# Как помочь ребенку выражать «запретные» чувства?

Любые чувства важны, нужны, нормальны и естественны, поэтому самое главное для родителей — принимать **все** чувства ребенка и помогать ему принимать их. Для того, чтобы принимать, нужно научиться их дифференцировать. Для этого, родителям надо называть свои чувства ребенку, и называть чувства ребенка («Мне страшно», «Тебе весело», «Мне грустно», «Тебе интересно», «Мне стыдно», «Ты злишься».. и т.п.).

Порой, чувства бывают тяжелыми и ребенку с ними не справиться. Ребенок может плакать от боли, злиться и обижаться в ответ на какой-то запрет, в какой-то ситуации ему может стать стыдно или страшно т.п. К сожалению, часто, взрослые, **запрещая ребенку выражать чувства,** способствуют тому, что эти чувства ребенком подавляются, блокируются. Взрослым бывает нелегко принимать чувства ребенка, которые мы называем негативными (злость, обида, раздражение, возмущение). Но бывает, что даже такие светлые чувства, как радость, интерес и удовольствие, взрослые не дают выразить ребенку в полной мере. Что значит «не дают»? Это значит - гасят эмоции ребенка фразами типа: «Неприлично так громко смеяться!», «Успокойся уже! Что ты так развеселился? На тебя все смотрят!» и т.п.

Чем может обернуться для ребенка подавление чувств? В первую очередь, у него формируется убеждение в том, что чувства надо сдерживать и нельзя показывать окружающим, формируется внутренний запрет на выражение чувств. Ребенок от родителя получает сигнал: «То, что ты чувствуешь — мне не нравится», «То, что ты чувствуешь — плохо» и т.п. Особенно «неудобными» являются чувства злости и гнева, так как они социально неодобряемые и могут расцениваться как проявление невоспитанности, агрессивности и несдержанности. Так как ребенку очень важно быть принятым, он вынужден подавлять чувства. Но, если он их подавляет, он от них не избавляется, а напротив — накапливает!..

Сдержанные чувства впоследствии могут перерасти в более серьезные проблемы: от замыкания в себе, до психологических срывов и депрессии. Родители, знакомые с понятием «психосоматических болезней» знают, что зачастую за болезнью может стоять какая-либо подавленная эмоция.

Сдерживая чувства, ребенок не может вести себя естественно и непринужденно. Чувства, которые у ребенка внутри и не выражаются, будут управлять его поведением. Важно не накапливать отрицательные эмоции и чувства, а безопасно для окружающих и себя освобождаться от них.

Существует понятие «эмоциональный интеллект» - способность человека распознавать, понимать эмоции (свои, других людей), выражать их и управлять ими. Для того, чтобы помочь детям справляться с тяжелыми эмоциями и чувствами, родители должны развивать свой эмоциональный интеллект. Если родитель хорошо осознает свои чувства, говорит о них, умеет их правильно выражать, то он будет лучшим примером и учителем для ребенка в этом деле. Если родители отдалены от собственных чувств, в семье не принято делиться чувствами, считаться с чувствами друг друга, но есть желание изменить ситуацию в этом отношении, то начинать надо с себя!

Надо понимать, почему возникают эмоции, прислушаться к себе и ответить на вопросы: «Я злюсь, когда..», «Я раздражаюсь, когда..», «Я обижаюсь, когда..», «Я ненавижу, когда..». Способность идентифицировать свои чувства и выражать их, и понимать связь между своими чувствами и действиями называется эмоциональной осознанностью. Это дает возможность совладать со своими эмоциями, не подавляя их. Эмоциональная осознанность также является способностью понимать, что чувствуют другие люди и сопереживать им.

Некоторые люди имеют ошибочные представления о негативных чувствах, особенно таких, как гнев и злость. К примеру, «хорошие» люди не злятся, только «неадекватные» люди гневаются, если кто-то злится на нас, то мы что-то сделали неправильно, или нас больше не любят. На самом деле, злость выполняет защитную функцию, помогая человеку понять, что что-то не так, это результат какой-то неудовлетворенности. Силу злости можно использовать с пользой, как стимул к действиям, к изменениям. Если родители обеспокоены «сложными чувствами» ребенка, это сигнал к тому, чтобы разобраться с собственными чувствами, задуматься об эмоциональном климате семьи.

Существуют разные способы выражения гнева. Первый способ — прямой (когда человек открыто заявляет о своих чувствах, давая им, тем самым, выход: «Я сейчас лопну от злости!», «Я очень сильно разозлился сейчас» и т.п.). Этот способ является конструктивным.

Второй способ выражения гнева — косвенный, когда человек вымещает гнев на предмете, или другом человеке, который в данный момент подвернулся под «горячую руку». Такой способ не является конструктивным, но хорошо знаком многим детям и взрослым, которые не знают других способов выражения гнева. К неконструктивным способам также относится и сдерживание гнева.

Как же можно безопасно выразить гнев и злость? Вот лишь **некоторые способы**, которые могут использовать взрослые и обучать этим способам своих детей:

* Физические упражнения и любая физическая работа. Известен факт, что занятия спортом повышают настроение, благодаря выработке во время занятий гормона серотонина, и снижают чувство гнева.
* Плавание в бассейне, контрастный душ.
* Громкое пение, или возможность покричать в голос (например, в лесу, на природе), а если нет такой возможности — покричать в подушку.
* Использование боксерской груши, или подушек, которые можно побить, желательно при этом и вербально выражать эмоции.
* Метать дротики, сбивать кегли и т.п.
* Скомкать несколько газет, или листов бумаги, порвать их на мелкие куски и выбросить.
* Можно нарисовать свою злость, или нарисовать человека, на которого разозлились, а затем закрасить его или порвать, или можно слепить чувство из пластилина, и сломать, смять слепленное.
* Можно «прорычать» злость.
* Устроить битву подушками, или воздушными шарами, или какое-то соревнование вместе с ребенком.
* Когда замечаете, что ребенок начинает злиться, сначала отразите его чувство, а потом, предложите «пообзываться» смешными, но необидными словами (это могут быть названия овощей, фруктов, мебели и т. п.). Очень быстро злость превратится в смех, который тоже является  способом выражения гнева.
* Предложите ребенку размять в руках большой кусок глины, пока он не станет теплым, а потом — сильно ударить по нему кулаком, одновременно с этим прокричав слово: «Нет!».

Дорогие родители, помните, что эмоции — это нить, связывающая нас с детьми и другими людьми. Они насыщают нашу жизнь, отношения и являются основой для самопонимания и понимания других людей. Не осуждайте чувства ребенка, так как они не являются действием. Выражайте недовольство действиями, но предлагайте альтернативу, обучайте способам выражения эмоций.

Будьте примером для своих детей!

Подготовлено педагогом-психологом Егоровой А.А. на основе статьи Люмановой В. С. «Как помочь ребенку выражать «запретные» чувства»