



Наталья Ремин

# ЭТО – МОИ ЭМОЦИИ

ВИНА · РЕВНОСТЬ · ЗАВИСТЬ · СТРАХ



# ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

«Ты плохая, уходи, я тебя больше не люблю», — говорит дочь маме.

«Давай выкинем его в мусорку», — предлагает сын папе и косится на младшего брата.

Ребёнок хочет посмотреть очередной мультик, но ему не разрешают, тогда он бросается на пол и кричит.

Подобные реакции говорят нам в первую очередь о том, что у ребёнка пока не развита регуляция эмоций. Это не значит, что он избалованный, невоспитанный или не любит маму и брата. Это всего-навсего отсутствие некоторых знаний и навыков, которые можно приобрести при помощи родителей:

- эмоциональная грамотность,
- осознание своих эмоций,
- регуляция этих эмоций.

## ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПЫТАЛСЯ СКАЗАТЬ РЕБЁНОК В ЭТИХ СИТУАЦИЯХ:

Мама, ты меня обидела. Ты забрала мою вещь, а она так мне нужна.

Мама, ты уделяешь всё время моему брату, мне тебя не хватает. Я боюсь, ты перестанешь меня любить так, как раньше.

Папа, я очень-очень хочу посмотреть ещё один мультик, мне интересно, что будет дальше, а именно ты, мой близкий человек, не даёшь мне его посмотреть.

Помните, как дети от страха закрывают глаза или уши? Это естественная реакция на раздражители. Так ребёнок справляется со страхом. И только к десяти годам дети способны использовать более конструктивные и комплексные стратегии саморегуляции, если их этому учат.

Важно понимать, что эмоции — это не что-то случайное, ненужное, проходящее. Они — ключевой элемент нашего развития, и каждая из них имеет определённую цель в нейробиологической системе. Ребёнку очень важно прочувствовать разные эмоции и научиться саморегуляции, будучи под их влиянием.

Однако большинство родителей, сталкиваясь с негативными, а иногда и с позитивными эмоциями, выбирают

## ОДНУ ИЗ ТРЁХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ

1

### **ОТВЛЕЧЕНИЕ**

.....

Мы не видим важности в том, что ребёнок испытывает, и пытаемся его отвлечь, переводя фокус на что-то другое, либо говорим о проблеме, а не об эмоциях ребёнка. Например, использование гаджетов для успокоения вспышки эмоций у ребёнка может в дальнейшем привести к отсутствию у него навыков саморегуляции.

2

### **ПОДАВЛЕНИЕ**

.....

Когда мы считаем определённые эмоции чем-то непозволительным и пытаемся их подавить: «Хватит уже. Веди себя нормально». Мы судим, критикуем эмоциональное состояние ребёнка, подчёркиваем значимость соответствия стандартам хорошего поведения, считаем, что отрицательные эмоции свидетельствуют о плохом характере и являются пустой тратой времени.

3

### **НЕВМЕШАТЕЛЬСТВО**

.....

Когда мы не ругаем ребёнка за те или иные эмоции, но не знаем, что с ними делать. Проблема здесь в том, что родители придерживаются политики невмешательства в чувства детей, а гнев и печаль считают способами выпустить пар. Их кредо: позвольте ребёнку выразить эмоции, и ваша работа как родителя закончена.\*

\* Готтман Джон. Эмоциональный интеллект ребёнка.

При первых двух стратегиях дети узнают, что их чувства неправильные, а значит, у них есть какой-то врождённый недостаток, который не даёт им быть такими, «как надо». Эти дети, став взрослыми, говорят: «Я какой-то не такой». Они отрицают часть себя и от этого чувствуют себя подавленными. При третьем варианте поведения родителей детям сложно в социуме, они плохо управляют своими эмоциями, трудно контактируют с другими детьми. Родители не знают, как помочь детям извлекать уроки из эмоциональных переживаний. Они не научили детей решать проблемы, и многие из них не умеют устанавливать границы.

Упражнения по работе с виной направлены на развитие эмоциональной грамотности и частично на осознание своих эмоций. Почему частично? Потому что вы размышляете на тему вины — скорее всего, в процессе обсуждения у ребёнка не будет шанса испытать её в полной мере, как это бывает, например, в тот момент, когда он разбивает вазу. Считайте этот разговор репетицией.

#### ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ?

Это владение терминами, которые позволяют обозначать наше эмоциональное состояние. Эмоциональная грамотность даёт ребёнку возможность, вместо того чтобы от злости бить брата за сломанную машину, сказать: «Это была моя любимая игрушка. Я очень расстроен». Помогает действовать конструктивно, решая проблему, а не «проваливаться» в сложное чувство и агрессивные действия.

#### ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ?

Эмоций, которые мы переживаем, сотни, если не тысячи. Мы ощущаем их по-разному. Обсуждая эмоции с родителями, ребёнок получает эмоциональную безопасность — чувство, которое даёт ему возможность открыто говорить с вами о самых разных ситуациях и чувствах. Это помогает ребёнку понять свои эмоции, научиться на них реагировать и находить решение, направленное на исправление ситуации.