**Консультация для родителей**

**«Ребенок и негативные эмоции»**

Проявлять **негативные эмоции – нормально**. Все дети испытывают **негативные эмоции** в ответ на трудности и ограничения, которыми полна жизнь.

**Негативные эмоции** естественны и важны для развития ребенка.

Они помогают ему сделать необходимые изменения в своих ожиданиях, чтобы принять накладываемые жизнью ограничения. Методы позитивного воспитания *(сочувственное выслушивание и тайм-аут)* помогают ребенку постепенно научиться выражать негативны**е**[эмоции в приемлемой форме](https://www.maam.ru/obrazovanie/emocii-konsultacii).

Воспитательные методы прошлого были направлены на то, чтобы контролировать детей, подавляя их интенсивные чувства.

 Стыдя и наказывая ребенка за то, что он сердится, родители угнетают чувства малыша и ломают его волю. Если вы позволяете ребенку свободно переживать свои чувства, давая понять, что ***«выражать негативные эмоции - нормально»*,** малыш становится сильнее.

У него развивается сильная воля и целеустремленность. Однако, если родители не знакомы с методами позитивного воспитания, эти дополнительные силы в руках малыша могут принести вред.

Когда ребенок видит, что его уважают и выслушивают, у него развивается более сильное чувство собственного *«я»*, но в то же время может развиться и ложное чувство силы. Если ребенок устраивает скандалы, чтобы добиться своего, то позволение выражать негативные [эмоции не только портит ребенка](https://www.maam.ru/obrazovanie/emocii), но и способствует развитию у него чувства неуверенности. Родители ни в коем случае не должны задабривать ребенка ради того, чтобы избежать скандала. Позволение выражать негативные эмоции должно уравновешиваться сильной позицией родителей, которые не отступают перед скандалящим ребенком. Если родители умеют справляться с гневом ребенка при помощи пяти методов позитивного воспитания, то позволение выражать негативные эмоции становится для него очень важным даром.

**Родители ни в коем случае не должны задабривать ребенка ради того, чтобы избежать скандала.**

Если малыш скандалит, многие родители приходят к ложному выводу, будто их ребенок плох или они сами не очень хорошие родители. Умение выражать, чувствовать и отпускать негативные эмоции - очень важное жизненное искусство, которым должен овладеть каждый ребенок. Когда малыш таким образом учится управляться со своими негативными эмоциями, в нем пробуждается творческий потенциал и он готовится успешно преодолевать жизненные трудности.

Управлять своими чувствами

Самый важный шаг на пути к овладению негативными эмоциями - принять их. Хотя негативные эмоции не всегда удобны или приятны, они - естественный спутник роста. Научившись выражать, чувствовать и отпускать негативные эмоции, дети в конце концов обретают способность острее воспринимать свои чувства. Благодаря этому им проще ощутить и отпустить негативные эмоции, не испытывая при этом потребности каким-либо образом проявлять их.

**Самый важный шаг на пути к контролю над негативными эмоциями - принять их.**

Испытывая и проявляя негативные эмоции, дети учатся отделять себя от родителей (то есть развивают сильное чувство собственного *«я»*) и постепенно открывают в своей душе сокровищницу творчества, интуиции, любви, целенаправленности, уверенности в себе, радости, сострадания, совести и способности корректировать свое поведение после совершения ошибки.

Все жизненные искусства, которые позволяют человеку в полную силу сиять в этом мире и добиваться успеха и завершенности, происходят от способности осознавать все свои чувства и отпускать негативные. Люди, добившиеся успеха в жизни, в полной мере осознают все свои потери, но при этом они продолжают уверенно двигаться вперед, поскольку умеют отпускать негативные эмоции. Они способны управлять негативными чувствами, не подавляя их и не попадая под их власть.

Большинство людей, кому не удалось добиться личного успеха, либо глухи к своим чувствам, либо принимают решения исходя из негативных эмоций, либо просто зациклены на негативных чувствах и отношениях. В любом случае, что-то мешает им воплотить свои мечты в реальность. Для того чтобы помнить о страстях собственной души и пользоваться способностью получать от жизни то, что тебе нужно, очень важно полностью осознавать свои чувства. При помощи методов позитивного воспитания вы сможете постепенно научить своего ребенка преодолевать негативные эмоции и генерировать позитивные.

**Как управлять эмоциями**

Проявлять негативные эмоции - нормально, но необходимо делать это в нужное время и в нужном месте. Недопустимо, чтобы ребенок манипулировал членами своей семьи при помощи скандалов. Родители должны занять сильную позицию, но при этом дать ребенку возможность бушевать, когда ему это необходимо.

