Право на эмоции

Если задаться вопросом, каким вы хотите видеть своего ребенка, скорее всего многие ответят: «Послушным, спокойным, веселым, но не слишком шумным…» Гораздо проще, когда дети ведут себя спокойно — без ссор, слез и вспышек гнева. Но в таком поведение немного пользы.

Всем людям, даже самым маленьким, свойственно время от времени испытывать сильные эмоции. И если ребенок сердится или печалится, у него должна быть возможность заявить об этом. ***Ваша задача как родителя — научить не скрывать свои чувства, а выражать их приемлемым образом.***

Гнев

Есть семьи, в которых детям запрещено высказывать свое недовольство в любой форме. Это неверно. Если ребенок сердит, он должен понимать причину своего гнева и знать, что для вас она также очевидна. Вы можете помочь ему, сказав: «Понимаю, чем ты недоволен, но все равно обзывать свою сестру — плохо». Обязательно следите за собой. Обратите внимание на то, как вы справляетесь с гневом. Что позволяете себе «на эмоциях». Стоит ли говорить о том, что любые физические наказания, даже легкий шлепок или подзатыльник в запале ссоры

будет расценен вашим сыном или дочерью как один из допустимых способов выражения эмоций?

Молчать — вредно!

Ребенок, который не может выразить чувства, не имеет возможности избавиться от них. Привычка замалчивать и прятать чувства может сохраниться и в будущем. Те, кому в детстве запрещали выражать эмоции, с возрастом накапливают все больше отрицательных переживаний, а это может привести не только к психологическим, но и физиологическим проблемам. Неумение обсуждать переживания и эмоции часто становится причиной конфликтов и ссор, что наносит вред любым взаимоотношениям. Если человек вырос в «ровной» атмосфере, без единой явной ссоры, он может так и не научиться понимать, что, если люди ссорятся, это не обязательно означает разрыв отношений. Тем, кто в детстве никогда не видел, как взрослые после ссоры могут жить друг с другом совершенно нормально, будет сложно наладить с кем-то прочные взаимоотношения. Такие люди боятся спорить с партнером, потому что всерьез считают, что, поссорившись, они могут расстаться навсегда. «Замалчивание» своих переживаний и сомнений приводит лишь к тому, что все проблемы остаются необсужденными, и недовольство постепенно накапливается. Все это порой приводит к нервным срывам и сильным эмоциональным всплескам.

Плакать — полезно.

Немногие родители придерживаются такой позиции. Скорее, наоборот, чаще можно услышать: «Ну что ты плачешь, не так уж это и страшно!» или «Не веди себя, как маленький!». В таком случае ребенок быстро понимает, слезы — это определенно что-то неприличное и плохое. Плакать неправильно и непозволительно. Нет необходимости переживать заранее, что малыш станет плаксой. В некоторых ситуациях слезы — естественная защитная реакция организма, поэтому куда полезнее сказать: «Ну, хорошо, хорошо, поплачь. Так станет легче», чем: «Немедленно прекрати лить слезы!» ***Для ребенка важно иметь возможность время от времени дать волю слезам. Кстати, как и для***

взрослого. Очень скоро, в садике или в школе, малыш самостоятельно научится не плакать тогда, когда в этом нет надобности.

Вы все равно его любите

Произошла ссора, и ваш ребенок провинился и показал себя не с лучшей стороны. Что дальше? Найдутся родители, которые сочтут необходимым донести до сына или дочери, в чем именно те неправы. Такое поведение только обострит ситуацию. Другая позиция — сердиться молча и не разговаривать с «виновником». В любом из вариантов мы не позволяем ребенку освободиться от чувств, которые «давят» на него. Вероятно, он уже пожалел о том, как повел себя и готов раскаяться. ***Самое важное в такой ситуации — дать понять, что есть смысл попросить прощения и постараться изменить поведение. Вы все равно любите его, несмотря ни на что. Когда спор окончен, дайте понять, что ваша любовь не исчезла и вы всегда готовы раскрыть свои объятия.*** Будьте великодушны настолько, чтобы принять извинения. Ведь в определенной мере обе стороны несут ответственность за конфликт. Конечно, вы можете считать, что абсолютно правы и даже можете вернуться к обсуждению спорной ситуации еще раз. Но только не сейчас. Оставьте обсуждение на потом, когда ваши отношения снова станут ровными. Выберите момент, когда вы окажитесь с ребенком наедине. Только обязательно вдвоем, а не в присутствии людей, не имеющих к проблеме никакого отношения.

Модель — родители.

Всем известен один из основных принципов воспитания: начните с себя. ***Всегда самой значимой моделью для ребенка служит поведение родителей*** — то есть вас. ***Если вы хотите научить детей говорить «спасибо» и «пожалуйста», не пренебрегайте этими постулатами вежливости и сами, если хотите видеть его добрым и отзывчивым, не скупитесь на щедрость и внимание к окружающим.*** Так же и с эмоциями. Не бойтесь развенчать себя в глазах детей. Они и так со временем поймут, что вы несовершенны. Будет гораздо лучше время от времени давать волю чувствам. То, каким образом, вы общаетесь с близкими прочно закрепится в сознании подрастающего сына или дочери.