

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ДЕТЕЙ

Есть 2 вида реакции, когда мы сталкиваемся с проявлением негативных эмоций. Первый - сделать внушение, упрекнуть в том, что он не имеет должных качеств или неблагодарен, или ещё что-то, или постараться его развеселить, отвлечь, тем самым мешая естественному процессу переживания эмоций.

Второй способ - это попробовать понять то, что ребенок чувствует.

Существует принцип "**5 секунд молчания**". Эти 5 секунд молчания являются таймаутом, временем, чтобы переключиться с одной программы на другую, именно с программы "мистер все улажу" или "миссис всё улажу".

Итак, когда, например, ребенок чем-то расстроен, огорчен и плачет, проявлением эгоистического решения может быть фраза: "Не плачь, ничего страшного не произошло". Вместо этого вам нужны 5 секунд молчания, для того, чтобы переключить программу и вместо совета или упрека просто сказать: "Я понимаю, ты разочарован".

Вместо фразы "Не волнуйся", когда мы видим, что ребенок чем-то обеспокоен, выдержите паузу 5 секунд и попробуйте сказать: "Да, нелегко, я знаю, как ты обеспокоен".

Вместо фразы успокоения, что-то вроде: "Ну, ничего страшного", выдержав паузу 5 секунд, мы можем сказать: "Действительно, я понимаю, тебе тяжело, мне бы тоже было грустно, если бы со мной такое произошло".

Вместо фразы: "Ну, ничего страшного", выдержав паузу 5 секунд мы можем сказать: "Я знаю, тебе больно, иди сюда, я тебя пожалею", или просто: "Иди ко мне", потому что обычно, когда ребенку плохо, фраза "иди ко мне" сама по себе означает, что сейчас он получит поддержку.

"Ты же не можешь всех победить", - говорим мы ребенку, который столкнулся со страданием, причиненных другими детьми. Здесь тоже нужны 5 секунд паузы и слова: "Ты совершенно правильно сердисься, я бы тоже сердился".

Вместо фразы: "Могло быть и хуже", необходимы 5 секунд паузы и слова: "Я вижу, тебе страшно, я вижу, ты не на шутку испуган. Я бы тоже боялся. Но ничего, в следующий раз получится".

Ребенок может в этих ситуациях не поддержать ваше сочувствие и продолжать говорить о других негативных эмоциях.

Помните, что это абсолютно нормально. Своей поддержкой вы открыли кран негативных эмоций, потоку негативных эмоций дан выход, то есть всё сделано правильно.