



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «РУКА В РУКЕ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №126 г. Липецка

10 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА, КОГДА ОН РАССТРОЕН





Когда наши дети расстраиваются, иногда мы тоже расстраиваемся в ответ, и вместо того, чтобы помочь им справиться с этим чувством, выдаем свою эмоциональную реакцию. В такие моменты, когда ребенка накрывают сильные эмоции, а его реакции становятся очень интенсивными, родители обнаруживают, что отвергают его эмоции в большей степени, чем собиралась, говорят ему: «Ты в порядке» или «Ерунда, не обращай внимания» или «Успокойся».

Кажется, что когда наши дети расстроены и нуждаются в нас больше всего — это те самые моменты, к которым мы не готовы. Это моменты, когда мы сами устали, напряжены или грустим.

Именно в эти моменты родители чувствуют, что слова подводят их - они стараются подобрать правильные слова, но они ускользают. И именно в эти моменты наши дети нуждаются в нас больше всего - чтобы мы помогли им прожить эти эмоции и провели их сквозь них, как корабль сквозь бурю.

Как говорит известная писательница Л.Р. Кност: «Когда маленьких людей переполняют большие эмоции, наша работа - поделиться с ними нашим спокойствием, а не присоединиться к их хаосу».

Наша работа - принимать их эмоции, и в тоже самое время учить их, как справляться с этими эмоциями. Обучать ребенка через его чувства, от осознания и переживания этих чувств до их выражения.

Когда дети расстроены, наши слова могут либо придать им сил, либо сломить. Эти фразы помогут вам развить эмоциональный интеллект вашего ребенка и поддержать





Грустить и расстраиваться - нормально, и это хорошо когда ты даешь этим эмоциям выход

Первое, что мы хотим рассказать детям об эмоциях - это то, что эмоции - это хорошо, они наши друзья и их необходимо чувствовать и проживать. Что эмоции сами по себе нейтральны, и что нет «хороших» или «плохих» эмоций. А также принимать и признавать то, что они чувствуют.

«Кажется, ты злишься. Злиться - нормально. Хорошо, что ты дал этому гневу выйти наружу. Твое лицо/тело выглядит грустным. Грустить - нормально»



Я тебя слышу, я рядом, я побуду с тобой

Лучший подарок, который вы можете сделать другому человеку - это побыть с ними вместе в его эмоциях. Прожить с ним эту эмоцию. И это то, что мы должны также дать нашим детям. Просто побыть с ними в этом эмоциональном пространстве. Побудь по-настоящему.

«Я вижу, что ты расстроен. Давай побудем в этом состоянии вместе. Я с тобой, я побуду с тобой, это нормально - чувствовать (страх, гнев, обиду, ярость, злость, т.д.). Я никуда не уйду, я с тобой»





Это нормально - чувствовать то, что ты чувствуешь

Иногда необходимо очерчивать четкие границы того, как именно наш ребенок может выражать свои эмоции. То есть менять нужно не сами эмоции, а то, как он их выражает.

«Ты выглядишь очень-очень рассерженным. Злиться - нормально, а вот драться - нет. Я не дам тебе ударить. Давай пойдем вместе и ты можешь при этом злиться».

«Драться - не нормально,» - это очень четкое утверждение. Как твой родитель, я не разрешу тебе ударить. Я помогу тебе справиться с твоей злостью, злиться - это нормально, а вот ударить кого-то - нет.

Сделать перерыв или отойти на какое-то время - отличные способы справиться со злостью. Тем самым вы учите ребенка создавать себе безопасное пространство чтобы отдохнуть, подышать, а также время, чтобы посмотреть на ситуацию под другим углом.

Во время этого перерыва (момента его и вашего включения в его эмоции) вы можете помочь вашему ребенку справиться с чувством злости и найти более подходящее решение проблемы.





То, как ты чувствуешь себя сейчас - временно.

Абсолютно нормально чувствовать то, что ты чувствуешь. Это пройдет, и ты скоро будешь снова чувствовать себя лучше.

