

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

РАЗРЕШАЙТЕ
РЕБЕНКУ
ИСПЫТЫВАТЬ ЛЮБЫЕ
ЭМОЦИИ!
(ПРИЯТНЫЕ
ИЛИ
НЕПРИЯТНЫЕ)



НЕ ЛИШАЙТЕ РЕБЁНКА ВАЖНОГО
ОПЫТА ПРОЖИТЬ И ОСОЗНАТЬ СВОИ
ГОРЕСТИ И ОБИДЫ. МЫ ПРИУЧАЕМ
ЕГО ПОДАВЛЯТЬ НЕГАТИВНЫЕ
ЧУВСТВА. НАДЕВ ПРИВЫЧНУЮ МАСКУ
«ВСЁ ОК».

Хороший ребёнок — тот, который быстро починил велосипед и поехал дальше, а про свои ссадины сказал: «Это ерунда!»
Вовсю транслируя такой подход, мы можем вырастить улыбчивого и удобного человека. Но тут вмешиваются психологи, которые говорят, что всё время улыбаться — тревожный признак. Есть причины, по которым нам нужно не просто терпеть детские слёзы и ворчание, но и проговаривать обиды, позволить ребёнку погоревать. А ещё сочувствовать, даже если их причина кажется нам ничтожной



ГРУСТЬ

Чтобы избавиться от грусти, надо её почувствовать.

Исследования, проведённые учёными из университета Торонто и Калифорнийского университета в Беркли, доказывают, что подавлять неприятные эмоции себе дороже. В итоге их становится даже больше, чем вначале.



СМУЩЕНИЕ

Чтобы научить ребенка адекватно справляться с чувством стыда и смущения, нужно:

- Перестать его стыдить публично и наедине.
- Дать ему понять, что вокруг него всегда будут люди, которые его поддерживают и любят. Вы, например.
- Помочь ему осознать, что стыд – естественная реакция на собственные ляпы и промахи. А промахи – повод чему-то научиться и стать лучше.
- Все пройдет. И это тоже



ГНЕВ

Гнев детей – вещь обычная.

Гнев малыша вспыхивает мгновенно, протекает стремительно и настолько плохо контролируется, что часто выбивает из колеи и родителей, и самих детей.

Если ребенок впал в состояние гнева, важно, чтобы родители сохраняли спокойствие. Даже после сильной вспышки ярости дети довольно быстро разряжаются и становятся прежними.

Не всегда удается предотвратить причины, которые могут вызвать гнев. Поэтому ребенка необходимо научить простейшим приемам саморегуляции – они позволят ему не реагировать импульсивно.



СПОКОЙСТВИЕ

Только спокойствие! Учим ребенка контролировать эмоции.

Задача родителей – научить ребенка управлять своими эмоциями, научить его выражать свои переживания в социально приемлемой форме.

- Нужно постоянно объяснять ребенку его чувства. Иногда он и сам не понимает, что ощущает. Задача взрослого – озвучить эмоции малыша. Вначале, когда ребенок маленький, мама может просто автоматически называть детские эмоции: «Ты расстроился», «Ты обиделся», «Ты злишься». Через какое-то время ребенок сам будет их называть.



РАДОСТЬ

Каждый раз, когда человек улыбается, в этом участвует вилочковая железа. у детей она функционирует усиленно, у взрослых – постепенно исчезает.

Вещества, вырабатываемые этой железой, заставляют человека чувствовать себя чуть - чуть лучше.

