

## Эмоциональный ребенок: попробуем настроить

Как правильно родителям реагировать на эмоциональные вспышки ребенка?

Воспитательные стратегии и рекомендации психолога.

### Содержание:

- **В другой проекции**
- **Буря эмоций**
- **Новые горизонты**
- **Только спокойствие**

*Мир эмоций маленького человека открыт для нас, мы можем наблюдать все движения его души. Маленький ребенок находится в постоянном потоке новых впечатлений, его все удивляет, поражает, а эмоциональная жизнь необыкновенно насыщена. Он переходит от одного к другому, не пытаясь понять, что с ним происходит, и действует исключительно под влиянием эмоций. Весь мир для него новый, с иголки, и он открыт ошеломляющему многообразию и ярким впечатлениям.*

Но эмоциональная палитра ребенка 1-2 лет ограничена: если он недоволен или устал, то начинает кричать и плакать. Если доволен, ему нравится игра - он громко хохочет. Малыш всецело поглощен настоящим моментом и немедленно реагирует на происходящее. Порой эмоции "наскакивают" одна на другую, создавая душевный хаос, часто оборачивающийся шумом и криками. Успокаивая, утешая или отвлекая ребенка, вы не только помогаете ему справиться с бурей чувств, но и участвуете в процессе, в ходе которого ребенок понемногу учится управлять своими эмоциями. Переходя от смеха к слезам, ребенок побуждает родителей реагировать, устанавливать ограничения и, конечно, объяснять, что с ним происходит. Мы часто расстраиваемся оттого, что наш обожаемый, улыбавшийся еще минуту назад малыш теперь кричит и топает ногами.

### Совет 1

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя то, что доставит вам удовольствие и поможет успокоиться, Старайтесь предвидеть возможные неприятности, которые могут вас расстроить, вызвать гнев.

Например, не стоит давать ребенку играть с теми вещами, которыми вы дорожите.

Попробуйте научиться распознавать предвестников собственного эмоционального срыва и найдите подходящее для себя средство справиться с ним.

### В другой проекции

Типичная ошибка взрослых в подобной ситуации состоит в том, что они проецируют собственные чувства на ребенка. Не пытайтесь поставить себя на его место. В его возрасте недовольство и слезы в большинстве случаев не означают боли и страдания. Это просто доступный малышу способ выразить досаду, разочарование или гнев, потому что объяснить все это словами он еще не может. До 1,5-2 лет справиться с такими эмоциональными бурями довольно легко, достаточно лишь отвлечь его и переключить внимание на что-то другое. Правда, не стоит при малейших признаках недовольства немедленно бросаться развлекать малыша. Таким образом вы даете ему понять, что его "плохие" чувства не имеют права на существование. Ребенок может почувствовать, что вас путают проявления гнева или обиды, и,

соответственно, их нельзя выражать свободно, а необходимо скрывать и даже подавлять. Эмоционально реагируя на какую-либо ситуацию, маленький ребенок рассчитывает на ваш отклик. Только ваше отношение, поведение, слова помогут ему сориентироваться в том, что с ним происходит. Вы устанавливаете для него границы, внутри которых он может свободно выражать свои эмоции, не опасаясь их разрушительной силы. Когда малыш повзрослеет, установленные вами ограничения, которым он порой сопротивлялся, станут частью его убеждений и послужат основой для построения границ его личности. Нет никаких оснований думать, что ребенок самостоятельно научится контролировать себя, так же как ошибочно стараться во что бы то ни стало идти на поводу у крохи, следовать за его эмоциональными порывами.

#### **Если вы:**

#### **Находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.**

Постарайтесь отложить на некоторое время совместные игры с ребенком. В минуты раздражения не берите его на руки: дети легко "заражаются" эмоциональным состоянием родителей.

#### **Расстроены.**

Лучше сказать об этом ребенку. "Я сейчас очень расстроена, поиграй, пожалуйста, сам. Мне надо успокоиться". Детям свойственно многое принимать на свой счет, ребенку важно услышать, что вы сердитесь не из-за него. Чтобы малыш научился лучше понимать вас, а значит, и себя, важно прямо говорить ему о своих чувствах, желаниях и потребностях.

