

Как научить ребенка справляться с негативными чувствами?

Практически все психологи сходятся во мнении: человеку важны разные чувства. Поэтому одна из главных задач воспитания – не только научить ребенка радоваться жизни, но и показать, как справляться с негативными чувствами.

Представьте себе картину: на детской площадке малыш впервые полез на "взрослую" горку. Не рассчитав силы, он больно ударился, заплакал. И тут подбежавшая испуганная мама вместо того, чтобы пожалеть его, начинает ругать: "Ты зачем туда полез? Теперь видишь, как это опасно? Чтобы больше я тебя на этой горке не видела!" Что произойдет дальше, если мама не изменит своей реакции? Каждый раз, ощущая боль, обиду, горечь ребенок будет слышать от мамы: "Так тебе и надо. Надо было меня послушать! Не лезь туда больше!" И он перестанет лезть... в жизнь – новую, интересную, захватывающую. Рисковать, экспериментировать, влюбляться, достигать новых вершин – все это для него будет под запретом. Потому что там, где новое, – боль. А боль – это страшно, потому что так считает мама.

Каким вырастет ребенок, если в ответ на его злость и обиды по поводу запрета смотреть мультики родители будут ругать его? В этом случае он закроет эти чувства под семь замков и запретит себе их чувствовать. Потому что злиться – небезопасно, за это будут наказывать. Однако он не перестанет чувствовать, и запертые внутри злость, обида, агрессия, боль перерастут в телесные заболевания либо в зависимости. А если родители в ответ на плач будут сразу давать конфеты, во взрослом возрасте такой ребенок будет искать разные способы получения удовольствия, чтобы не столкнуться со своими отрицательными чувствами.

Что делать? Как заботливым родителям, переживающим за своих детей и желающим им только добра, вырастить своих чад гармоничными людьми, без перечисленных выше внутриличностных проблем? Только научив правильно переживать боль, злость, обиду, гнев, стыд и страх. Если бы мама тогда, на горке, сказала плачущему малышу ласково: "Да, я вижу, ты ударился. Тебе больно и обидно. Давай вместе научимся съезжать с горки, чтобы ты больше не ударялся", – тогда ребенок бы усвоил, что испытывать боль – нормально и не страшно, особенно если есть поддержка мамы. И боль еще не означает, что не стоит больше пробовать. А значит, можно не бояться жить. Если бы в ответ на злость и агрессию мама сказала: "Да, я знаю, ты сейчас очень зол на меня. Понимаю, тебе очень хочется посмотреть мультфильм, и ты расстроен, что этого больше нельзя. Я бы тоже злилась, наверное, на твоём месте. Но тебе сейчас нужно собрать свои игрушки, поэтому тебе придется отвлечься от

мультфильмов", – ребенок бы научился сразу нескольким вещам:

- узнал бы имя каждого из своих чувств;
- понял бы, что переживать "плохие" чувства – нормально и не опасно;
- понял бы, что его любят в любом случае, и готовы поддержать;
- научился бы переживать свои чувства и мириться с обстоятельствами.

Во взрослом возрасте он будет уже сам, без поддержки мамы, справляться со своими чувствами и утешать себя.

В настоящее время становится популярным метод активного слушания. Он заключается в следующем алгоритме:

- встречаясь с негативным чувством ребенка, родители должны назвать это чувство;
- дав чувству имя, показать, что испытывать его – нормально;
- показать, какая реакция приемлема, а какая – нет. Например, бить маму или крушить предметы в приступе агрессии нельзя. А вот вылепить из пластилина фигурку "злой мамочки" или побить подушку – можно.

Важно понимать: для того чтобы научить ребенка справляться со своими чувствами, родители сами должны понимать, что с ними происходит и как с этим жить. Для этого не лишним будет обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Если есть радость, то должна существовать и печаль. Где есть любовь, есть место и ненависти, злости. Запретив испытывать "плохие" чувства, мы заберем энергию и у "хороших". Жизнь состоит из разных оттенков, этим она и прекрасна. Как сыр с плесенью, кофе с перцем, курица с ананасами... Только истинный гурман от жизни способен испытывать различный спектр чувств и не разрушаться. И эту способность можно воспитать.