

Как помочь своим детям и себе справляться с негативными эмоциями?

Мы часто переживаем о своем физическом здоровье и физическом здоровье наших детей, но забываем заботиться о здоровье эмоциональном. Ведь все мы испытываем как положительные эмоции, наполняющие и вдохновляющие нас, так и отрицательные, которые истощают. Чтобы человеку преуспевать и оставаться жизнерадостным, необходимо иметь в жизни здоровое сбалансированное соотношение позитивных и негативных эмоций. По мнению психолога Барбары Фредриксон, для здорового эмоционального равновесия в нашей жизни должно быть в три раза больше позитивных эмоций, чем негативных. Во многом это зависит не от обстоятельств, а от нас самих. Сможем ли мы научить своих детей и научить себя позитивному течению жизни?

Показывайте пример

Наблюдая за своими родителями и другими взрослыми, дети многое узнают о проявлении чувств. Это наилучший способ познания. Мы можем научить их управлять своими эмоциями, проявлять их, говорить о своих чувствах и справляться с ними подходящим образом. Если вам грустно, просто объясните своему ребенку, почему вы себя так чувствуете и что планируете сделать, чтобы вам стало легче. Если вы сердитесь на своего ребенка, постарайтесь спокойно сказать ему о своих чувствах и о том, что вы можете сделать вместе с ним, чтобы исправить ситуацию. Это поможет вашему ребенку узнать, как можно выразить свои эмоции в устной форме, а не искать пути решения через истерики.

Формируйте словарь эмоций

Вы можете помочь своим детям формировать словарь эмоций еще прежде того, как они научатся говорить! Любое время является

подходящим для этого. Когда мы знаем слова, которыми можем описать свои эмоции, мы можем рассказывать друг другу, что мы чувствуем, вместо того чтобы обижаться или впадать в истерику. Используйте слова для описания того, что ваш ребенок может чувствовать сейчас. Например: «Ты выглядишь печальным. Очень грустно прощаться с друзьями, когда они уезжают». Или: «Очень неприятно, когда маленький братик ломает твою игрушечную железную дорогу. Ты, возможно, сейчас очень злишься. Давай я помогу тебе починить дорогу»...



Реагируйте на чувства больше, чем на поведение

Вместо того чтобы реагировать на недостойное поведение вашего ребенка, реагируйте на его негативные эмоции, которые переполняют его. Всегда помните, что чаще всего непослушанием ребенок старается выразить свои эмоции. Когда дети спокойны и счастливы, они будут играть спокойно и радостно. Когда они огорчены и не знают, как сказать об этом, они скорее всего могут начать капризничать, ломать игрушки, драться, кричать и плакать. Родителям бывает легче сосредоточиться на плохом

поведении, но не на чувствах. Поэтому, когда мы сердимся на ребенка, это только усугубляет его проблему и добавляет негативных эмоций, которые он, в свою очередь, пытается контролировать. В итоге он не может успокоиться и поговорить. Но если мы видим, что дочь или сын разбрасывает свои игрушки или собирается ударить своего младшего брата, спросите себя: «Может быть, ребенок сейчас испытывает грусть, одиночество, голод или усталость?». Если вы задумаетесь о том, почему ваш ребенок так себя чувствует сейчас, вы, возможно, скажете ему: «Я вижу, что ты очень расстроен, что твоя башня упала». Скорее всего, малыш успокоится, если почувствует вашу близость и понимание.

Спрашивайте и слушайте

Спрашивайте у детей, что они чувствуют, и слушайте, что они говорят. Не говорите им, что они не должны испытывать подобных эмоций. Поставьте себя на их место, поймите и примите их чувства. Это может помочь им справиться со своими эмоциями. Если они почувствуют, что вы не понимаете их чувств или что вы осуждаете их, это может еще больше усугубить их положение, и им будет еще сложнее справиться со своими эмоциями. Таким образом, вместо того чтобы сказать ребенку: «Не расстраивайся, что не идешь в гости к Макс. Уверен, что в ближайшее время у тебя будут еще такие возможности», вы можете сказать: «Ты расстроен, что Макс не пригласил тебя в гости. Я знаю, как это грустно, когда ты пропускаешь веселые мероприятия друзей».