#### **Буря эмоций**

До полутора-двух лет ребенку нужно совсем немного слов для того, чтобы его поняли. Он лепечет или показывает на желанный объект. Если мама его не понимает или не считает возможным предоставить ему то, что он хочет, он начинает рыдать, топтать ногами, выражать агрессию. Некоторые дети, не достигнув желаемого, в состоянии довольно быстро переключиться на что-то другое. Другие же оказываются настолько захваченными своими эмоциями, что никак не могут остановиться и успокоиться. Это нелегкое испытание для родителей, которые сами оказываются во власти противоречивых чувств. Гнев на разбушевавшееся чадо перемешивается с жалостью к маленьком "страдальцу". И вы разрываетесь между желанием уступить ему и твердо стоять на своем.

#### **Новые горизонты**

В возрасте 1,5-2 лет поведение ребенка заметно меняется. Он вступает в период, когда ему хочется проявлять самостоятельность. Это период, когда малыш может на улице внезапно вырвать ручку из вашей руки и с независимым видом припустить вперед. Он становится капризным и требовательным и бурно протестует против запретов и ограничений. И в то же время, словно пугаясь собственной смелости, сильнее проявляет свою зависимость от вас. Ему больше, чем когда-либо, необходимо быть уверенным в том, что вы его любите. Теперь вам нужно не только тем или иным образом реагировать на эмоциональные проявления ребенка, но и объяснять ему правила поведения в обществе: "Нельзя залезать с ногами на стол"... Вы должны ставить необходимые ограничения и объяснять их причины: "Вижу, что тебе это не нравится, но я не могу позволить тебе лезть руками в тарелку с кашей. Это очень некрасиво, и ты испачкаешься".

Родители не должны менять свои правила в зависимости от настроения ребенка, даже если он устраивает им сцену на людях, иначе ультиматумы будут повторяться снова и снова. Многие родители думают, что их ребенок страдает, когда требует чего-то со слезами. Одни

капитулируют, устав от **капризов**, другие боятся, что ребенок перестанет их любить... И все-таки вы не должны оказаться в ситуации, когда ребенок с вашего согласия манипулирует вами. Необходимо сделать так, чтобы он почувствовал границы, которые ему нельзя переступать.

### **Совет 2**

Установленные однажды правила не должны меняться ни при каких обстоятельствах. Их необходимо соблюдать всем членам семьи: только тогда малыш поймет, что манипулировать вами бесполезно.

#### **Только спокойствие**

Не ждите, что воспитательные стратегии заработают сразу. Для того чтобы произошли изменения в эмоциональной сфере ребенка, необходимо определенное время. Но наступит момент, когда его душевная жизнь станет более упорядоченной и гармоничной.

В этом "переходном" возрасте "маленькие трагедии" происходят буквально каждый день. Зачастую родители не знают, как реагировать на эмоциональные вспышки, либо не уверены, что поступают правильно. Многие взрослые предпочитают игнорировать разбушевавшихся чад, считая, что внимание лишь ухудшит ситуацию. Конечно, истерику непросто выдержать, но не стоит оставлять ребенка одного в тот момент, когда он не может справиться с собой, с собственными чувствами. Игнорирование не самый лучший способ выразить недовольство поведением ребенка, к тому же дети неплохо перенимают родительские методы. Многим родителям наверняка знакома ситуация, когда ребенок "не слышит" родительских просьб и обращений, выражая свое недовольство именно таким, известным ему способом. Если малыш еще не "завелся" всерьез, можно попытаться отвлечь его, предложив ему какое-нибудь увлекательное занятие, которое поможет ему немедленно забыть о том, что его расстроило. Если же переключить его внимание уже невозможно, попробуйте взять его на руки и крепко прижимайте к себе, пока он не успокоится. Или просто побудьте рядом, давая ему понять, что вы доступны. Когда он утихомирится, коротко и просто поясните ему, с чем, по вашему мнению, связана такая реакция. Вы можете выразить недовольство его поведением, но обязательно покажите ему, что понимаете, что с ним происходит.

Немаловажно и то, насколько родители умеют владеть собой, управляют собственным гневом. От этого во многом зависит, научится ли ребенок выражать свои чувства адекватно ситуации. Если вам свойственно отвечать на бурное поведение своего чада гневной вспышкой, то велика вероятность, что ребенок усвоит такую форму поведения и будет в дальнейшем применять ее и за пределами семьи, в общении с детьми и взрослыми.