

Маленька дитина та її «великі» емоції

Маленькі діти можуть відчувати та проявляти свої «великі» емоції! Розуміння того, як краще справлятися з емоціями малюків, є найважливішою частиною виховання. Діти плачуть, коли падають, коли їм страшно, коли інша дитина займає гойдалку або коли вони голодні, втомились, розчаровані своєю черговою спробою навчитись кататися на велосипеді або ж коли сваряться із братами, сестрами або друзями. Неважливо, яка причина їхніх хвилювань. Якщо дитина засмучена, вона емоційно вразлива, чутлива й беззахисна, і нам необхідно допомогти їй упоратися зі своїми емоціями. Варіантів безліч: поспівчувати або допомогти змінити ставлення до ситуації (це допоможе їй залишатись розсудливою), зосередитись на чомусь позитивному чи відволікти увагу, а може, навіть спробувати передбачити реакцію дитини й намагатись уникати ситуацій, які здатні її засмутити.

Чи варто потурати дитячим засмученням і сплескам емоцій? Багато хто з нас виріс у тому суворому переконанні, що дорослі не повинні потурати скаргам малюків, інакше це буде сприяти тому, що діти стануть залежними, постійно потребуватимуть чогось і почнуть маніпулювати іншими. У наш час існує протилежна думка: дітям необхідно якомога раніше ставати незалежними й самостійними; і починати треба з того, щоб не підходити до дитини, яка плаче – нехай вона сама вчиться заспокоюватись. Вибір, звісно ж, за вами.

Діти повинні вести себе як дорослі не раніше того, як виростуть. Дуже часто дітям кажуть, щоб вони вели себе, як дорослі, терпіли, не скаржились і взяли себе в руки. Але чи допомагає їм це навчитися справлятися зі складними емоціями та проблемами? І як це допоможе підліткам справитися із пригніченістю у випадку розлучення з першим коханням? Або якщо їх не приймуть до університету, у який їм так хотілося вступити?

Ми хочемо допомогти своїм дітям знайти більш дієві способи вирішення великих і маленьких життєвих проблем. Якщо їм казати, щоб вони вчилися терпіти або не звертали увагу на свої емоції, то це лише навчить їх приховувати, применшувати або драматизувати свої почуття. Вони навчаться приховувати їх з тієї причини, що коли хтось применшує їхні хвилювання, це змушує відчувати свою неправоту, що, у свою чергу, засмучує їх ще більше. Діти драматизують свої почуття, бо знають, що мають вагому причину засмучуватись, адже батьки, які втручаються у проблеми дітей, дають багато порад і пропозицій, не забезпечують їм необхідної підтримки й не дозволяють їм самим знайти рішення проблеми.

Вислуховування лікує. Багато хто з особистого досвіду знає, що коли вас вислухають, приймуть і зрозуміють, стає не так боляче. Коли нас розуміють, нам легше збагнути зміст проблеми. Коли дорослі й діти відчують, що їх

почули та зрозуміли, їм легше заспокоїтись, вони можуть знайти сили для вирішення проблем. Чим більше дитина відчуває, що її почули, тим краще вона прислухається до своїх почуттів і розуміє їх.

Емоційний інтелект. Коли ми підтримуємо дітей у вираженні емоцій та вирішенні проблем і показуємо, що віримо в їхній успіх, це допомагає їм розвивати емоційний інтелект і навички саморегуляції. Емоційний інтелект включає в себе здатність розпізнавати емоції, визначати й виражати свої почуття, а також уміння визначати свої емоційні потреби та потреби іншої людини. Дитина, яка може визначити й виразити свої емоції та потреби, відчуває себе більш упевненою у вирішенні проблем. Така дитина навряд чи буде виливати емоції на інших. Спроби пояснити, вимагати, звернутись, погрожувати або підкупити засмучену дитину можуть тільки погіршити її стан. Усе це жодним чином не вплине на вирішення проблем і не заспокоїть дитину. Але якщо ви її вислухаєте та поспівчуєте, то можете кардинально змінити її ставлення до проблеми або ситуації.

Якщо діти не розвантажаться від емоцій, вони їх проявлять у дії. Важливим елементом виховання є швидкість реакції батьків на стресовий стан дитини. Щоби поведінка малюка була гармонійною, у його житті не повинно бути маси накопичених прикросів, він повинен бути вільним від них. Коли дитина стає неконтрольованою або агресивною, замисліться: «Що вона зараз відчуває, чому поводитьсь саме так? Що їй зараз потрібно?». Коли в дітей накопичується багато стресів і прикросів, їм потрібна наша допомога, щоб виплеснути ці емоції і просто звільнитись від них. Є кілька природних та інстинктивних способів того, як дитина може зробити це: через розмови, плач, через гнів (якщо вона розлючена) і, звісно, коли дитину слухають та обіймають. Ще один прекрасний спосіб позбутися стресу, образ, страхів і напруги – це проявляти у ставленні до дитини любов і турботу, а також веселитись і сміятись.

