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. Чаще всего мы делаем то, что на самом деле не сильно помогает детям: даем решение и советы вместо эмоциональной поддержки.

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: «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, причиненным другими детьми. Здесь тоже нужны 5 секунд паузы и слова: «Ты совершенно правильно сердишься, 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.