

## «Как помочь ребенку справиться с негативными эмоциями»

Жизнь полна разнообразия, и наряду с приятными событиями нередко происходят ситуации, вызывающие негативные реакции. Взрослые, благодаря опыту и способности анализировать, умеют справляться со своими чувствами и оценивать обстановку. Однако для детей это новый опыт, и неправильная реакция на происходящее может вызвать множество проблем и сложностей. Дети обладают большой эмоциональностью и могут реагировать на стресс истериками, становиться замкнутыми и подавлять свои чувства. Эти примеры являются крайностями, но существуют и другие модели поведения, которые также негативно влияют на ребёнка. Как помочь ребёнку справиться с негативными эмоциями, такими как разочарование, фрустрация, гнев и страх и т.п.?



### *«Что я чувствую на самом деле?»*

Для психического (и физического) благополучия детей важно, чтобы они понимали, что все их чувства имеют право на существование. Родители должны принимать и уважать чувства своих детей, не разделяя их на «плохие» и «хорошие». Эмоции могут быть приятными или неприятными, но они не могут быть «плохими» или «хорошими». Наша цель — не заставить ребёнка перестать испытывать неприятные чувства, а научить его выражать свои эмоции социально приемлемым способом и правильно их оценивать.

### *Не бывает плохих эмоций!*

Негативные эмоции играют важную роль в развитии ребёнка. Они помогают ему адаптироваться к жизненным обстоятельствам и научиться справляться с ограничениями. Запрет на выражение негативных эмоций может привести к подавлению чувств, что чревато психосоматическими заболеваниями и нервными расстройствами.

### *Не ругайте детей за чувства!*

Важно понимать и принимать негативные эмоции ребёнка. Научившись выражать, контролировать и отпускать эти эмоции, ребёнок сможет лучше осознавать и управлять своими чувствами. Это поможет ему легче справляться с негативными переживаниями и не проявлять их агрессивно или пассивно.

## *Говорим о чувствах.*

Первое, чему следует научить ребёнка, — это называть свои эмоции словами. Это необходимо даже самым маленьким детям.

Когда вы говорите малышу: «Я понимаю, тебе грустно», вы показываете ему, что понимаете его чувства, и помогаете ему найти подходящие слова для их описания.

Согласно исследованиям, называние эмоций оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему и способствует быстрому восстановлению ребёнка после неприятных ситуаций. В тот момент, когда мы говорим об эмоциях, активизируется левая часть мозга, отвечающая за язык и логику, что помогает нам сосредоточиться и успокоиться.

**Совет родителям:** обучайте детей описывать свои чувства и помогайте им выбирать подходящие слова. Для этого необходимо расширять словарный запас ребёнка. Помните: озвучивание эмоций делает их переживание гораздо легче.

## *Нет наказаниям!*

Один из самых простых, но неправильных способов воздействия на ребёнка — применение угроз и наказаний. Этот метод даёт быстрый результат, заставляя детей вести себя хорошо в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной перспективе приводит к серьёзным проблемам в поведении. Дети, которых постоянно наказывают, испытывают трудности с самоконтролем и решением проблем. Наказание вызывает у них чувство беспомощности и обиды на родителей. Такие дети часто задумываются о мести, а не о том, как исправиться в следующий раз. Более того, использование наказаний учит детей, что агрессия и угрозы — эффективный способ достижения своих целей. Те дети, которых шлепают, становятся более агрессивными и враждебными по отношению к своим сверстникам.

## *Поддерживайте своих детей*

Когда дети испытывают грусть, гнев или страх, им особенно необходимы родители. Признание и принятие эмоций детей помогает им научиться самостоятельно успокаиваться, что будет полезно на протяжении всей жизни.

Мы социальные люди и поддержка близких людей играет важную роль в нашей жизни. Когда мы сталкиваемся с сильными негативными эмоциями, которые трудно



перенести, нам нужна помощь и забота. Необходимо, чтобы какой-то человек предоставил себя в качестве «контейнера», «психологической утробы», создал безопасный кокон между нами и миром, чтобы мы смогли в этом коконе безопасно пережить любые сильные чувства. Благодаря этому механизму — контейнеризации (от английского слова container

— «вместилище») — человек выходит из состояния стрессовой ситуации.

Контейнирование — это механизм, который позволяет нам справиться со стрессом и мобилизовать силы. Универсальным способом контейнирования являются объятия. Взрослому человеку иногда достаточно просто поговорить или уделить внимание. Важно получить сигнал о том, что о вас заботятся и беспокоятся. Для ребёнка это *особенно* важно, так как одновременное переживание фрустрации (*негативного переживания, связанного с неудачей, невозможностью получить желаемое*) и беспокойства о безопасности может мешать развитию.

Если ребенок получает поддержку взрослого, он может переживать сильные стрессы, не разрушаясь, не приобретая патологических черт характера, накапливает позитивный опыт переживания неудач и учится извлекать уроки из собственных ошибок.

«Быть не тем, кто ты есть, запрещать себе проживать негативные эмоции — опасно. Давайте помнить об этом!» (Людмила Петрановская, психолог).



**Рекомендации подготовила  
воспитатель подготовительной группы  
Золотова Юлия Евгеньевна**