

Что необходимо ребенку, испытывающему негативные эмоции?

Родители являются для ребёнка регуляторами на перекрёстке эмоций, где вдоль движутся негативные эмоции, а поперёк – позитивные.

Взрослые создают безопасную среду, чтобы ребёнок мог очистить себя эмоционально, пережить негативные эмоции. Она появляется, когда родители могут и хотят его выслушать, когда есть человек, который способен состраданием или сочувствием погасить волну негативных эмоций.



Мы крайне нуждаемся в сострадании в моменты, когда находимся под давлением негативных эмоций, чтобы кто-то не стал бы успокаивать, а смог бы сопереживать нам, не пытаясь осуждать или даже анализировать, что с нами происходит. Это один из способов поддержки детей в процессе очищения негативных эмоций.

Два вида реакции, когда мы сталкиваемся с проявлением негативных эмоций ребёнка.

Первый - сделать внушение ребёнку, или постараться его развеселить, отвлечь, тем самым мешая естественному процессу переживания эмоций.

Второй способ - это попробовать понять то, что он чувствует. Существует принцип, который называется "пять секунд молчания". Эти пять секунд молчания являются таймаутом, временем, чтобы переключиться с одной программы на другую.

Пять секунд тишины...

Итак, когда, например, ребёнок чем-то расстроен, огорчён и плачет, проявлением эгоистического решения может быть фраза: "не плачь, ничего страшного не произошло". Вместо этого нужны пять секунд молчания, для того, чтобы переключить программу, и вместо совета или упрёка просто сказать: "Я понимаю, ты разочарован".

* Вместо фразы "Не волнуйся", когда мы видим, что ребёнок чем-то обеспокоен, выдержите паузу пять минут, и попробуйте сказать: "Да, нелегко, я знаю, как ты обеспокоен".

* Вместо фразы успокоения, что-то вроде: "Ну, ничего, завтра уже всё будет в порядке, до свадьбы заживёт", надо переключить программу, понять, что в данном случае ребёнку не нужно вот такое ложное воодушевление и сказать: "Действительно, я понимаю, тебе тяжело, мне бы тоже было грустно, если бы со мной такое произошло".

* Вместо фразы: "Ну, ничего страшного", выдержав паузу пять секунд, мы можем

сказать: "Я знаю, тебе больно, иди сюда, я тебя пожалею" или просто: "Иди ко мне", потому что обычно, когда ребёнку плохо, фраза "Иди ко мне" сама по себе означает, что сейчас я получу поддержку.

"Ты же не можешь всех победить", — говорим мы ребёнку, который столкнулся с ребятами в соседнем дворе. Здесь тоже нужны пять секунд паузы, и слова: "Ты совершенно правильно сердись, я бы тоже сердился"

* Вместо фразы: "Могло быть и хуже", необходимы пять секунд паузы и слова: "Я вижу, тебе страшно, я вижу, что ты не на шутку испуган. Я бы тоже боялся. Но ничего, в следующий раз получится".

Ребёнок может в этих ситуациях не поддержать ваше сочувствие и продолжать говорить о других негативных эмоциях. Помните, что это абсолютно нормально, своей поддержкой вы открыли кран негативных эмоций, потоку негативных эмоций дан выход, то есть, всё сделано правильно.



Помните! Ребенок нуждается в любви больше всего тогда, когда меньше всего этого заслуживает.

Ребёнок, окружённый критикой–

учится обвинять;

Ребёнок, окружённый насмешками–

учится быть недоверчивым;

Ребёнок, окружённый

враждебностью–

учится видеть врагов;

Ребёнок, окружённый злостью –

учится причинять боль;

Ребёнок, окружённый непониманием–

учится не слышать других;

Ребёнок, окружённый обманом –

учится врать;

Ребёнок, окружённый позором –

учится чувствовать вину;



Ребёнок, окружённый поддержкой –
учится защищать;

Ребёнок, окружённый ожиданием –
учится быть терпеливым;

Ребёнок, окружённый похвалами –
учится быть уверенным;

Ребёнок, окружённый честностью –
учится быть справедливым;

Ребёнок, окружённый безопасностью –
учится доверию;

Ребёнок, окружённый одобрением –
учится уважать себя;

Ребёнок, окружённый любовью –
учится любить и дарить любовь;

Ребёнок, окружённый свободой выбора –
**учится быть ответственным
за свои решения.**



ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОГО И
СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

ГБУ «СРЦН» Вышневолоцкого района
Тверская область, Вышний Волочек,
ул. «Двор ф-ки «Пролетарский авангард»,
дом 24-А, 1 этаж, кабинет № 9.

Часы работы: 8.00-16.00,
перерыв на обед: 12.00-13.00
телефон 2-12-43

ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕТСКОГО И
СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

ГБУ «СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
ВЫШНЕВОЛОЦКОГО РАЙОНА

ДЕТСКИЕ ЭМОЦИИ



2018 г.