

Как помочь ребёнку справиться с сильными эмоциями?

Дорогие родители! Всем Вам наверняка известно, что только в процессе жизни мы учимся контролировать и осознавать свои эмоции.

Мы не рождаемся с четкими их настройками и оформленным эмоциональным интеллектом.

Маленький ребенок может испытывать сильные эмоции, но что с ними делать, он еще не знает.

А родители могут помочь ему наработать оптимальный навык или сильно усложнить ситуацию на долгие годы.

При этом у взрослых должен быть хорошо развит эмоциональный интеллект (ЭИ), чтобы помогать взаимодействовать не только себе, но и своим малышам

Существует четыре основных компонента ЭИ.

1. **Самосознание.** Сформированные знания о себе самом, о своих сильных сторонах и о зонах развития. 🧠
2. **Саморегуляция.** Умение себя контролировать. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта может здраво выражать свои эмоции, контролируя и сдерживая их. 👍
3. **Эмпатия.** Понимание чувств другого человека, умение поставить себя на место другого. 🤝
4. **Выражение эмоций.** Умение не подавлять эмоции, не убегать от них и не срывать сильный гнев на других людей. 🗣️

🔔 *Каждый родитель своим примером помогает ребенку возвращать свой ЭИ.*

? Как же это делать?


Нам помогут следующие рекомендации, они универсальны для всех.


Итак, что же нам делать с негативными эмоциями ребёнка?


🍀 **Справиться со своими реакциями.** В этот момент важно видеть в ребёнке, маленького напуганного человека, а не врага, который хочет нам навредить. Напоминать себе, что ребенок только учится справляться с эмоциями и понимать себя и ему на этом пути нужна поддержка и опора. Важно не наградить ребенка виной за эмоции, не злиться на него и не отталкивать.


🍀 **Озвучить свои эмоции поддержки.** Например, сказать: «что мне жаль или мне тоже не приятно когда такое происходит» или сказать, «я бы на твоём месте тоже расстроился и огорчился», таким образом мы показываем, что ребенок не один и мы слышим его потребности. Принять то, что он имеет

право это испытывать.


 Почему это так важно? Этими шагами мы показываем ребенку, что принимаем его любим и с хорошими эмоциями и с плохими. Мы помогаем ему осознать в себе свою «темную сторону»: свои слезы, злость, стыд и так далее. Помогаем ему побыть в этом и выносить данное состояние без потерь для себя самого. Любить послушного и не капризного ребёнка легко, а любить настоящего и полноценного человека сложнее.





 Помочь назвать и определить эмоции. То, что названо не имеет такой сильной власти над нами. Можно выписать большой список эмоции и по нему помогать ребёнку выбирать то, что он испытывает. Можно сделать это игрой и добавить картинок, можно дать ребёнку выбирать самому. Так он быстрее поймет различие и полутона своих состояний. Так же не помешает озвучивать ребенку свои эмоции и показывать как мы с ними справляемся.

 Донести до ребёнка, что его негативные эмоции не означают, что он плохой и что вы его любите и таким. Рассказать, как вы тоже в своём опыте испытали ревность, страх, униженность, поможет усвоить, что любые эмоции нормальны и естественны. Они свойственны всем людям и что вы не станете отвергать ребёнка за его эмоции, которыми ни мы, ни он порой не можем управлять, и остаётся только принимать их. Озвучить, что он имеет право злиться и вы будете рядом с ним даже в эти моменты. Можно спросить: «как бы ты хотел сейчас выразить эмоцию, что бы ты хотел сделать?»

 Найти положительную установку или хорошую сторону события. Именно сейчас подойдут фразы: «да, так бывает, зато ты хорош в другом», «будем пробовать снова», «это состояние конечно и не будет длиться вечно», «пойдём, придумаем, как можно это сделать иначе». Так же можно добавить: «давай подумаем чему эта ситуация научила тебя», «как ты думаешь, что хорошего есть в этом?», «зато теперь у тебя есть такой опыт».

Очень важно помочь ребёнку находить плюсы и видеть «зато» во всем. Это формирует положительную структуру мышления и помогает мыслить позитивно на автомате и относиться к жизни чуть проще.

 Давать ребенку бурно радоваться. Подавляя радость и веселье мы автоматически подавляем и негативные эмоции. Проживать счастье тоже нужно уметь.

    *Помните, любая эмоция проходит, особенно если есть кто-то , рядом с кем можно её разделить экологично. При этом эмоции затрагивают все аспекты жизни, поэтому так важно дружить с ними и понимать их.*