

Подавление эмоций.

(продолжение)



3. Минимизируйте оценочные суждения.

Поводов для беспокойства и у взрослых, и у детей сегодня предостаточно, но главный стрессовый фактор — это, пожалуй, внешняя оценка, с которой можно столкнуться где угодно. И речь не только о негативе. Даже кажущиеся положительными «Молодец» или «Какой ты у меня умничка» только усугубляют ситуацию, поскольку формируют зависимость. Каждый раз, когда ребёнок будет что-то делать, он будет в напряжении в ожидании этой оценки.

Конечно, мы не можем полностью освободиться от этого. Зато в наших силах сформировать у ребёнка понимание, что любое суждение — это субъективное мнение другого человека. У каждого своё видение, своё восприятие мира и окружающих.

Важно, чтобы у ребёнка по всем вопросам была собственная позиция: так он будет меньше зависеть от других людей.

Роль родителей здесь — задавать наводящие и уточняющие вопросы, не говорить догмами, давать возможность порассуждать.

Совсем не обязательно во всём соглашаться с ребёнком. У вас другое мнение? Так и говорите! «Знаешь, я услышал твою точку зрения, но я так не думаю. У меня вот такие аргументы...» Но при этом не давить и не настаивать, просто делиться позицией.



4. Помогите ребёнку справляться с сильными эмоциями.

О дыхательных упражнениях и других тактиках управления эмоциями обычно говорят в контексте сильного волнения, страха и других негативных переживаний. Но и с интенсивной радостью важно уметь справляться. Например, у ребёнка день рождения. Утром он получил от родителей подарок, о котором долго мечтал, потом одноклассники должны поздравить, а вечером всей семьёй — в пиццерию. Ну и как же тут усидеть смирно на уроке математики? Его переполняют эмоции. Как и в ситуации сильного гнева, в нём есть море энергии, которую важно направить в конструктивное русло.

Сесть и подышать, посчитать до трёх — методики, проверенные временем. Они работают. Чтобы найти применение переполняющей энергии, можно пробежаться, выкинуть мусор, поотжиматься. Физическая активность — это отличный выход.



5. Рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребёнком.

Эмоции дают творчеству энергию, служат своеобразным топливом и вдохновением. А творчество, в свою очередь, развивает эмоциональный интеллект, так как заставляет искать и находить адекватные выразительные средства, благодаря чему мы в итоге понимаем без слов язык искусства.

В книге «Творческая связь» американский психолог Натали Роджерс подробно описывает, как экспрессивные искусства не только помогают развить эмоциональный интеллект, но и лучше понять себя. Она содержит множество упражнений и практических советов, которые будут полезны как педагогам, так и родителям.

Творчество — мощный инструмент самовыражения, и его можно здорово использовать с детьми. Иногда гораздо проще описать эмоциональное состояние не словами, а какими-то другими выразительными средствами. Например, нарисовать, а потом обсудить, объяснить, что значат эти цвета, эти формы и так далее. Таким же образом можно и подвигаться, спеть, станцевать. Все средства хороши, главное — быть внимательными к чувствам своим и того, кто рядом.

Когда ребёнок умеет проживать свои эмоции, он:

- Начинает спокойно говорить о своих чувствах, а не устраивает бесконечные истерики и у него не развиваются неврозы
- Уважает эмоции и интересы других людей, в первую очередь — родителей.
- Учится строить близкие и доверительные отношения в семье

Пожалуйста, не думайте, что «это просто ногти» или «с возрастом пройдёт». Это может быть признак зарождающегося невроза.

