

Памятка для родителей
Важны ли детские эмоции?

Стоит ли обращать внимание на эмоции ребёнка?

Нужно ли объяснять ребёнку его эмоции?

Напрашивается логичный ответ — да важно, стоит и нужно. Но не каждый родитель понимает зачем.

Давайте разбираться.

1. Каждая эмоция нам для чего-то дана.
2. Не существует такого понятия, как правильные и неправильные эмоции.

Проблема возникает, когда негативные эмоции накапливаются или они настолько сильные, что из фокуса внимания исчезает абсолютно всё.

Взрослые понимают, что с этим можно справиться, что эмоции не могут длиться вечно, подключают свой эмоциональный интеллект. Но ребёнок, в силу своего возраста, этого ещё не умеет, потому что:

- ☒нет знаний об эмоциях и чувствах;
- ☒ нет навыков и практического опыта, как справляться.

Родителям важно это понимать, а не требовать от него взрослых реакций.

Например, ребёнок устроил истерику. Обычно взрослые реагируют так: “Устроил истерику из-за ерунды”. Но для ребёнка это не ерунда, а весомая причина так себя вести. А если в этот момент значимый взрослый говорит ему: “Немедленно прекрати кричать, иначе я уйду”, ребёнок чувствует себя очень одиноко.

В такие моменты родители бросаются в две крайности:

- ☒ещё больше начинают повышать голос, срываясь на крик;
- ☒делают всё, чтобы успокоить ребёнка (сделать за него домашнее задание, купить игрушку).

Обе стратегии бесполезны, т.к. не несут в себе никакой пользы. Задача родителей — знакомить ребёнка с его эмоциями, тем, как их выражать и проживать:

- █не обесценивать, а принимать (я вижу, что ты сейчас злишься);
- █дать понять, что негативные чувства могут испытывать все и это нормально (раз ребёнок злится ≠ он плохой);
- █в момент острой реакции понимать, что слова, даже рациональные, ребёнок может не услышать. Поэтому важно реагировать после того, как эмоции пойдут на спад.