

Примите, прошу, на хранение дурное мое настроение – как научить детей держать себя в руках



Ежедневно каждый человек испытывает огромный спектр эмоций. Довольно часто нам приходится сдерживать свои переживания, чтобы соответствовать принятым в обществе нормам поведения. Умение держать себя в руках важно не только для взрослого человека, но и для ребенка, поэтому перед каждым родителем стоит непростая задача – научить малыша контролировать свои эмоции.

Многие папы и мамы, как показывает практика, не знают, как помочь своим детям справиться с собой. Некоторые пускают дело на самотек: «Позлитесь и перестанет», «Перебеситесь» — говорят они. Другие, наоборот, запрещают своим детям вообще какие-либо проявления эмоций: «Не злись», «Не возмущайся», «Не смейся, а то плакать будешь» — постоянно напоминают они своим малышам. Обе позиции ошибочны. Детям нужно проявлять свои чувства, только делать это в социально приемлемой форме.

Игры нужны не только для развлечения

Овладение навыком самоконтроля начинается в дошкольном возрасте. Лучше всего такой навык формируют игры с правилами («Догонялки», «Магазин», «Краски» и др.), ведь если ребёнок

отказывается следовать установленным в них правилам, то он будет либо исключён из них, либо не сможет выиграть.

Сюжетно-ролевые игры тоже способствуют развитию навыка самоконтроля у детей. В них часто ребенок выполняет роли, которые требуют от него терпения и сдержанности. Например, изображая охранника, малыш должен стоять молча и наблюдать, хотя любому ребенку хочется постоянно веселиться и бегать. Осознание того, что он хорошо справляется со своей ролью, вызывает у него чувство глубокого удовлетворения и «заставляет» действовать вопреки своим естественным желаниям.

Уважайте и принимайте эмоции ребенка

Какие-бы эмоции не испытывал ваш малыш, вы не должны повышать на него голос и требовать, чтобы он их не демонстрировал больше никогда. Ваш ребенок, впрочем, как и любой другой человек, вправе испытывать все эмоции, заложенные природой. Подавление переживаний, пусть даже самых негативных (гнев, злость) может привести к появлению агрессии, чувства стыда за себя, что неминуемо отразится на состоянии нервной системы малыша и, как следствие, на его физическом здоровье. Поэтому родителям следует исключить из общения с ребенком фразы типа: «нельзя злиться», «нельзя плакать», а учить его тому, что демонстрация чувств в некоторых обстоятельствах не уместна. Например, если мама не купила игрушку, которую очень хотел малыш, он вправе на неё разозлиться или обидеться, но показывать это в виде истерики в магазине – это некрасиво, так ведут себя невоспитанные дети.

Учите ребенка выражать свои эмоции

Учите малыша выражать свои чувства вербально. Пусть ребенок слышит, как вы проговариваете вслух свои переживания, например: «Мне сегодня грустно, потому что...» или «Я огорчена тем, что...». Следуя вашему примеру, ребенок рано или поздно примерит подобные фразы и на себя. А когда такой момент настанет, надо помочь ему правильно озвучивать то, что он чувствует. Словесное выражение переживаний очень важно для развития самоконтроля детей.

Обучая ребенка вербализировать свои переживания, параллельно можно использовать и другой прием – найдите своему малышу объекты, на которые ему будет разрешено выплескивать свои эмоции: это может быть мяч или подушка для битья, альбом, в котором он будет рисовать свою агрессию (или другие эмоции), подойдет и обычная газета, которую можно рвать.

Определение границ дозволенного

Чтобы ребенок научился управлять своим эмоциональным состоянием, в любой семье должны быть определены четкие правила, определяющие, что можно делать, а что нельзя: например, нельзя обижать детей, нельзя грубить взрослым и др.

Формулируя правила, не забывайте о природе ребенка и не запрещайте ему слишком много. Например, бегать по лужам или играть со снегом — это нормальное поведение, которое позволяет детям познавать себя и свои эмоции. Знакомьте его с детства и с ограничениями в проявлении своих переживаний – драться и кусаться от злости нельзя никому, а не только ему. Объясните, что каждый взрослый тоже злится, но никто из-за этого не дерется и не кусается.

Учите ребенка не заикливаться на собственных переживаниях

Многие дети, впрочем, как и взрослые, любят, что называется «попереживать». Такая жизненная позиция не только негативно сказывается на состоянии нервной системы, но и препятствует

развитию самоконтроля. Поэтому не говорите ребёнку «не грусти», если ему уже грустно или «успокойся», если он уже взволнован. В этом случае лучше переключить его внимание на что-то другое: предложить поиграть или посмотреть любимый мультфильм. Но не забудьте сказать, что чувство, которое он сейчас переживает, испытывают все люди, в том числе и вы, и что оно скоро пройдёт. Такой прием даст ребенку важный урок: нужно уметь переключаться, а не заикливаться на переживаниях и не терзать ими себя.

Приемы саморегуляции

Все дети взрослеют и отдаляются от родителей, поэтому важно познакомить их с приемами, которыми они могут пользоваться, когда вас нет рядом. Уже старших дошкольников можно обучать некоторым способам релаксации. Это может быть дыхательная гимнастика, самомассаж и даже визуализация. Например, если ребёнок сильно нервничает в присутствии большого количества людей, то он может вообразить себя королём, а всех остальных — своими подданными, это позволит ему стать увереннее и спокойнее.

Пример – лучшее средство воспитания

Помните, что в дошкольном возрасте ваш личный пример – это лучшее средство воспитания. Так, если в вашей семье принято открыто выражать свои эмоции, то не стоит требовать от своего ребенка, чтобы он научился держать себя в руках. В этом случае сначала нужно изменить свое поведение.

Умение держать себя в руках — очень важное качество, без которого жить в обществе трудно, и оно, к сожалению, не возникает само по себе. Поэтому с самого раннего детства учите вашего малыша внимательно прислушиваться к себе и владеть своими эмоциями.