

Як навчити дитину керувати своїми емоціями



Уявлення про свої і чужі емоції формуються у дитини під впливом реакції батьків на те, як вони ці емоції висловлюють.

І розвиваючи емоційну сферу дитини, батьки тим самим, вчать дитину здатності керувати своїми почуттями і розуміти почуття іншої людини.

Але буває і так, що батьки

знецінюють, ігнорують, зневажають або засуджують емоції дитини, вважаючи, що підтримує її, вчить контролю емоційного стану, виховує «справжнього чоловіка». Хоча який він цей «справжній чоловік»?

І якого чоловіка хоче бачити біля себе жінка?

І якщо батьки всіма силами виховують «справжніх чоловіків», то чому так багато дружин і дітей не задоволені своїми чоловіками і / або татами?

Кого ж тоді виховують батьки: чоловіка і батька або сина і хлопчика?

Ось такий ліричний відступ, і ми поміркуємо про це іншим разом.

А поки - про реакції батьків на прикладах.

Коли дитина плаче, наприклад, від того, що не отримала чогось, не була першою в змаганні або її іграшка загубилася або зламалася, що говорять батьки (намагаючись, природно допомогти дитині)?

- Нічого страшного, в інший раз виграєш ти ... (знецінення)
- Не капризуй! Досить ревіти! Що ти як оте дівчисько скиглиш ?! (Осуд, презирство)
- Це не страшно, все буде добре! (Знецінення, ігнорування)
- Та знайдеться твоя іграшка, нічого було розкидати! (Знецінення, помста)
- Я теж багато чого хочу! Багато хочеш мало отримаєш!

І, ставши дорослою, така дитина, напевно (звернувшись до своєї раціональної частини) буде виправдовувати батьків, говорити, що вони намагалися її підтримати цими реакціями і не визначить їх як відкидання, ігнорування або презирство.

Якщо ви теж так вважаєте, то задайте собі питання (і чесно! На нього собі дайте відповідь): Якби вам зараз, будучи дорослим, було важко, прикро або ви відчували несправедливість, така відповідь здалася б вам підтримуючою?

Вам би стало легше?

Ви відчули б, що вас розуміють?

Або б ви відчули, що інша людина просто відмахнулася від вас?

Що вона не розуміє вас?

І виростають з дітей, чії емоції заборонялися (Не смій злитися на матір!), Засуджувалися (Що це за ниття?), Ігнорувалися (Нічого страшного) дорослі, які не розуміють свій емоційний стан (Що зі мною?), Не можуть виносити сильних емоцій, приглушаючи їх алкоголем, наркотиками або трудоголізмом, що живуть з почуттям провини за свої емоції (я егоїстка, я не повинна сумувати, адже мій чоловік хоче мені допомогти тим, що сміється над моїм сумом, я не вдячна ...)

Такі дорослі знецінюють свої почуття і почуття своїх близьких або стають такими «крутими мачо», які ігноруючи свої почуття, сміються над почуттями інших, або, вступаючи в численні сексуальні відносини, шукають в них любов і потрібність, не одержані в дитинстві.

Як же треба розвивати емоційну сферу дитини, щоб вона виросла люблячою, розуміючою і надійною?

1. Навчитися розуміти, що відчуває дитина. І для цього батькам важливо розвивати власну емоційність, щоб помічати відтінки емоцій своєї дитини. І якщо вам вдалося зрозуміти, що вона відчуває, потрібно обов'язково назвати цю емоцію і таким чином допомогти дитині усвідомити і дати назву тому, що з нею відбувається. «Уявляю, який ти злий!», «Розумію, це сильно тебе засмутило».

Розмовляючи з дитиною таким чином, ви вчите її звертати увагу на свій емоційний стан і визнаєте її значимість.

2. Приймати і визнавати почуття дитини, навіть якщо вони здаються вам недоречними, дурними або неправильними. Батьки часто бояться таких ситуацій, тому що не знають, що робити, вони шкодують дитину і не хочуть, щоб вона страждала. І вони намагаються швидше заспокоїти дитину і таким чином заспокоюють і себе, адже якщо дитина щаслива, щаслива і мати.

Але ситуації, коли дитина сильно схвильована, стурбована або розгублена - це ті ситуації, в яких вона найбільше потребує батьків.

3. Визнавати значимість почуттів дитини. Якщо ви проговорили вголос емоції, то ви визнали їх значимість і природність. «Це дуже прикро, коли на тебе не звертають уваги». «Я б теж розлютився, якби у мене відібрали іграшку».

Відомий випадок, коли американський психіатр і один з найвідоміших психотерапевтів минулого століття Мілтон Еріксон заспокоював дівчинку, яка впала і розбила собі коліно.

Всі дорослі вмовляли дитину, що «вже зовсім не боляче, вже все пройшло», але дівчинка продовжувала заливатися сльозами.

Тоді Еріксон сказав їй: «Зараз дуже боляче. І ще якийсь час буде боляче. А потім потихеньку почне проходити ». І дівчинка притихла. На цьому етапі ви теж як би говорите своїй дитині «Так, зараз тобі погано (боляче, образливо і сумно). І ще якийсь час буде так. А потім почне проходити ».

4. Називайте емоції словами. Не бійтеся помилитися. Якщо ви помилитеся, то дитина вас поправить: «Я не засмучена, я страшенно зла!»

5. Допоможіть дитині самостійно знайти вихід із ситуації.

Не давайте порад, вказівок або повчань, що варто зробити дитині («А ти дай їй здачу!», «Не розмовляй з нею, знайдеш іншу подружку!»).

Краще скажіть філософськи «Не проста ситуація. Що ж можна зробити? »

Так ви вчите дитину керувати своїми емоціями, а не придушувати їх. У дорослому віці ваша дитина зможе вибирати розумні способи управління своїми емоціями і не буде намагатися втекти від них

(«заїдаючи», запиваючи алкоголем, просиджуючи дні і ночі в комп'ютері і т.д.)

Джерело: <https://www.facebook.com/dytyachyjpsycholog/?tn-str=k%2AF>