

## Проявление негативных эмоций у детей.



Эмоции играют важную роль в жизни человека. Все дети испытывают **негативные эмоции** в ответ на трудности и ограничения, которыми полна жизнь. **Негативные эмоции** естественны и важны для развития **ребенка**. Они помогают ему сделать необходимые изменения в своих ожиданиях, чтобы принять накладываемые жизнью ограничения.

Родители должны знать, что малыши свои негативные эмоции без повода не показывают. Говоря иными словами, если ребенок плачет, то это исключительно по причине определенного дискомфорта – нарушение режима, питания, а также это может быть простой недостаток в общении.

Поведение окружающих по отношению к ребенку постоянно вызывает у него разнообразные чувства: радость, гордость, обиду и т. д. Ребенок, с одной стороны, остро переживает ласку, похвалу, с другой - причиненное ему огорчение, проявленную к нему несправедливость.

**Причины** возникновения отрицательных эмоций у детей: обычная детская ревность, обида, зависть, страх разлуки с родителями, чрезмерный контроль, недостаток внимания, переутомление, неуважение к личности ребёнка, запрет на физическую активность. Ребенок старается защитить себя от нападок окружающих и охраняет свою собственную территорию. Испытывая и проявляя негативные эмоции, дети учатся отделять себя от родителей (то есть развивают сильное **чувство собственного «я»**) и постепенно открывают в своей душе сокровищницу творчества, интуиции, любви, целенаправленности, уверенности в себе, радости, сострадания, совести и способности корректировать свое поведение после совершения ошибки.

Самый лучший способ помочь ребенку, переживающему отрицательные эмоции – это использовать **метод позитивного воспитания** (сочувственное выслушивание и тайм-аут). Если с двух до девяти лет регулярно назначать **ребенку тайм-ауты**, он понемногу учится управлять своими **негативными** чувствами и проявляет их подобающим образом, в должное время и в приемлемой форме. Необходимо выслушивать ребенка и при необходимости назначать **тайм-ауты** - дать ему знать, что проявлять негативные эмоции нормально. Чтобы помочь ребенку выражать свои негативные эмоции, родителям нужно развивать в себе способность к **сопереживанию** - это один из самых драгоценных даров, которые могут преподнести своему малышу отец с матерью. Недостаточно просто любить своих детей, нужно также уметь должным образом проявлять свою любовь. Любовь важна сама по себе, однако то, каким образом мы ее проявляем, тоже небезразлично.

**Сопереживание** помогает ребенку выразить свои негативные эмоции и на самом деле освободиться от них. Сопереживая, вы даете малышу знать, что его чувства естественны. Родители всегда торопятся утешить своих детей. Но прежде, чем ребенок сможет принять утешение, он должен ощутить, что его **услышали и поняли**. Если родители всегда торопятся дать малышу готовое решение проблемы, чтобы улучшить его настроение, ребенок не получает возможности научиться отпускать негативные эмоции, с тем чтобы найти позитивные чувства в глубине своей души. Если родители постоянно **предлагают решения**, малыш привыкает ставить свое настроение в зависимость от этих готовых решений и не учится позитивно реагировать на жизненные невзгоды. Тогда для ребенка ощущение счастья зависит от того, получил ли он желаемое, и он не умеет быть счастливым просто потому, что любит и любим, независимо от всех остальных обстоятельств.

Прислушивайтесь к своим детям, когда они выражают негативные эмоции, - и этим вы сможете им развить способность чувствовать.

Обретая связь со своими чувствами, мы лучше осознаем, кто мы есть, что нам нужно и чего мы хотим.

## Рекомендации

Некоторые типичные готовые решения, которые мама с папой часто предлагают своим малышам, и альтернативные варианты, как проявить сопереживание.

Готовое решение: *Не плачь.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я понимаю: это грустно».**

Готовое решение: *Не беспокойся.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я понимаю, как тебе трудно. Ты очень обеспокоен».**

Готовое решение: *Завтра ты обо всем забудешь.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Да, это нелегко. Я вижу, что ты разочарован».**

Готовое решение: *Это все мелочи.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я понимаю, что тебе обидно. Дай-ка я тебя обниму».**

Готовое решение: *Каждый из нас неизбежно иногда проигрывает.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я знаю, тебе грустно. Я бы тоже расстроился».**

Готовое решение: *Эй, ну что же ты, такова жизнь.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «У тебя есть все основания сердиться. Я бы тоже разозлился».**

Готовое решение: *Могло бы быть и хуже.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я вижу, ты напуган. Я бы тоже испугался».**

Готовое решение: *Ты справишься: все будет хорошо.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я вижу, тебе страшно. Тут всякому было бы страшно».**

Готовое решение: *Это все не так уж и важно.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Тебе завидно? Это нормально. Мне тоже было бы завидно».**

Готовое решение: *В другой раз получится.*

Сопереживание: **Выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Если бы такое произошло со мной, я бы тоже расстроился».**

В ответ на вашу попытку проявить сопереживание ребенок может возразить: **«Но я чувствую совсем не это»**, - и затем попытаться объяснить, что он чувствует. Даже если вы уверены, что правы, очень важно не перебивать ребенка и не пытаться обосновать свое мнение. Ваша задача состоит не в том, чтобы правильно определить чувства ребенка, а в том, чтобы помочь ему выразить их.

Подготовила педагог-психолог Дернова Галина Дмитриевна

Источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-rebenok-i-negativnye-yemoci.html>