

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО ВЫРАЖАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ?



Проявление агрессии и негативных эмоций может стать реакцией ребёнка на неприятное событие, неудачное выступление на соревнованиях или конкурсе, проблемы в школе, конфликт с другими детьми, одноклассниками и взрослыми. Часто родителям бывает трудно правильно на них реагировать, а между тем от умения выражать свои эмоции во многом зависит психологическое благополучие ребёнка.

Почему нельзя запрещать ребёнку выражать негативные эмоции?

Самая распространенная ошибка взрослых – это запрет на выражение негативных эмоций, игнорирование эмоционального напряжения ребёнка.

Подавление негативных эмоций – это опасная тактика, провоцирующая психосоматические болезни и нервные расстройства.

Задача родителей – научить ребёнка не подавлять обиду, гнев, отчаяние, а научить правильно выражать негативные эмоции и управлять своим эмоциональным состоянием в кризисной ситуации.

Как родителям реагировать на негатив?

Конструктивная реакция родителей на проблемные ситуации – самое эффективное средство воспитания культуры выражения эмоций.

Важно установить доверительные отношения с ребёнком. Привязанность к родителям и доверие, потребность в защите – это базовые потребности каждого ребёнка. Значимый, авторитетный родитель или взрослый в окружении ребёнка способен помочь ему справиться с эмоциональным напряжением, тревогами и страхами, выразить негативные эмоции в социально приемлемой форме.

Положительный личный пример родителей или окружающих людей закладывает основания *коммуникативной культуры ребёнка*.

При этом **отрицательный пример**, который проявляется как оскорбление, унижение, крики, агрессивные выпады не только на своего ребёнка, но и на окружающих людей, закрепляет и провоцирует *вербальную (словесную) агрессию у ребёнка как норму поведения в проблемных ситуациях*.

Взрослым необходимо спокойно вести любой диалог с ребёнком любого возраста, не перебивать, не делать грубые замечания и стараться не обвинять, не угрожать, не наказывать, а успокоить, утешить, пожалеть и отвлечь, найти оптимальный способ снижения градуса переживаний, тревоги, гнева, отчаяния, обиды, понять причину негативных реакций и помочь переключиться на позитивные эмоции.

Ребёнок в критической ситуации должен понимать, что взрослые проявляют внимание к его проблеме, готовы прийти на помощь и оказать поддержку.

Как научить ребёнка справляться с эмоциями?

Известно, что дети чаще выражают негативные эмоции, когда чувствуют обиду, досаду, раздражение, отчаяние, беспомощность.

Важно научить ребёнка, как нейтрализовать негативный источник и восстановить эмоциональное равновесие.

Управление негативными эмоциями можно превратить в игру:

- **Игра «Мешочек для криков»** часто используется в детских садах. Однако и школьникам, и взрослым эта игра поможет успокоиться и прийти в равновесие. Для этого просто громко кричим в воображаемый мешочек, поднимая руки, а затем перестаем кричать, опуская руки, слушаем тишину. И повторяем: крик-тишина, крик-тишина.
- **Игра «Десятка».** Принять правило десятки – это каждый раз, когда нужна нейтрализовать негативные эмоции, выполнять на выбор: 10 прыжков, 10 хлопков в ладоши, 10 махов руками, 10 приседаний. Или просто медленно считать до 10.

Как научить понимать окружающих и давать оценку их поведению?

Совместное чтение, просмотр фильмов или мультфильмов и обсуждение поведения героев помогут ребёнку начать анализировать поведение окружающих людей. А это умение поможет ему освоить главные альтернативы агрессивного поведения:

- внимательно относиться к чужим потребностям и чувствам,
- наращивать позитивный опыт взаимодействия с детьми и взрослыми,
- конструктивно выражать отрицание, неприятие чужого мнения или поступков,
- выстраивать личные границы и уважать право других людей на собственное мнение и личную позицию.

4 способа достойно ответить оппоненту или обидчику

1. **«Улыбаемся и шутим»**

Юмор – это спасательный якорь во многих неприятных или конфликтных ситуациях. Ребёнку, который с детства умеет шутить, легче обходить «острые углы» и справиться с неудачей, проигрышем, конфликтом.

2. **«Показываем безразличие»**

Иногда лучше игнорировать, намеренно не отвечать на провокации и словесную агрессию. Обидчик ребёнка должен понимать, что его не боятся, но при этом не желают проявлять ответную агрессию.

3. **«Держим лицо»**

Отвечая уверенно и спокойно на грубые выпады одноклассников или других людей, дети также могут остановить «порочный круг» проявления агрессии.

4. **«Выстраиваем границу»**

Можно посоветовать ребёнку сказать обидчику: *«Со мной нельзя так говорить»*, *«А зачем ты мне это говоришь?»*, *«А я так не думаю»*, *«Мне это неинтересно»*. Важно научить ребёнка говорить «нет» и не соглашаться с чуждыми, негативными для него установками, нормами, правилами, спокойно оказывать сопротивление, отстаивать свою позицию.

Почему умение управлять эмоциями делает нас сильнее?

Ребёнок, который знает способы управления негативными эмоциями, менее остро и менее болезненно реагирует на внешние раздражители. Он способен оказать себе самопомощь в сложной ситуации, справиться с обидами, страхом, отчаянием, тревогами.

Внимательное и доброжелательное отношение к проявлениям детских эмоций необходимо для сохранения психического, физического и социального здоровья ребёнка. Родителям и педагогам необходимо помнить, что надо не только ребёнка научить правильно выражать свои негативные эмоции, но и самим взрослым правильно реагировать на поведение ребёнка.

*Автор: Андрианова Роза Ахбановна,
кандидат педагогических наук,
ведущий научный сотрудник
Института воспитания РАО,
эксперт Центра исследования безопасности РАН.*