Малышам периодически нужно красноречиво выражать свои негативные эмоции. Проявляя сочувствие и назначая ребенку тайм-ауты, родители регулярно предоставляют ему возможность в полной мере выражать свои негативные эмоции. Действовать исходя из негативных эмоций не нормально, и именно родители должны контролировать поведение ребенка, при этом давая ему возможность выражать негативные эмоции. Когда родители применяют методы позитивного воспитания (выслушивают ребенка и назначают ему тайм-ауты, малыш постепенно учится управлять своими эмоциями, то есть проявляет и высказывает их в должное время, в должном месте и должным образом.

Помните, что Бог сделал детей маленькими для того, чтобы мы могли взять их на руки и устроить им тайм-аут.

Проявлять негативные эмоции - нормально, но действовать, исходя из них и выражать их в любой ситуации - недопустимо. Проявлять негативные эмоции уместно в тот момент, когда родители могут выслушать ребенка, или же во время тайм-аута. Постепенно ребенок учится управлять своими эмоциями и проявлять их в те моменты, когда родители могут выслушать его.

Если с двух до девяти лет регулярно назначать ребенку тайм-ауты, он понемногу учится управлять своими негативными чувствами и проявляет их подобающим образом и в должное время. Возможно, вы думаете, что результатов придется ждать слишком долго, однако это не так. Между прочим, многие взрослые люди, которые обращались ко мне за консультацией (и еще больше тех, которые не обращались, до сих пор еще не научились успешно управлять своими эмоциями.

Чтобы как-то контролировать скандалы, устраиваемые малышом, родители должны регулярно назначать ему тайм-ауты. Если родители назначают недостаточно тайм-аутов, ребенок неизбежно начинает скандалить в те моменты, когда назначить ему тайм-аут сложно или невозможно. Если родители осознают, насколько важно проявить чувства, чтобы освободиться от них, они более терпеливо выслушивают негативные эмоции ребенка и регулярно назначают ему тайм-ауты. Они ясно понимают, что ребенку иногда необходимо поскандалить, и нужно, чтобы он делал это в условиях тайм-аута. Осознавая это, родители не испытывают желания задабривать малыша, чтобы избежать конфронтации и скандала.

Если родители используют методы позитивного воспитания, ребенок постепенно осознает, что проявлять негативные эмоции нормально, но мама с папой - главные. Когда отец или мать решают, что переговоры окончены, пора перестать выражать свои эмоции. Если ребенок продолжает проявлять эмоции, значит, нужно назначить ему тайм-аут, чтобы малыш мог полностью освободиться от накипевших чувств за закрытой дверью. Как мы уже говорили, в течение нескольких минут ребенок сможет выплеснуть все необходимые эмоции. Вначале идет гнев, затем печаль, а после страх, - и он снова обретет контроль над собой и стремление к сотрудничеству.

Как совладать с горем

Дети обычно испытывают эмоции более интенсивно, чем взрослые, поскольку до девятилетнего возраста у них еще не развита способность к логическим рассуждениям. Они не могут преодолеть свои эмоции при помощи разума. Если кто-то обидел малыша, ему в течение некоторого времени кажется, что теперь его всегда будут обижать или что он каким-то образом заслуживает подобного отношения и теперь к нему так будут относиться все.

Малыш не способен путем рассуждений прийти к выводу, что из того, что его обидел один человек, вовсе не следует, будто его станут обижать все. Он не способен понять, что нередко нанесенная ему обида к нему лично никакого отношения не имеет. Возможно, просто у обидчика в этот день было плохое настроение. Итак, поскольку ребенок не умеет рассуждать, его горе намного глубже, чем горе взрослого человека.

Иногда родители ненамеренно ранят ребенка, приуменьшая значение его чувства. Один из лучших способов проявить сочувствие - просто признать, что с точки зрения ребенка у него есть все основания горевать. Не нужно убеждать малыша, что у него нет причин расстраиваться. Просто позвольте ребенку высказать свои чувства, и ему станет легче. После этого он будет более восприимчив к разумному утешению.

Если ребенок расстроен, значит, с его точки зрения, для этого есть все основания.

