

Правила эмоционального воспитания, **или несколько уроков для родителей**

В современном мире, где родители слишком сильно загружены работой, а дети слишком много времени проводят у компьютера, особое значение приобретает эмоциональное воспитание и развитие эмоционального интеллекта у детей.

Умение справляться с эмоциями, контроль над сложными переживаниями и эмпатия - то, чему все родители должны научить своих детей. Без этого невозможна счастливая и психологически здоровая жизнь.

Эмоциональное воспитание - это то, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты. Это способность правильно реагировать на негативные чувства ребенка и разговаривать с ним о самых разных эмоциях.

Говорим о чувствах

Первое, чему вы должны научить своего ребенка - обозначать эмоции словами. Даже самые маленькие дети нуждаются в этом. Когда вы говорите малышу: «Я знаю, тебе грустно», вы даете ему понять, что он понят и теперь он знает, как назвать то, что он испытывает.



По данным исследований, обозначение эмоции обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов.

Рекомендация родителям: учите детей описывать свои чувства, помогайте им подбирать правильные слова. Для этого нужно расширять словарный запас ребенка. Помните: высказанная эмоция переживается гораздо легче.

Не бывает плохих эмоций

Одна из основных ошибок родителей - стремление спрятать, замолчать или проигнорировать негативные эмоции детей. Многие родители полагают, что эмоции пройдут сами собой, но то заблуждение, которое заставляет детей думать, что злиться плохо и недопустимо. Тот, кто злиться, гадкий. Итог: дети начинают бояться «плохих» чувств.

Не забывайте: негативные переживания проходят быстрее, если на них обращать внимание. Обсуждайте их с детьми, попытайтесь понять и осознать.

Не ругайте детей за чувства

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей подобными фразами «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Это огромная ошибка.

Когда мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к своим чувствам, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы выражения - мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь.



Нет наказаниям

Самый простой и одновременно самый неправильный способ воздействовать на ребенка - угрозы и наказание.

Он действует только в краткосрочной перспективе, немедленно заставляет детей вести себя хорошо. Но в будущем приводит к еще большим проблемам в поведении. Дети,

которых постоянно наказывают, не умеют решать проблемы и контролировать себя.

Наказание заставляет их чувствовать свою беспомощность, постоянную обиду в отношении родителей. Часто такие дети начинают больше думать о мести, чем о желании в следующий раз поступать лучше.

Кроме того, любые способы наказания учат, что агрессия и угрозы - отличный способ добиться своего. Дети, которых шлепают, начинают вести себя более враждебно и агрессивно со своими сверстниками.

Кризис - это возможность

Любые конфликты, трудности и негативные переживания вашего ребенка - это не только проблема, но и хорошая возможность стать с ним ближе и научить его сопереживанию.

Когда вы вместе с ребенком решаете проблему, вы преподаете ему урок, как управлять своими чувствами.

Нам больше не нужно считать гнев своих детей вызовом нашей власти, детские страхи - свидетельством нашей некомпетентности как родителей, а их печаль — как «еще одну чертову проблему, с которой я должен сегодня разобраться».

Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

По материалам книги «Эмоциональный интеллект ребенка»

