

# Уголок психолога

## Как научить ребёнка понимать и выражать свои чувства

Старинное правило гласит, что идеально воспитанного ребёнка видно, но не слышно. И в итоге целые поколения выросли обиженными на своих родителей, обделёнными любовью и теплом.

В то же время слишком большое внимание к детским переживаниям может убедить малыша, что мир вращается вокруг него. Вот несколько приёмов, которые помогут создать и удерживать необходимый баланс в том, как и в какой мере поощрять самовыражение детей.

### 1. Код доступа

Не игнорируйте малышей, когда они зовут вас. Существует распространённое заблуждение, что такая отзывчивость может избаловать детей. На самом же деле ваш ребёнок просто будет с самого раннего возраста знать, что вы откликаетесь при первой возможности, и не нужно придумывать что-то особенное, чтобы добиться внимания.

### 2. Спокойствие, только спокойствие!

В раннем возрасте приступы капризов и истерики неизбежны. Будьте морально готовы к тому, что такое случается и не означает ничего ужасного. Старайтесь сохранять спокойствие во время таких бурь. Если ребёнок пытается устроить скандал, значит, он чувствует себя в безопасности с вами и не сдерживает чувств. Не кричите в ответ, но и не спешите исполнять прихоти маленького тирана. Только после того, как он успокоится, можно вернуться к разговору о том, как ему получить желаемое.

### 3. Образец для подражания

Показывайте ребёнку пример в выражении чувств. Говорите прямо о том, что вам грустно или приятно от чего-то: «Мне так грустно из-за того, что папа уехал на неделю, я скучаю по нему». «Я чувствую огорчение от того, что никто мне не помогает по хозяйству, а я устала делать всё это сама». Пусть ваши дети видят, что говорить о чувствах — нормально.

### 4. Петь, играть и рисовать

Детям 3–9 лет полезно задавать вопросы об их любимых песнях: «Это грустная песня или весёлая?», «Какая из твоих любимых песен подошла бы для твоего настроения сейчас?» Просите ребёнка нарисовать что-то грустное, что-то задумчивое, что-то печальное, весёлое, озорное, праздничное и т.д. Играйте с ним в «Угадай чувство»: один игрок показывает какое-то душевное состояние, а другой или другие угадывают.

# Уголок психолога

## 5. Нет такого слова: «Прекрати!»

Последнее, что вы хотели бы сделать, — это отправить своему ребёнку сообщение о том, что он не достоин внимания. Но именно это ему и внушат фразы вроде: «Прекрати ныть, вечно тебе что-то надо!» или: «Отстань от меня со своими истериками!» Более того, они сформируют низкую самооценку, неуверенность в себе и ещё множество проблем, которые будут поджидать ребёнка во взрослом возрасте.

## 6. Необходимо и достаточно

Важно учить детей не только выражать собственные чувства, но и знать в этом меру. Для этого им нужно давать достаточное количество времени, но не больше, чем необходимо. Если ребёнок расстроен и обижен, дайте ему время выплакаться или покричать. Потом вернитесь к спокойному обсуждению того, что вызвало его эмоции, дайте ему высказаться. В среднем:

- Слезы — 5 минут.
- Пауза + стакан воды — 5 минут.

Обсуждение проблемы — 5–10 минут.

## 7. Эмпатия

Видя или догадываясь, что ребёнок расстроен, говорите об этом: «Ты выглядишь печальным, не расскажешь, что тебя расстроило?» Если нет времени на обсуждение, скажите сразу: «Видю, ты расстроен. Поделись по дороге домой, что случилось?» Ребёнку необходимо знать, что его душевное состояние и его проблемы важны для вас, — и часто одного такого знака от вас достаточно, чтобы всё исправить.

## 8. Громоотводы

Чувствовать гнев нормально. Ненормально изливать его на других людей. Научите этому ребёнка и подскажите, как справиться с обуревающими эмоциями: счёт до десяти, бег, плавание, дыхательные упражнения и т.д. Когда малыш превратится в подростка, вы будете рады, что научили его выражать чувства и справляться с ними. Когда подросток станет взрослым — он будет благодарен вам за это.