

Как говорить с ребёнком о чувствах?

Большую часть первого и фундаментального опыта того, что такое жизнь, кто такой я, как взаимодействовать с окружающим миром и людьми, дети перенимают тогда, когда они ещё толком не могут даже говорить. Обучение в большей степени происходит путём примера или подражания взрослым, путём переживания опыта. Но и тогда, когда они могут понять ваши объяснения словами, семья является первым и главным источником этих представлений о себе и мире вокруг.

Основной принцип воспитания можно заключить в поговорке:
«Не воспитывайте детей, всё равно они будут похожи на вас, воспитывайте себя!»

Эмоции — важная часть нашей жизни.

Понимание собственных эмоций и эмоций других людей — незаменимое качество при взаимодействии с ними, а также при понимании своих собственных желаний и мотивов.

Развитие и формирование эмоциональной компетентности или эмоционального интеллекта начинается с первых дней жизни малыша.

Если сравнить этот процесс с процессом развития речи ребёнка, то легко можно понять, что научить ребёнка разбираться и управляться с эмоциями можно таким же способом, как научить его говорить. Проще говоря, ему нужно видеть, как его родители переживают эти эмоции, выражают их, а также помогают ему изучать свой собственный эмоциональный мир.

От того, как Вы сами будете управляться со своими переживаниями, будет зависеть, как будет управляться с ними Ваш ребёнок. Причём речь идёт не только о том, как он будет выражать *радость, любовь, нежность*, но и *страх, злость, растерянность*.

Некоторые семьи придерживаются идеи «эмоциональной стерильности», которая заключается в том, что детей всячески стараются ограждать от таких переживаний, как *грусть, сожаление, печаль, страх, гнев, обида, скорбь, разочарование*. Как будто бы существует срок, на протяжении которого детям не стоит знать об этой части жизни, реальности.

Зачастую, это происходит оттого, что родители и сами не знают, как управиться со своим собственным *страхом, гневом* или *досадой*. Они могут пугаться таких непростых и интенсивных переживаний и не знать, как говорить об этих чувствах с ребёнком, как «побыть» с ним в этих чувствах. Между тем, значительная часть событий и ситуаций вокруг Вашего ребёнка будет вызывать в нём эти переживания. Только вот что с ними делать, такой ребёнок знать не будет, или научится тому, что испытывать такие чувства *«нельзя», «плохо», «стыдно»*.

Попытки излишней стерильности вокруг ребёнка — это не всегда хорошо. Вытирая пыль каждый день и пылесосая дважды в день, пытаясь создать вокруг ребёнка безопасную среду, родители зачастую сталкиваются с тем, что организм ребёнка оказывается не готов к столкновению с реальной жизнью, жизнью, в которой есть пыль, микробы и т.п. Организм ребёнка должен учиться распознавать их и сопротивляться им. В искусственно стерильной среде это невозможно.

Точно так же и с эмоциональным здоровьем.

Расстраиваться и грустить, чувствовать растерянность, злиться, просить и оказывать поддержку — это нормально. Точно также, как *радоваться, чувствовать нежность, трепет, восхищение*.

Конечно, Ваш ребёнок столкнётся с *разочарованиями, болью, сомнениями и страхами*. Но Вы не можете оградить его от этого, Вы только можете быть с ним в этих переживаниях, учить его понимать их и справляться с ними, получая опыт.

Испытывать чувство и выражать чувство — это не одно и то же. Выражая свои эмоции — вы также демонстрируете своему ребёнку *«что делать, если я рассержен, обижен, расстроен»*.

Если вы сами сдерживаете свою злость и раздражение, и, взрываясь, бьёте посуду или наказываете своего ребёнка физически — вы даёте ему урок того, как ему следует поступать, если он в ярости, а кто-то другой не делает то, что ему хочется.

Часто такие родители жалуются на то, что их ребёнок дерётся.

Хотя конструктивный способ выражения своей злости был бы: *«Я злюсь, мне не нравится, когда ты так поступаешь. Давай договоримся...»*

Если вы скрываете свои слёзы, возможно, вы даёте знать ребёнку, что плакать — это нехорошо, или даже **стыдно**. Или Вы таким образом передаёте ему идею о том, что *«никого не стоит огорчать своими трудностями и переживаниями»*.

Выражая свои собственные чувства, вы учите ребёнка тому, как ему поступать с чувствами внутри него.

Если вам кажется, что, скрывая от ребёнка свои трудности, вы бережёте его чувства, знайте, что это не так. Дети настолько чувствительны к переменам вокруг них: чем они младше, тем больше. И отсутствие ясности, невозможность поговорить о своих переживаниях рождает чувство *тревоги и напряжения*, на которые часто дети реагируют соматически.

Не пугайтесь выражать и демонстрировать свои переживания, называйте чувства словами, объясняйте ребёнку, что происходит с вами: *«Я плачу, потому что мне грустно»*. Также рассказывайте ребёнку, что происходит с его переживаниями: *«Ты расстроился, конечно, неприятно, когда... я бы тоже расстроилась на твоём месте»*.

Есть ситуации, которые однозначно будут травмой для ребёнка, вызовут в нём сильные чувства, такие, например, как развод или смерть близких людей. И ничего нельзя сделать, чтобы он *не грустил, не расстраивался* первое время и *не скучал*. Такого способа не существует. Более того, ему даже нужно *погрустить, порасстраиваться, поплакать*, наверняка даже *позлиться, почувствовать отчаяние*, для того, чтобы пережить эту утрату и принять её. Ребёнку важно понимать что происходит вокруг него.

И конечно, хорошо, если вы позволите ему всё это *чувствовать, выражать*, найдёте возможность его в этом *поддерживать*.

Вам не нужно специально учить ребёнка говорить, в основном, он будет учиться говорить, подражая вам. Но если вы в раннем детстве не показали своему ребёнку, что такое язык эмоций, то ему придётся учиться этому в более зрелом возрасте, как неизвестному ранее иностранному языку.

А учиться языку, если ты хочешь говорить на нём, как на родном, лучше всё-таки с самого раннего детства.