

## Подавление эмоций.

Страшная правда о детях, которые грызут ногти

Дети грызут ногти не от вредной привычки. За этим всегда стоят подавленные эмоции.

Ребёнок начинает это делать не со скуки и не из-за того, что ему вкусно. Он грызёт ногти, когда нервничает.

Например, когда он стесняется идти в новый коллектив. Или когда в школе контрольная. Или когда учителя или родители его ругают.

Но страшно не то, что руки выглядят неопрятно. Ногти-то ещё отрастут.

Страшно то, что так ребёнок подавляет свои эмоции. Вместо того, чтобы их выразить.

Плакать нельзя, засмеют. Злиться и кричать нельзя — будут ругать. А проживать эмоции иначе ребёнок просто не умеет. В школе этому не учат.

А подавленные эмоции не проходят бесследно...

Такие дети вырастают неуверенными в себе. Они не умеют говорить о своих чувствах. У них развиваются неврозы.

Во взрослой жизни такому ребёнку сложно строить отношения. Он может годами работать на нелюбимой работе за копейки, потому что привык подавлять своё недовольство.

Прогрызенные ногти — меньшая из их проблем.

Во взрослом возрасте исправлять эти проблемы сложно, дорого и долго. Проще научить ребёнка правильно переживать свои эмоции прямо сейчас.

О том, как научить ребёнка правильно переживать свои эмоции и слушаться родителей. Понимать себя и других, учиться с удовольствием, дружить и строить доверительные отношения — это лишь неполный список того, для чего нужен высокий эмоциональный интеллект. Заняться его развитием лучше уже в детстве, когда психика и мозг пластичны, а обучаемость на высоте.

Как родители могут помочь в этом ребёнку.



## 1. Научитесь понимать собственные эмоции.

В нашей культуре не принято делиться чувствами и переживаниями, проговаривать всё с близкими, что является частой причиной недопонимания и сложностей в отношениях. Чтобы помочь ребёнку в будущем строить более счастливые отношения, надо начать с себя. Первый шаг — завести привычку прислушиваться к себе, к своим чувствам и определять их. Что там, внутри, происходит? Как это можно назвать?

Очень важно отличать одно эмоциональное состояние от другого, понимать, как меняется настроение в течение дня, быть своего рода наблюдателем, подмечая и осознавая причины тех или иных эмоциональных реакций.

Следующий шаг — давать чувствам названия. Хорошо, если в вашем словаре много слов, обозначающих эмоциональные состояния, но если вы не можете найти подходящее слово — подберите метафору или придумайте своё название, как в стихотворении Виктора Лунина «У папы настроение за завтраком читальное, у мамы настроение на папу обижальное...».

К счастью, сегодня совсем не обязательно пользоваться старомодным «Дорогой дневник», чтобы отслеживать свои состояния. Самый простой способ — поставить в телефоне напоминания на каждые два часа и по напоминанию уделять буквально пять минут осознанию эмоций. Что происходит? Что я чувствую? Чем вызвано моё состояние? Есть множество приложений, которые сами будут присылать уведомления, задавать наводящие вопросы и помогать рефлексировать.

Zenify — сборник упражнений, которые помогут развить осознанность. Настраиваете расписание, как часто приложению нужно напоминать о себе, и выполняете простые, но очень полезные задания. Например, послушать короткий музыкальный отрывок и проанализировать, какие чувства он вызывает.

Jour — электронный ежедневник с запасом наводящих вопросов. Можно просто регулярно вести его, настроить уведомления, выполнять разработанные психологами задания по самоанализу и рефлексии.

Stoic — умный дневник. Он не просто напоминает, что настало время написать пару строк о собственном самочувствии, но и предлагает несколько тем. Со временем программа учится, анализирует настроение и привычки пользователя, на основе чего выдаёт статистику и предлагает персонализированные вопросы.

Ловушка классического дневника — люди пишут в него только в определённом настроении. В итоге могут получиться очень монотонные записи, как будто мы всегда в одном состоянии. Когда человек в гневе сжимает кулаки или стискивает зубы, вряд ли он задумается о том, что чувствует, и побежит записывать это в дневник. А вот зазвонил телефон — и сразу вспомнил: что же это такое с вами происходит?



## **2. Говорите о своих чувствах (это совсем не страшно).**

Итак, вы умеете определять свои эмоции, у вас богатый «эмоциональный» словарь. Но как их выразить? А если эмоция не очень (или очень) неприятная? Стоит ли? Стоит, потому что эмоция всё равно проявится в ваших действиях, словах, реакциях и любая попытка скрыть её даст ребёнку лишний повод сомневаться в своей способности понимать и чувствовать другого, а также доверять своим чувствам. И не стоит имитировать чувства и эмоции, которых нет. Лукавство будет разоблачено.

Типичная ситуация: ребёнок приходит из школы, а родители расспрашивают, как дела, потому что надо спросить. А действительно ли им это интересно? А хочет ли об этом говорить ребёнок? Когда мы упускаем из виду эмоциональную составляющую, получается не очень приятная ситуация. Дети сразу чувствуют двойное дно: вроде и спрашивает, но как-то безлично, как будто и дела-то никакого нет до этих школьных дел. В таком случае ребёнок бросит «Всё норм» и уйдёт к себе в комнату.

Гораздо лучше говорить искренне:

«Вот ты пришёл из школы такой румяный, взъерошенный, мне очень любопытно, что у тебя произошло за день».

«Вижу, ты серьёзно чем-то озадачен. Меня тревожит твоё состояние. Не хочешь рассказать, что случилось?»

Если же по какой-то причине вы не готовы к разговору — так бывает, честнее сказать об этом и отложить все вопросы на потом. «Вань, я вижу, ты хочешь со мной поделиться, но у меня сейчас такое состояние (я возбуждён, подавлен, озадачен и так далее), что вряд ли я могу быть хорошим собеседником. Давай поговорим через пару часиков». Сказать ребёнку о себе, о своих чувствах — это очень важно, через это он учится быть внимательным к эмоциональному состоянию другого, а ещё говорить о чувствах.

...продолжение следует...