

КАК ВОСПИТАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО УСТОЙЧИВУЮ ЛИЧНОСТЬ?



Жители современных, никогда не спящих мегаполисов находятся в стрессовом состоянии очень часто и так же часто сталкиваются с проявлениями агрессии. Негативные эмоции сопровождают нас повсюду. Мы злимся, нервничаем, переживаем. Но может ли ребенок испытывать гнев? Где та черта, которая отделяет эмоции от неодобряемого поведения? И как отличить гнев от агрессии? Что делать, если ваш ребенок агрессивен? Давайте разберемся.

Конечно же, эмоции у ребенка заложены с рождения, и испытывать гнев он может так же, как и взрослый. Природа специально позаботилась о детской агрессии: та часть мозга, которая отвечает за контроль над эмоциями, за уравновешенность, называемая *префронтальной корой*, окончательно созревает только к 18-20 годам. Поэтому **ребенок просто физически не в состоянии сдерживать свои эмоции**. Следовательно, когда родители командуют ребенку: «Прекрати реветь сейчас же! Ты не имеешь права злиться!», – они требуют от него невозможного.

Высокий темп жизни мегаполиса сказывается и на детях. Родители, занятые карьерой, крайне мало общаются с детьми, мало играют с ними, разговаривают, реже выполняют обещания. Дети в таких семьях стараются изо всех сил привлечь внимание взрослого. Более того, гаджеты для малышей становятся и няней, и воспитателем, и другом. Родители, не успевая общаться с ребенком, играть с ним, довольно часто забывают отслеживать контент, которым интересуется их малыш. Все это может быть причинами агрессии среди детей и подростков.

Как же вести себя родителю, чтобы воспитать ребенка со стабильной психикой, способного контролировать себя и управлять эмоциями?

1. Очень важно разговаривать со своим ребенком, интересоваться его делами, учебой, друзьями, потребностями. Целовать и обнимать его хотя бы иногда. Ребенку необходим телесный контакт, только через объятия ребенок ощущает границу между собственным телом и окружающим миром.
2. Выбирать кружки и секции для ребенка, обсуждая это с ним. Помните: вы выбираете их не для себя, не для того, чтобы ребенок занимался тем, чего вы сами были лишены в детстве.
3. Время пребывания ребенка в интернете рекомендуется ограничивать. Важно следить, чем интересуется малыш. Подбирайте фильмы, мультики, книги, игры, которые не содержат сцен насилия и жестокости. Если ребенок случайно это где-то увидел, поговорите с ним об этом. Ребенок должен знать, что вы против насилия, что вы это осуждаете.
4. Контроль за тем, чему обучают вашего ребенка няни, и как они его воспитывают – гарантия безопасности вас и вашего малыша. Помните, что любовь проявляется не в том, чтобы оградить малыша от любой домашней работы, а в том, чтобы научить его всему, что пригодится ему в жизни.
5. Семейные отношения лучше выяснять не в присутствии ребенка. Это сильно травмирует детскую психику. Если ребенок стал случайным свидетелем вашей ссоры, обязательно извинитесь за это перед ним.
6. Рассказывайте вашим детям о расовых и национальных различиях. Посмотрите фильмы и почитайте книги на эту тему.
7. Невыполненные обещания ранят детскую душу. Не надейтесь, что сейчас вы успокоите разбуянившееся чадо обещанием чего-то интересного или вкусного, а чадо потом это забудет. Не забудет.
8. Поскольку родители – самые значимые люди для ребенка, важно чтобы именно они объяснили ему, что ребенок должен делать, если в отношении него кто-то проявляет агрессию: сообщить об этом взрослым и попросить у них помощи, предложить обидчику обсудить предмет конфликта.
9. Научить ребенка выражать свой гнев мирным путем могут как сами родители, так и специалисты-психологи.
10. Лучший пример для подражания – это родители. Поэтому они и сами должны уметь справляться со своим гневом, конструктивно ссориться и находить выходы из конфликтных ситуаций.

*Автор статьи: **Берлянд Юлия Борисовна**,
психолог-консультант, клинический психолог,
старший научный сотрудник
Института воспитания РАО*