

НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Одни дети негативно относятся к самим себе, другие же боятся, что произойдет что-то плохое. Примеры основных типов негативного мышления и того, как оно влияет на поведение ребенка:

1. *Обобщение конкретной ситуации* – ребенка попросили уступить брату очередь в игре. Ребенок думает: «Он всегда получает все, что хочет, а мне никогда ничего не достается!». Он возмущается и отказывается играть.

2. *Недооценка своих способностей* – когда ребенку говорят, что он неправильно решил задачу, то он рвет свою работу и думает: «Я ничего не могу сделать правильно! У меня всегда выходят только неправильные ответы!».

3. *Преувеличение значения ситуации* – ребенок узнает, что в тесте по математике он дал два неправильных ответа из десяти. Он приходит к выводу: «Я отвратительно решаю математику» и дома во второй половине дня отказывается делать домашнее задание по этому предмету.

4. *Прогнозирование того, что произойдет что-то плохое* – ребенок думает о докладе, с которым завтра должен выступить перед классом, и переживает: «Я не справлюсь, и все будут смеяться надо мной». Он пытается убедить свою мать, что чувствует себя плохо, поэтому завтра должен остаться дома.

Помогаем положить конец негативу

1. Признавайте чувства вашего ребенка. Когда ваш ребенок плачет от физической или душевной боли, вместо того чтобы сказать ему: «Да у тебя все в порядке», признайте его чувства. Проявите сочувствие и четко разьясните, что вы пытаетесь разобраться и понять, что он сейчас чувствует, – даже если его эмоции кажутся наигранными. Скажите что-то вроде: «Я вижу, что ты огорчен» или «Я понимаю, что ты нервничаешь».

2. Деликатно укажите ребенку на то, что его мысли могут быть неправильными. Например, если ваш ребенок говорит, что он глуп, скажите ему: «Вспомни те моменты, когда ты был уверен в том, что ты умный». Помогите ему определять некоторые исключения из правил, чтобы он видел, что его мысль не совсем верна.

3. Рассматривайте проблему с разных точек зрения. Иногда лучший способ отделить эмоции от мыслей – спросить: «Что бы ты сказал своему другу, который бы так же подумал?». Еще вы можете спросить ребенка, что на его месте сделал бы любимый персонаж мультфильма или супергерой. Если ребенок рассмотрит проблему под другим углом, это может изменить направление его мышления.

4. Заменяйте негативные мысли более реалистичными. Вместо того чтобы говорить себе: «Я ничего не могу сделать правильно», ему будет полезно сказать себе: «Иногда я делаю ошибки, и это нормально».

5. Решение проблемы, что делать дальше. Например, если он предполагает, что провалит тест по физике, заставьте его принять меры для предотвращения такого развития событий, пусть он, к примеру, повторит предмет или задаст вопросы, если ему что-нибудь непонятно.