В моменте наш ребенок чувствует (или ведет себя) так, как если бы весь его мир рушился. Его эмоции очень сильные и всепоглощающие, и он думает, что больше никогда не будет чувствовать себя лучше, что в свою очередь лишь только усугубляет его состояние.

Сколько раз ваш ребенок говорил вам: «!»?

Как ни странно, через 5 минут после этого он будет беззаботно прыгать рядом с вами, в то время как вы будете абсолютно измотаны и подавлены, думая как бы продержаться до конца дня. Как будто этой эмоциональной «катастрофы» вообще не было.

Нам как родителям гораздо сложнее отпустить эмоции, поэтому важно помнить о том, что это временно, и что детские эмоции пройдут. И здорово, что если напомнить об этом детям, это может снизить градус этих эмоций в самом начале!



Давай сделаем перерыв, подышим, присядем, сделаем паузу...



Побывать в эмоции непросто. Почувствовать ее, прожить. Но если мы позволим себе побыть в моменте с нашими эмоциями, нам потом будет легче их отпустить.

Проживая эмоции, мы не позволяем им накапливаться внутри до тех пор, пока их не станет так много, что мы не сможем их удержать и в итоге взорвемся.

Наших детей мы можем научить тому, что когда их эмоции становятся очень сильными — это нормально побыть в них какое-то время, минуту-две. Вы можете посидеть в тишине или спросить их, как они себя чувствуют.

Или еще бывает полезно рассказать детям, как вы ощущаете в теле ту или иную эмоцию, тем самым помогая детям понять свои эмоции лучше. Пока вы говорите, они могут найти в ваших словах что-то подкрепляющие и подтверждающее то, что они чувствуют, или поправить вас и дать собственное описание своим ощущениям.

«Когда я расстроен, у меня сбивается дыхание, поэтому я стараюсь дышать медленнее. Иногда я немного растерян и обижен, и чувствую, что мое сердце как будто разбито. Через несколько минут мое сердце чувствует себя лучше и я чувствую что могу продолжить свой день»





Ты хороший и добрый

Временно «потерять управление» собой - это не плохо, злиться или быть расстроенным - не плохо. Но иногда когда мы находимся под влиянием эмоций, мы не всегда делаем правильный выбор.

Наши дети могут делать ошибки, но это их поступки, а не то, кто они есть.

Одно исследование показывает что, если детям говорить, что они добрые, это делает их более щедрыми. Мы хотим, чтобы наши дети знали, что несмотря на то, как они себя чувствуют, они хорошие и добрые.

«Ты был зол. Ты не хотел обидеть брата этими словами. Иногда мы говорим вещи, которые на самом деле не имеем в виду, когда мы злимся. Ты - добрый мальчик (девочка). Как думаешь, что поможет твоему брату чувствовать себя лучше?»

Это также помогает детям в общении с друзьями. Маленькие дети любят вешать ярлыки и присваивать вещам и другим людям категории - это часть их мышления. Иногда они могут назвать другого ребенка «плохим», потому что тот ребенок сделал что-то - может быть импульсивно, может быть, не подумав, может быть, он был чрезмерно эмоционален и сделал неправильный выбор, но он не «плохой».

Это очень важное разграничение, которое стоит понять и объяснить ребенку еще в раннем детстве.



Я буду рядом, если тебе понадобится помощь



Иногда дети специально преувеличивают свои эмоции, чтобы привлечь внимание. Для родителей это важный звоночек, что вашему ребенку не хватает вашего присутствия и времени побыть один на один. Но не прямо сейчас, а позже, когда все снова станет спокойно.

Как понять, когда эмоциональная реакция ребенка чрезмерна? Например, когда он отказывается от утешений или объятий и плачет еще сильнее. Или когда все ранее работавшие тактики не дают эффекта. Бесконечные валидация и признание эмоций ребенка в таких случаях могут только усугубить ситуацию, или даже привести к истерике и еще более сильному выплеску эмоций.

Вы можете признать эмоции ребенка, давая ему шанс самому отрегулировать их.

