Как помочь ребенку справиться с эмоциями

Эмоции являются неотъемлемой частью нашей жизни. Наши взаимоотношения с окружающими во многом зависят от нашей способности проявлять или наоборот скрывать свои эмоции.

Дети эмоционально нестабильны и слабо контролируют свои переживания. Именно поэтому с самого раннего возраста детей нужно учить, как правильно проявлять свои чувства и как их контролировать

В противном случае ребенок рискует во взрослой жизни остаться инфантильным, то есть незрелым с эмоциональной точки зрения, не умеющими сдерживать свои эмоциональные реакции.

Начинать необходимо с умения облекать свои эмоции в слова. Злость и неудовольствие всегда ищут выхода. Если человек не может избавиться от них словами, он сделает это кулаками.

Поэтому необходимо рассказывать ребенку о своих переживаниях и поощрять к этому ребенка. Для эмоционального развития ребенка необходимо как можно чаще задавать вопрос «Что ты чувствуешь?», вести беседы. Это успокоит и расслабит ребенка, снизит его негативные реакции.

**Эмоции ребенка и что их вызывает.**

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относят:

*настроение*

(общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);

*страсть*

(сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);

*аффект*

(яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);

*чувства*

(высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);

*стресс*

(состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т. п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь деткам? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребенка. Таких причин довольно много, выделим основные.

**Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?**

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его.
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).
3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.
4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. непроизвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.
5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать.

**Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи.**

Важно отметить, что искренняя забота, внимание, любовь к детям в семье помогает им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, эмоциональное состояние детей в таких семьях более стабильно.

Ребенок постоянно задает вопрос: “Вы любите меня?”. Может быть, произносит его вслух, а может быть он остается во внутреннем диалоге. Если любят ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный, если его любят условно (проявляют любовь лишь когда ребенок “вел себя хорошо”, был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Какие есть способы поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь *(обнять, погладить по руке, пожать руку, прижать с груди, погладить по голове, посидеть рядом и т. п.)*.

**Контакт глаз**

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз (осознаем мы это или нет)является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т. п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

**Физический контакт**

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т. п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т. п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

**Пристальное внимание**

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку — пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах взрослых важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всею необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Необходимо помнить, что это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Если мы проявляем пристальное внимание к ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

**Саморегуляция**

Мы уже говорили о том, что ребенок может “заразиться” отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

**Повлиять на свое эмоциональное состояние и на состояние ребенка можно с помощью специально разработанных психологами и физиологами упражнений.**

Когда человек испытывает какие-либо эмоции, то их обычно можно определить по его мимике. Кроме мышц лица меняется также тонус и в других мышцах тела. Только это не так заметно. Но наблюдательный человек может по походке, осанке и некоторым другим внешним признакам определять, в каком настроении находится человек.

Обучившись регулировать тонус мышц, научившись расслабляться, мы получаем некоторую власть над своими эмоциями. Так, контролируя напряженность своих мышц, мы контролируем свои эмоции.

Дело в том, что мышечный тонус напрямую связан с активностью мозга, поэтому, расслабив почти все свои мышцы, мы снижаем эту активность и даем мозгу возможность отдохнуть и восстановить свои силы.

Релаксация – это универсальный процесс восстановления не только мышц, но и нервной системы. Релаксация помогает справиться с трудностями, которые проявляются телесно — непоседливость, вспышки гнева. Этот метод необходим, прежде всего, тем детям, которые не уверены в себе и часто тревожатся и тем, кто бывает агрессивен. Расслабление снижает физическое и эмоциональное напряжение и приносит долгожданный отдых организму. Ребенок оказывается в состоянии «полусна». И ему легче войти в мир фантазий или терапевтических сказок, расслаблению помогает тихая, спокойная музыка и успокаивающие запахи (лаванда, душица, мелиса). Для более быстрой релаксации предложить ребенку дышать «животом», представив воздушный шарик, который надувается на вдохе и сдувается на выдохе. Воображение-отличный помощник для расслабления (опасен для детей, страдающих психическими заболеваниями)

На практике возможно применять следующие упражнения для релаксации детей.

Обратите внимание на очень простые техники дыхания. Давайте потренируемся и отдохнем.

**Базисная техника саморегуляции дыхания.**

1. *Сядьте и займите удобное положение.*
2. *Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).*
3. *Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2-4 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.*
4. *Задержите дыхание на 1-2 секунды.*
5. *Выдыхайте медленно и плавно. Выдох должен быть длиннее вдоха в два раза.*
6. *Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.*

Упражнение повторяется 4-5 раз подряд.

Необходимо помнить, что при выполнении данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход.

Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т. д.

***Необходимо помнить.***

*Успокаивающее дыхание —*медленный глубокий вдох через нос, пауза в пол вздоха, выдох — длительностью в 2 вдоха.

*Мобилизирующее дыхание —*удлиненный глубокий вдох (4 сек), пауза, длительность в пол вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.) Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в 2 раза.