

## Учимся владеть собой

Газета для родителей № 33  
ноябрь 2018 год



Владение собой - это настоящее искусство, которое постигается всю жизнь. Не каждый взрослый в состоянии полностью контролировать свои эмоции и поведение. 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, в какой части тела он чувствует раздражение, а в какой - печаль. Так малыш 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.

Как правило, всех детишек родители учат, что нельзя вымещать свое раздражение и гнев на окружающих людях, животных и даже - предметах. С ранних лет нам внушают, что злиться и выражать свой гнев - плохо, вообще. Малышей наказывают за агрессивные действия в отношении других людей, или за брошенный в голубя камень - что вполне объяснимо. Но, ребенок, также получает наказание за испорченную в гневе вещь. Конечно же, не стоит позволять детям портить дорогостоящие вещи из-за дурного расположения духа. Но, к сожалению, родители редко догадываются, что ребенку необходимо предложить альтернативу. И, вместо того, чтобы бить красивую посуду, можно "спустить пар" на специально заготовленных для таких целей предметах.

"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**.

Если же ребенок продолжает испытывать негативные эмоции, помогите рационализировать его обиду: вместе "разложите все по полочкам", сообща решите, как изменить ситуацию, чтобы она перестала задевать чувства ребенка. Выработав план и заручившись вашей поддержкой, он должен заметно повеселеть.

Если вы видите, что ребенок вышел из себя, предложите ему нарисовать на чистом листе объект раздражения. Пусть потом малыш пририсует обидчику зеленые усы, синяк под глазом, "закалякает" его. Или - прикрепит лист как мишень к двери и расстреляет жеваной бумагой из трубочки.

**"Подушка 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.

После того, как гнев и раздражение получили выход, и малыш немного успокоился, самое время обсудить случившееся. Разобрать ситуацию, разозлившую маленького человечка и вместе поискать конструктивный выход: придумайте, как быть чтобы ситуация не повторилась. Или, если велик шанс, что это, все же, случится - выработайте план, как реагировать на такое событие в следующий раз.

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 дети, продемонстрировавшие, что обижены. 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 внимания на ребенка: 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 его за руку, обнимите - и он почувствует себя гораздо сильнее и быстрее преодолеет печаль.

К негативным эмоциям можно отнести также тоску. Когда ребенок скучает по тому, что вернется к нему через какое-то время (мама уехала 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 ребенка: 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 невозвратно утраченному (гибель близкого человека, смерть домашнего животного, переезд







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

Итак, мы рассмотрели, как помогать ребенку и себе преодолевать негативные эмоции. Но помните, что каким бы ни было детское горе, лучшее, что поможет ребенку быстрее справиться с негативными эмоциями - это его непоколебимая уверенность в вашей любви.

**Учите управлять ребенка своим эмоциями (с пяти лет):**

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться «отпуская» негатив.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты - лев!»

Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты - могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий - заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и



учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

**Ж.И.Левкович**  
педагог-психолог