Предложите детям поговорить, когда вы чувствуете, что их что-то беспокоит: «Тебя что-то беспокоит? Давай об этом поговорим!». Слушайте их внимательно, а потом помогите им найти свое собственное верное решение. Спросите их о возможных путях выхода из ситуации и вместе подумайте, что будет наилучшим в данных обстоятельствах. Это научит их управлять своими страхами и переживаниями.

Немного понимания полностью меняет ситуацию

Важно, чтобы ваш ребенок знал, что вы понимаете его чувства. Мысль о том, что его состояние понимают, может помочь немного успокоиться. Это также может помочь ему почувствовать, что его принимают и о нем заботятся. После того, как ребенок осознает, что его чувства приняты и поняты, вы можете помочь ему вспомнить ситуацию, когда он испытывал подобные негативные чувства и справился с этим: «Мне кажется, что ты немного боишься идти на занятия в бассейн. Помнишь, пару недель назад ты тоже чувствовал страх, но все прошло, когда ты вспомнил, как было весело играть в мяч на воде? Интересно, а что ваш тренер придумает сегодня?».

Обращайте внимание на ситуации, когда дети сумели совладать со своими эмоциями

Хвалите ребенка, когда замечаете, что ему удастся справиться со своими эмоциями. Если вы видите его старание и обращаете на это внимание, он понимает, что делает правильно, и будет стараться управлять эмоциями и в следующий раз. Скажите что-то вроде: «Слушай, ты так спокойно себя вел, когда тот мальчик на тебя разозлился и стал кричать. Я думаю, что тебе было не просто сохранять самообладание! Молодец!», или: «Ты молодец, что вел себя спокойно и не рассердился на сестренку, когда она нарисовала на твоей картинке».

Установите четкие границы

Иногда, как бы мы ни старались, дети бывают так перегружены своими эмоциями, что могут ударить, закатить истерику, вести себя неподобающим образом или угрожающим их безопасности. Когда это происходит, признайте их эмоции, но поставьте четкие границы: «Я знаю, ты злишься, что мы не можем пойти сегодня в парк, но это ненормально, что ты разбрасываешь свои игрушки».

Сила отвлечения

Когда ваши дети чем-то обеспокоены, помогите им переключиться

на что-то другое. Решение кроссвордов, совместное занятие чем-либо, чтение интересной книги, помощь в приготовлении обеда, прогулка вместе с вами или даже просто стакан воды могут помочь снова почувствовать себя спокойным и сосредоточиться на чем-то другом.



Не обвиняйте

Никогда не обвиняйте кого-то за их негативные эмоции и не смейтесь над страхами людей. Относитесь к ним с уважением, даже когда они раздражены, грустны или испытывают страх, не называйте их такими именами, как «оборзевший», плакса или трус. Очень важно, чтобы дети не росли с осознанием, что негативные эмоции ненормальны, потому что это будет добавлять им чувства вины и стыда к их общему тяжелому состоянию и эмоциям. Они будут менее склонны делиться с вами своими чувствами, если над ними когда-то посмеялись или не уделили достаточно внимания, когда они рассказывали о своих переживаниях. Если они не почувствуют, что могут открыто

говорить о своих эмоциях, они будут стараться скрывать их и не показывать вам, когда будут действительно нуждаться в вашей эмоциональной поддержке.

Будьте честными

Если вы знаете, что ваш ребенок будет испытывать боль (например, во время прививки или сдачи крови для анализа), предупредите его, что ему будет больно. В противном случае он испытает еще больший стресс, и его негативные эмоции усилятся, когда он обнаружит, что вы обманули его. Он также может перестать верить вашим словам об эмоциях, чувствах и боли. Попробуйте сказать что-то типа: «Тебе сейчас будут делать прививку. Мне очень жаль, но будет немного больно, но только недолго. Поскольку будет немного больно, я буду рядом с тобой, чтобы тебе было легче, и я буду держать тебя за руку, пока боль не прекратится».

Будьте в курсе

Оставайтесь в близких отношениях с каждым членом вашей семьи. Обращайте внимание, если кто-то отделяется, отказывается от еды, выглядит грустным, стал раздражительным или поступает так, что это заставляет вас переживать. Иногда бывает достаточно всего лишь заметить, выслушать, проявить заботу, поддержку и тем самым помочь успокоиться и испытать позитивные эмоции.

Карэн Холфорд

Источник: aktsent.info