Большинство взрослых в наше время понимают, что проявлять горе, гнев, печаль, страх и сожаление естественно, и - более того - это помогает нам почувствовать себя лучше. Если мы не получаем то, что хотим, или переживаем горечь утраты, иногда нам нужно всего-навсего хорошенько выплакаться. После того как человек ощутит, а затем отпустит негативные эмоции, ему легче примириться с превратностями жизни. Подобным же образом, чтобы принять ограничения, накладываемые родителями, ребенку нужно как следует побушевать. Во время скандала малыш выражает и одновременно переживает свои негативные эмоции. В конце концов он научится чувствовать, что творится у него в душе, не выражая свои негативные эмоции и не выплескивая их в действии. Когда ребенок младше девяти лет регулярно скандалит, это нормально и естественно. Если же у малыша нет достаточно возможностей побушевать, то, вместо того чтобы перерасти эту фазу своего развития, он продолжает скандалить и в будущем. Современные дети намного чувствительнее, чем прежние, и они испытывают большую потребность в том, чтобы проявлять свои чувства. Многие детские проблемы, с которыми мы столкнулись ныне - от гиперактивности и заниженной самооценки до суицидальных склонностей, - можно преодолеть, если научить детей управлять своими чувствами.

Почему полезно проявлять эмоции

Проявляя негативные эмоции, малыш учится чувствовать. После того как ребенок выплеснет негативные эмоции, он осознает свои чувства. Умение чувствовать - это способность понимать, что творится в нашей душе. Обретая связь со своими эмоциями, мы лучше осознаем, кто мы есть, что нам нужно и чего мы хотим. Кроме того, умение чувствовать помогает нам понимать и уважать чужие желания и потребности. Прислушивайтесь к своим детям, когда они выражают негативные эмоции, - и этим вы поможете им развить способность чувствовать.

Обретая связь со своими чувствами, мы лучше осознаем, кто мы есть, что нам нужно и чего мы хотим.

Если у ребенка есть возможность свободно выражать гнев, печаль и страх, он легко возвращается к своей базовой потребности в родительской любви, Внезапно малыш выясняет, что любовь родителей для него намного важнее, чем причина, по которой он расстроился. Когда ребенок устраивает скандал из за того, что ему не дали пирожное, все дело в том, что он на время забыл, кто в доме главный и о том, что любовь для него важнее пирожного. Дайте ребенку возможность выразить свои негативные эмоции, и к нему скоро вернется потребность в любви и сильнейшее желание сотрудничать с родителями и доставлять им радость.

Когда малыш острее осознает свою потребность в любви, желание получить пирожное внезапно отходит на задний план, бушевать уже не хочется, и ребенок охотно идет на сотрудничество со старшими. Таким образом, ребенок снова обретает связь со своим истинным существом, которому свойственно быть счастливым, любящим, доверчивым и умиротворенным. Малыш снова испытывает потребность в родительской любви, и в нем пробуждается врожденное желание сотрудничать со старшими и радовать их. Все это происходит в результате того, что вы дали ребенку возможность поскандалить, - однако при этом он не добивается своего, но и не рискует быть наказанным или лишиться любви.

Выслушивать ребенка и при необходимости назначать тайм-ауты - самый лучший способ дать ему знать, что проявлять негативные эмоции нормально. Даже если малыш отчаянно сопротивляется тайм-ауту, это нормально. Он может злиться и говорить всякие гадости. Это в порядке вещей. Тайм-аут - это возможность сопротивляться изо всех сил, чтобы в конце концов сдаться и уступить контроль над ситуацией родителям. Очень важно, чтобы ребенок знал : из того, что он сопротивляется тайм-ауту, равно как и из того, что ему назначили тайм-аут, отнюдь не следует, будто он плохой. Просто тайм-аут - естественное явление, сопутствующее процессу взросления.

Нужно следить за тем, чтобы не задабривать малыша, когда он бушует, иначе он станет скандалить тогда, когда у вас нет возможности назначить ему тайм-аут, чтобы он разобрался со своими эмоциями. Ребенку необходимо ощущать, что он находится под контролем родителей. Если малыш не чувствует, что находится под контролем родителей, или считает, что родители не в силах им управлять, он пытается взять контроль над ситуацией в свои руки, слишком много требуя от старших и постоянно устраивая скандалы.

Сила сопереживания

Чтобы помочь ребенку выражать свои негативные эмоции, родителям нужно развивать в себе способность к сопереживанию. Недостаточно просто любить своих детей, нужно также уметь должным образом проявлять свою любовь. Любовь важна сама по себе, однако то, каким образом мы ее проявляем, тоже небезразлично. Один из самых драгоценных даров, которые могут преподнести своему малышу отец с матерью, - сопереживание.

Сопереживание помогает ребенку выразить свои негативные эмоции и на самом деле освободиться от них. Сопереживая, вы даете малышу знать, что его чувства естественны. Родители всегда торопятся утешить своих детей. Но прежде, чем ребенок сможет принять утешение, он должен ощутить, что его услышали и поняли. Малышу нужно в течение нескольких коротких секунд прочувствовать, что вам понятна его точка зрения, и после этого он сможет принять вашу точку зрения - то есть утешение.