«Я вижу, что ты очень расстроен по этому поводу. И кажется, что то, что я говорю не очень помогает. Ты помнишь, что делать когда ты расстроен, и что поможет тебе успокоиться? Я буду рядом, если тебе потребуется с этим помочь»

Вы не оставляете ребенка одного наедине с его эмоциями. Вы доверяете ему самостоятельно использовать стратегии управления эмоциями, которым вы его научили.

Вы также отвечаете, что ребенок нуждается в вашем внимании. Так что позднее в тот же день выделяете время побыть с ним вместе один-на-один и восстановить связь. Но сейчас совершенно нормально дать ему место и время, чтобы справиться самому.

Он может попросить вас вернуться и это тоже нормально. Через некоторое время можно подойти к нему и спросить, хочет ли он обняться. Или ему просто нужно немного времени побыть одному. Нам всем это иногда необходимо!



Давай попробуем еще раз

Представьте сцену: вы запланировали веселое занятие для всей семьи. Вы в предвкушении! Вы пытаетесь собрать всех на улице, эмоции и волнение зашкаливают. Но что-то идет не так... и теперь ваш муж загрустил, малыш закатывает истерику, дети ссорятся и вы очень расстроены...

«Эй! Это не то веселье, что мы планировали на сегодня! Это вообще не весело. Это не подходящий способ справиться с ситуацией, не так ли? Она не хотела ударить тебя в глаз рукавом своего пальто и ты же знаешь, что драться вообще ни разу не «Окей». Давайте сделаем вторую попытку! Давайте попробуем еще раз! Как в этот раз нам сделать это лучше?»

Иногда всем нужен шанс перезагрузиться.

Иногда дети знают, что они нашкодили и хотят сохранить лицо, а также получить возможность исправить ситуацию и сделать лучше.

Вторая попытка не всегда уместна. Например, если были сильно затронуты чьи-то чувства, и тогда новая попытка будет своего рода обесцениванием и пренебрежением чувствами этого человека.

Но многие ситуации - это мелкие, бытовые ссоры, которым мы позволяем залезть к нам под кожу и нарушать наше эмоциональное спокойствие, - со временем накапливаются и все больше наш расстраивают и огорчают. Дайте вашей семье шанс сделать еще одну попытку и начать с хорошей, нет, с прекрасной ноты (или с нового листа).





Что мы можем вынести из этой ситуации? Чему она может нас научить?

Очень важно научить детей тому, что любая проблема, с которой мы сталкиваемся, несет в себе какое-то знание, урок. Что наша боль, разочарование, злость чему-то нас учат. И что проблемы, которые порой бывает сложно решить, дают нам новые возможности.

Мы учимся и растем благодаря нашим ошибкам.

И это относится не только к успехам и достижениям в учебе. Это также применимо к отношениям с другими людьми, дружбе, и к работе со сложными социальными проблемами. Это же относится и к вещам, которые заставляют нас грустить или сомневаться в себе.

Что эта эмоция пытается нам сказать? Может быть, что мы неправильно себя повели. Может быть, что нам стоит не сдаваться и попытаться снова. Может быть, что не каждый может быть хорошим другом. Может быть, что это мы повели себя не по-дружески и нам стоит извиниться.

Эмоции - это не какие-то случайные вещи, которые с нами просто «случаются». Эмоции - это уроки, это материя, которая соединяет нас с теми, кого мы любим.



В следующий раз ты вспомнишь как поступить//Теперь ты знаешь, что делать в следующий раз



Когда ваш ребенок делает что-то, что не следует, и вы корректируете его поведение - скажите эту фразу. Или когда вы справились с истерикой и научили его подходящим способам выражения своих эмоций, прежде чем он пойдет и переключится на что-то другое, скажите ему: «В следующий раз ты вспомнишь как поступить»/«Теперь ты знаешь, что делать в следующий раз». Эта простая фраза доносит до ребенка массу вещей. Она говорит ему, что неудача сегодня - это что-то временное, и что у них есть возможность измениться. Это позволяет им сфокусироваться на чем-то позитивном: «В следующий раз ты вспомнишь, что сказать». Эта фраза также помогает им разобраться в собственных чувствах (сейчас я чувствую себя плохо, но в следующий раз я смогу лучше), почувствовать облегчение и желание в следующий раз попробовать поступить по-другому.

