



Как помочь ребёнку справиться с негативными эмоциями



Иногда ребенок испытывает негативные эмоции – страх, тревогу, гнев. И родители, переживая, не знают, как ему помочь справиться с ними. Многие боятся сделать что-то неправильно, а при любом затруднении бегут за советом к друзьям или психологу.

Ребенок же, чувствуя их неуверенность, беспокоится еще сильнее, и эта тревога сразу же проявляется в его поведении. На самом деле, родителям свойственно себя недооценивать, они знают своего ребенка, его особенности и часто даже интуитивно понимают, что именно нужно сделать, чтобы помочь.

Есть несколько простых методов, с которыми мы вас сегодня познакомим, которые помогут детям младшего школьного возраста справляться со своими чувствами (обидой, ревностью, разочарованием) или преодолевать бессознательные страхи (страх перед расставанием, боязнь неудачи или соперничества...).

1) Спросить «Того, кто все знает»

Этот метод основан на идее коллективного бессознательного, согласно которой каждый из нас с рождения несет в себе весь опыт человечества. Эту часть психики можно назвать «Тот, кто все знает» и научить ребенка обращаться к нему за помощью. Например, робкий ребенок не сможет объяснить, почему он боится подходить к другим людям. Бесполезно расспрашивать его об этом или рассказывать, как лучше действовать. Для начала вы предлагаете вместе с ним выбрать, что (или кто) мог бы олицетворять мудрую фигуру «Того, кто все знает». К примеру, животное, сказочный герой или предмет. А затем рассказать ребенку, что он может обращаться к этому персонажу за советом каждый раз, когда ему становится страшно, неприятно или трудно. Взрослым будет интересно узнать, что отвечает бессознательное, но лучше не настаивать. Решения, которые оно предлагает, обычно оказываются разумными и действенными. Многие родители из тех, кто пробовал применить эту игру, были удивлены, насколько уместными оказались найденные ответы.

2) Сочинить свою сказку

Решение многих детских трудностей и конфликтов можно найти в волшебных

историях. Непросто объяснить ребенку, что с ним происходит, но он легко узнает себя в герое сказки, кем бы тот ни оказался – Мальчиком-с-пальчик или испуганным поросенком. Метафора – это язык бессознательного, и потому сказочные истории так нравятся детям. Они утешают, дают надежду и показывают выход из сложной ситуации. Вы можете сочинить для ребенка сказку, в которой речь будет идти о таких же, как у него, проблемах – застенчивости, страхе, ревности. Ее героем может стать не только ребенок, но и животное или любой предмет. Нужно наделить его похожим характером, добавить узнаваемые детали, которые помогут ребенку идентифицировать себя с героем сказки. Он будет сталкиваться с похожими трудностями, но выйдет победителем благодаря уникальному свойству, о котором он даже не подозревал. Развязка истории всегда положительная. Сочинительство обращено к собственному бессознательному родителей, которое напрямую связано с бессознательным ребенка. И потому терапевтической пользы от сказки, придуманной родителями, гораздо больше, чем от традиционной, с прописными истинами.

Важно, чтобы, занимаясь с ребенком, взрослые были расслаблены и спокойны: чувствуя это, дети тоже успокаиваются и начинают больше доверять себе.

3) *Посетить волшебный мир*

Фантазируя, дети легко переносятся в мир радости и благополучия. Цель этого метода – научить их чувствовать себя в безопасности и создавать особенное пространство, «волшебный мир», в котором возможны (и будут происходить) положительные изменения. Чем больше в этом мире конкретных деталей, подробностей, тем легче и быстрее ребенок будет попадать в него.

Можно предложить ему закрыть глаза и представить, как он отправляется в какое-нибудь знакомое и приятное ему место, где он чувствует себя хорошо и спокойно. Лучше, если он сам выберет способ передвижения – лошадь, ракета, ковер-самолет или что-нибудь другое». Для более полного погружения попросите его обращать внимание на то, что он видит, слышит и ощущает. Цвет, запах, вкус и прочие детали помогут сделать волшебное пространство почти настоящим. На это необходимо время, поэтому не торопитесь сами и не торопите ребенка. После возвращения из воображаемого путешествия обязательно расспросите его о том, что с ним происходило, какие чувства он испытывал. «Это был лес или море? Тебе было тепло? А звери там были?» Заканчивая, обязательно спросите, вернулся ли он обратно и все ли с ним сейчас в порядке. В этот мир можно отправляться снова и снова, сначала с помощью родителей, а затем, освоившись, самостоятельно.

4) *Помочь расслабиться*

Релаксация помогает справляться с трудностями, которые проявляются телесно, – непоседливость, вспышки гнева. Этот метод необходим прежде всего тем детям, которые не уверены в себе и часто тревожатся. И тем, кто бывает агрессивен: некоторым детям мир кажется настолько опасным и ненадежным, что они, не выдерживая, нападают первыми. Расслабление снижает агрессию, физическое и эмоциональное напряжение и приносит долгожданный отдых». Ребенок оказывается в состоянии полусна, откуда ему легче «войти» в мир фантазий или

слушать терапевтические сказки. Релаксации помогают негромкая спокойная музыка и успокаивающие запахи (лаванда, душица, мята). Предложите ребенку устроиться поудобнее и дышать животом – это легче сделать, если представить, что в животе находится воздушный шарик, который надувается на вдохе и сдувается на выдохе. Взрослый может показать это на себе не только для примера, но и для того, чтобы расслабиться самому. Воображение – хороший помощник для расслабления. Можно предложить ребенку притвориться, что он снежная баба... У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Под лучами солнца баба постепенно тает, сначала голова, затем одна рука, другая... И вот она уже превратилась в лужицу... Для первых сеансов необходима помощь взрослых, но затем ребенок может расслабляться самостоятельно, например, в школе, перед тревожащим его событием.

5) *Выразить переживания*

Чтобы освободиться от негативных эмоций и почувствовать себя легче, ребенку необходимо их выразить. Но дети часто отказываются говорить о них, они могут еще плохо понимать себя или, зная, что некоторые переживания не одобряются, скрывать их от взрослых. Любые творческие занятия помогают обойти эту трудность. Предложите ребенку нарисовать или вылепить то, что ему неприятно или пугает его. Теперь ему будет гораздо легче рассказать, что это, какое оно. Напомните ему, что допустимы любые чувства и фантазии.

В момент рассказа родителям достаточно быть внимательными и заинтересованными слушателями, которые тактичными вопросами «достанут» из сына или дочери как можно больше переживаний. Но какими бы ни были чувства ребенка, их нельзя оценивать, осуждать или исправлять. После того как ребенок закончит рассказывать, он может сделать со своим «произведением» все, что захочет, – разорвать, скомкать, уничтожить... Пусть он представит, как одновременно с этим разрушается и ситуация, которая его тревожила. Следующая задача – заполнить опустевший «сосуд» положительными чувствами. Предложите слепить или нарисовать то, что ему нравится, из неприятного события сделать приятное, как это часто случается в жизни.

*Материал подготовила:
педагог-психолог Софронова Екатерина Андреевна*