Сопереживание - это волшебство, которое открывает душу малыша для вашего утешения и совета.

Когда ребенок расстраивается оттого, что не получил, что хотел, родители торопятся сразу же его успокоить. Такой подход мешает ребенку как следует прочувствовать свое горе. Когда малыш горюет, ему нужно сопереживание и он к нему особенно восприимчив. Помните: на это может потребоваться всего несколько секунд. После того как ребенок встречает сопереживание, его эмоции изменяются. Он либо углубляется в негативные эмоции (от гнева к печали и страху, либо его настроение становится лучше. Малыш не просто получает то, что ему необходимо, чтобы изменить свое настроение, но и узнает из собственного опыта, что он способен сам поправить свое настроение, отпустив негативные эмоции.

Для того чтобы проявить сопереживание, иногда достаточно всего нескольких секунд безмолвной заботы и понимания.

Если родители всегда торопятся дать малышу готовое решение проблемы, чтобы улучшить его настроение, ребенок не получает возможности научиться отпускать негативные эмоции, с тем чтобы найти позитивные чувства в глубине своей души. Если родители постоянно предлагают решения, малыш привыкает ставить свое настроение в зависимость от этих готовых решений и не учится позитивно реагировать на жизненные невзгоды. Тогда для ребенка ощущение счастья зависит от того, получил ли он желаемое, и он не умеет быть счастливым просто потому, что любит и любим, независимо от всех остальных обстоятельств.

Если же родители предлагают малышу не решения проблем, а сопереживание, он развивает в себе способность принимать негативные обстоятельства или разочарования независимо от того, можно ли все сразу уладить. Когда вы предлагаете ребенку сопереживание, прежде чем устранить его проблему, малыш учится отпускать негативные эмоции и изменять свое настроение до того, как перейти к решению проблемы. Большинство взрослых людей не обладают этой способностью, поскольку, будучи детьми, они не получали необходимого сопереживания. Если ребенок получает только готовые решения, он скоро просто перестает обращаться к родителям за помощью.

Нашим детям прежде всего требуется молчаливое понимание, забота и немного сочувственных слов.

Пятисекундная пауза

Иногда все, что нужно родителям, - это просто удержать себя от попыток решить проблему ребенка. Когда малыш зол, печален, разочарован или взволнован, не нужно объяснять ему, как он может изменить свое отношение к ситуации. Вместо этого просто постарайтесь в течение пяти секунд прочувствовать, что именно переживает ребенок. Если малыш разочарован, то, вместо того чтобы взбодрить его, просто позвольте ему ощутить свое разочарование и попытайтесь почувствовать то же самое. Сделайте пятисекундную паузу и прислушайтесь к тому, что вы думаете, чувствуете или ощущаете, стараясь встать на место ребенка.

Вместо того чтобы предлагать решение, просто ощутите разочарование вместе с малышом и через пять секунд скажите что то простое вроде: *«Я понимаю, это очень грустно»*. Тем самым вы ясно даете ребенку знать, что разочарование и грусть - нормальные жизненные явления. Ничего страшного не произошло. Очень скоро настроение ребенка начнет изменяться. Ребенку исключительно важно периодически получать четкое подтверждение того, что жизнь хороша, даже если не все идет так, как нам хотелось бы. Предлагая малышу готовое решение, вы не просто нивелируете его чувства, но и утверждаете в нем ощущение собственной беспомощности. Если вы с такой легкостью устранили его проблему, значит, он либо напрасно расстраивался, либо в чем-то ущербен, поскольку не сумел самостоятельно найти этот простой выход из ситуации, который предложили ему вы. В обоих случаях малыш останется недоволен собой. Понятно, что вы предложили ребенку решение, руководствуясь только любовью, однако, если вы даете ответ слишком быстро, результат может быть диаметрально противоположным тому, чего вы ожидали. Решение уместно только тогда, когда настроение ребенка уже улучшилось или когда он сам спросил вас, как ему быть в данной ситуации.

Если ребенок перестает вас слушать, вероятно, причина в том, что вы даете ему слишком много советов.

Иногда ребенок еще не готов принять ваш совет даже тогда, когда просит о нем. Малыш просит предоставить ему решение, а на самом деле нуждается в сопереживании. Ребенок может сказать горестным тоном: *«Я не знаю, что мне делать»*. В тот же миг большинство отцов с готовностью предлагают решение. Вслед за этим незадачливый папа оказывается втянут в нескончаемые пререкания. Малыш непременно станет сопротивляться *«решению»* при помощи неисчерпаемых *«но»*. *«Но это мне не подходит»*, или *«Но это не поможет, потому что…»*, или *«Но ты просто не понимаешь»*.

