыша: лишившись зрителей, "юный трагик" прекратит спектакль.

Если ребенок печален, лучше всего, если вы сможете наедине поговорить о постигшем его горе. Будьте серьезны. Не шутите, даже если его беда покажется вам пустяковой. Проявите уважение к чувствам ребенка. Выражайте поддержку от души, избегая банальных бесчувственных слов. Пробуйте развеселить ребенка только после того, как он скажет все, что хотел о своей беде, и, возможно, выплечется. Телесный контакт с близким человеком чрезвычайно важен – возьмите ребенка за руку, обнимите – и он почувствует себя гораздо сильнее и быстрее преодолет печаль.

К негативным эмоциям можно отнести также тоску. Когда ребенок скучает по тому, что вернется к нему через какое-то время (папа уехал в командировку, или сам ребенок на лето покинул родной дом), то самый эффективный способ помочь преодолеть тоску и дотерпеть до долгожданного часа – чем-то увлечь малыша: предложить интересное занятие, почитать захватывающую приключенческую книгу. Можно придумать специальные "ожидательные" ритуалы на каждый день – как бы, помочь приблизить желаемое. Если же ребенок печалится по невосвратно утраченному (гибель близкого человека, смерть домашнего животного,

переезд на постоянное место жительства в другую страну), позвольте отработать психологическим механизмам, связанным с утратой, оказывая ребенку поддержку.

Помните, что каким бы ни было детское горе, лучшее, что поможет ребенку быстрее справиться с негативными эмоциями – это его непоколебимая уверенность в вашей любви.

Таким образом, вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свою негативную эмоцию и при этом он не причинит вред себе, взрослым или другим детям.