

Навчаємо дитину справлятися з емоціями.

Маленькі діти часто не знають, як упоратися з почуттям злості, але батьки можуть навчити їх розслаблятися й відпускати свої емоції. Зрозуміло, у дорослих більше реальних причин відчувати злість (у вас проблеми на роботі, ви впустили й розбили телефон або потрапили в затор). Але поставте себе на місце дитини: у її житті теж багато розчарувань. Її засмучують інші діти, які не бажають ділитися іграшками; дорослі, що втручаються в її ігри; старші брати, які мають у родині більше привілеїв, і безліч речей, які дитина ще не засвоїла. Не дивно, що маленькі діти так часто схильні до емоційних зривів.

Ви не можете усунути причини таких емоційних зривів, але вже у віці 2–3-х років слід навчити дитину контролювати себе. Ваше завдання – допомогти їй знайти способи висловлювати емоції та справлятися з ними. Коли дитина впадає в істерику, у вас може виникнути спокуса закликати її до порядку, але це ще більше її розсердить. Натомість варто виявити співчуття й запропонувати дитині знайти кращий спосіб виразити емоції.

Діти, котрі лишаються спокійними у важких ситуаціях, більш схильні досягати життєвого успіху. Згідно з дослідженням американських психологів, діти, які легше справлялися з емоціями, показували кращі результати в навчанні й соціальному житті. Вони також виявлялися більш емоційно стійкими в стресових ситуаціях.

Зрозуміло, деяким дітям важче, ніж іншим, залишатися спокійними, коли вони відчувають тиск, але в будь-якому разі батьки можуть допомогти їм стати спокійнішими.

Визначте почуття.

Маленькі діти можуть не розуміти, що вони відчувають злість, адже просто дають вихід своїм почуттям. Вам потрібно допомогти дитині усвідомити її почуття, перш ніж вона їх висловить.

Пояснюючи дитині природу почуттів, використовуйте аналогію з вулканом: лава деякий час кипить усередині вулкана, перш ніж прорветься назовні. Скажіть дитині, що почуття злості працює так само, але можна навчитися запобігати виверженню.

Перш за все, дитина повинна навчитися називати свої емоції. Обговорюйте з дитиною ті чи інші ситуації, наприклад: «Мені здається, ти гніваєшся на свого друга, тому що він дражнив тебе, чи не так?». Згодом дитина теж навчиться використовувати такі фрази. Коли вона буде краще розуміти свої емоції, навчить її розпізнавати фізичні прояви почуттів («Мої щоки горять») і ситуації, які викликають ці почуття («Я гніваюся, коли мій старший брат робить те, що мені заборонено»). Так вона навчиться розпізнавати свої емоції.

Робіть паузи.

Поговоріть із дитиною про те, як важко тверезо мислити, відчуваючи негативні емоції. Навчіть дитину робити паузи, щоб заспокоїтися, і після цього шукати вирішення проблеми.

Щоб дитина заспокоїлася, можливо, вам знадобиться відвести її в тихе та спокійне місце. При цьому вам потрібно впоратися з її протидією (наприклад, скажіть: «Любий, тобі треба заспокоїтися»). Якщо ви просто поведете дитину з

місця, де розгортається емоційно складна ситуація, цього може виявитися недостатньо. Вам потрібно буде запропонувати їй якусь дію (наприклад, послухати музику або побігати у дворі).

Є ще один відомий спосіб заспокоїтися – глибоке дихання. Поясніть дитині, що почуття злості змушує її дихати частіше. Щоб заспокоїтися, необхідно повільно вдихати через ніс і видихати ротом. Дитину можна навчити цього з раннього віку, і це стане її звичкою.

Обговоріть ситуацію.

Як тільки дитина заспокоїлася, вона може відразу ж забути про те, що її турбувало. Але якщо вона все ще сердиться, запитайте, що вона наступного разу може зробити по-іншому, щоб уникнути негативних емоцій. Якщо дитині годі щось придумати, запропонуйте варіант самі (наприклад: «Якщо ти пропонуєш братові пограти у футбол, а він зайнятий, запропонуй йому пограти, коли він закінчить свою роботу»). Сприймаючи ваші ідеї, дитина навчиться й сама знаходити рішення, які влаштовують усіх.

Така стратегія спілкування може допомогти вам контролювати ситуацію, не допускаючи, щоб дитина відчувала негативні емоції. Наприклад, коли дитина в магазині вимагає купити їй іграшку, можна поставити їй ультиматум під виглядом вибору: або вона припиняє випрошувати іграшку, або йде додому з татом. У такому випадку вона сама обирає варіант подальшого розвитку подій.

Використовуйте гумор.

Люди, які можуть посміятися над своїми проблемами й над собою, краще справляються зі складними ситуаціями. Коли дитина бачить, що ви з гумором ставитеся до своїх проблем, вона починає робити так само. Наприклад, якщо ви з дитиною їдете в машині й потрапили в затор, перетворіть ваше занепокоєння на жарт («Минулого тижня я бачила в автосалоні автомобілі, які літають. Шкода, що я не купила такий автомобіль, зараз би він нам став у нагоді»). Якщо ви бачите, що дитина перебуває у стресовому стані, постарайтеся полегшити її стан за допомогою жарту («Ти гніваєшся через те, що молодша сестра впустила твоє морозиво на землю? Пояснімо їй, що морозиво потрібно їсти, а не саджати в землю»).

Створіть у будинку зону, у якій не можна кричати.

Не варто пояснювати, що в батьків, які кричать на своїх дітей, згодом діти також схильні кричати на тих, хто навколо. Не можна очікувати, що дитина навчиться контролювати свої емоції, якщо ви самі не вмієте цього робити.

Навіть якщо у вас із дитиною виникають розбіжності, привчіть її обговорювати ситуації спокійним тоном. Установивши таке правило в себе вдома, продумайте план, як навчити цього дитину. Наприклад, спочатку ви можете використовувати нагадування («Не забувай правило – ми не кричимо»), потім попередження («Якщо ти знову підвищиш голос, ми не підемо на вихідних у кіно, як домовлялися раніше»). Будьте готові застосувати наслідки, якщо попередні методи не спрацюють.

Зрозуміло, не тільки дитина може порушувати це правило. Якщо ви самі підвищите голос під час розмови, вибачтеся перед дитиною. Скажіть дитині: «Мене розлютила твоя поведінка, але я не повинна була переходити на крик».

Якщо ви відчуваєте, що скоро можете втратити самовладання, візьміть паузу – керуйтеся тим же правилом, якого ви вчите дитину. Скажіть їй: «Я дуже засмучена, щоб обговорювати це зараз. Мені потрібен час, щоб заспокоїтися, і після цього ми зможемо поговорити. Так ви не тільки показуватимете необхідність обговорювати ситуації без крику, а й навчатимете дитину керувати гнівом.