Когда ребенок говорит: *«Ты не понимаешь»*, - большинство отцов начинают всячески защищаться и в конце концов вместо того, чтобы предоставить помощь ребенку, добиваются, чтобы ребенок предоставил помощь им. Отец начинает требовать, чтобы малыш понял, почему папа прав. Это неправильно. Родители ответственны за ребенка, а не наоборот.

Если ребенок говорит: *«Ты не понимаешь»*, - не спорьте. Проглотите пилюлю.

Согласитесь с ребенком. Он прав. В этот момент вы действительно не понимаете его чувства. Вместо того чтобы стоять на своем, объясняя, что вы понимаете его слова или его. ситуацию, просто согласитесь. Скажите что то вроде: *«Ты прав, я действительно не понимаю. А ну-ка расскажи мне снова»*. На этот раз воздержитесь от готовых решений и сосредоточьтесь на том, чтобы проявить сопереживание.

Ниже я привожу некоторые типичные готовые решения, которые мама с папой часто предлагают своим малышам, и альтернативные варианты, как проявить сопереживание.

Готовое решение: Не плачь.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я понимаю: это грустно.

Готовое решение: Не беспокойся.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я понимаю, как тебе трудно. Ты очень обеспокоен.

Готовое решение: Завтра ты обо всем забудешь.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Да, это нелегко. Я вижу, что ты разочарован.

Готовое решение: Это все мелочи.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я понимаю, что тебе обидно. Дай-ка я тебя обниму.

Готовое решение: Каждый из нас неизбежно иногда проигрывает.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я знаю, тебе грустно. Я бы тоже расстроился.

Готовое решение: Эй, ну что же ты, такова жизнь.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: У тебя есть все основания сердиться. Я бы тоже разозлился.

Готовое решение: Могло бы быть и хуже.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я вижу, ты напуган. Я бы тоже испугался.

Готовое решение: Ты справишься: все будет хорошо.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Я вижу, тебе страшно. Тут всякому было бы страшно.

Готовое решение: Это все не так уж и важно.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Тебе завидно? Это нормально. Мне тоже было бы завидно.

Готовое решение: В другой раз получится.

Сопереживание: Выдержите пятисекундную паузу и скажите: Если бы такое произошло со мной, я бы тоже расстроился.

Если дети сопротивляются сопереживанию

В ответ на вашу попытку проявить сопереживание ребенок может возразить: *«Но я чувствую совсем не это»*, - и затем попытаться объяснить, что он чувствует. Даже если вы уверены, что правы, очень важно не перебивать ребенка и не пытаться обосновать свое мнение. Ваша задача состоит не в том, чтобы правильно определить чувства ребенка, а в том, чтобы помочь ему выразить их.

Когда ребенок расстроен, в его душе бурлят самые разнообразные эмоции. Когда вы отмечаете одно из этих чувств, ребенок может сразу же перейти к другому со словами: *«Нет, я не злюсь. Мне грустно»*. Вам может показаться, будто он вас не слушает, однако старайтесь не забывать, что в этот момент ему нужно, чтобы вы выслушали его. Когда чувства ребенка изменяются, это хорошо.

Если ребенок возражает, постарайтесь не забывать, что в этот момент ему нужно, чтобы вы его выслушали.

Лучше осознав различные чувства, теснящиеся в душе, ребенок может быстрее освободиться от них. Если малыш отвергает ваше сопереживание или исправляет вас словами: *«Нет, я чувствую не это…»* - ни в коем случае не затевайте спор. Просто примите возражения ребенка и слушайте дальше. Если ребенок продолжает рассказывать вам о своих чувствах, значит, вам удалось помочь ему.

Если в последнее время у ребенка не было возможности выразить свои чувства, то, проявив сопереживание к тому, что он чувствует в данный момент, вы можете открыть ход для всех накопившихся за последнее время эмоций. Выйдет на поверхность все, что беспокоило ребенка в течение последних нескольких месяцев или даже лет. Это хорошо. Не препятствуйте.

Просто слушайте. Высказав все это, ребенок почувствует себя лучше. Родители нередко прерывают ребенка, указывая на то, что он допускает неточности или отклоняется от темы. Так делать не следует. Просто дайте малышу выговориться, и скоро он сможет забыть о прошлом и будет благодарен за то, что вы его выслушали.