А як же істерики? Коли в дитини істерика, це означає, що вона досягла емоційно критичної точки, і їй у край необхідно виплеснути свої сильні емоції, а для цього їй потрібна допомога дорослої людини. Як правило, у ці моменти в дітей активізується реакція «бий або біжи». Істерика починається або через надлишок емоцій, з якими дитина не змогла впоратись, або через щось незначне, що стало останньою краплею, або ж через щось набагато більше, можливо, через не до кінця вирішену проблему чи ситуацію.

Істерики часто не беруть до уваги, вважаючи їх чимось характерним для всіх малят. На жаль, багато хто радить ігнорувати дитячі істерики, оскільки вважає їх проявом поганої поведінки, а не сплеском емоційних хвилювань. Таке ставлення може призвести до того, що батьки не використовують слушну нагоду допомогти своїй дитині впоратися з емоціями, що мають на неї потужний вплив. Часом, уважно проаналізувавши пережите дитиною, можна

переконатись у тому, що поява істерики спровокована якоюсь конкретною ситуацією, що сталась кілька днів тому. Дуже важливо розуміти, що істерики можуть також виникати через те, що відбувається в даний час. На підсвідомому рівні дитина повертається до невирішеної ситуації, незалежно від строку її давності. Дуже часто батьки не знають причини емоційного розладу свого малюка, але одне можна сказати з упевненістю: таке невідоме й відкрите вираження емоцій свідчить про те, що дитині потрібні допомога й розуміння.

На щастя, діти мають уроджену здатність виплескувати складні емоції. Це емоційна детоксикація. Організм працює над очищенням від токсинів, які потрапляють у нього або утворюються всередині. Те ж стосується й емоцій. У такий період «детоксикації», щоб дитина заспокоїлась, дорослий повинен допомогти їй відчувати себе емоційно захищеною. Дитині важливо знати й відчувати, що про неї піклуються. Прості вислови, як «розумію», «я слухаю», «я дбаю про тебе», «я люблю тебе», допоможуть малюку відчувати себе емоційно захищеним, і він зможе заспокоїтись, вільно виплакавши свій стрес.

Діти вчаться слухати й довіряти своїм почуттям. Усі стреси можуть допомогти дітям навчитись довіряти тому принципу, що, проаналізувавши свої почуття, висловивши їх, їм стане легше. При цьому наші відповіді, наші слова, наша турбота повинні бути спрямовані на те, щоб, розвиваючи вміння справлятися зі своїми емоціями, діти були співчутливими до самих себе в період хвилювань. Щоб у них виробились такі навички, потрібен не один рік, і, звісно ж, підтримка батьків.

«Що відчуває твоє серце?» – дуже цікаве запитання для дітей. Воно може навчити їх прислухатись до своїх емоцій. Коли ваша дитина засмучена, розлючена або сумна, це означає, що їй потрібна ваша підтримка, щоб упоратися з емоціями. Якщо діти не йдуть на контакт, нерозважливі або агресивні, це вказує на те, що вам просто знадобиться більше часу, щоби знайти підхід до дитини й уважно її вислухати.

Іноді обмеження також можуть стати емоційною розрядкою, наприклад, коли ми втручаємось і зупиняємо дітей під час їхнього обурення, щоб вони не постраждали самі й не вдарили інших. Певне обмеження допоможе їм перевести увагу з бійки на врегулювання ситуації. Якщо ви вислухаєте й визнаєте їхні почуття смутку, розчарування та обурення, тоді ваші обмеження допоможуть дітям виплеснути емоції та швидше заспокоїтись.

Хто вислухає ваші обурення? Багатьом батькам дуже складно співчувати своїм дітям у той момент, коли ті висловлюють свої сильні емоції. Багато з них у дитинстві просто не отримали потрібної емоційної підтримки, тому діють так, як робили їхні батьки. Щоб розірвати це хибне коло і стати

сильною підтримкою для своїх дітей, ми повинні навчитись контролювати власні емоції.

Щоб допомогти дитині з її емоціями, ми повинні усвідомлювати свої власні. Коли дитина висловлює своє почуття обурення, а батьки при цьому відчувають, як наростає їхній стрес, та усвідомлюють бажану реакцію, їм легше зрозуміти свою дитину. Скільки б ви не казали малюку, який б'ється в істериці, заспокоїтись, він не зможе сам впоратися зі своїми емоціями. Його треба емоційно тренувати й показувати позитивний приклад. Наступного разу, коли ваша дитина хвилюється, сердиться, нервує або відчуває невпевненість, пам'ятайте, що в цей момент дитина не може мислити ясно. Але якщо ви підтримуєте її емоційну розрядку через розмови, сльози, гарчання, гру або сміх, будьте впевнені, що ви підтримуєте й фізичне, духовне та емоційне здоров'я та благополуччя своїх дітей, і з часом вони неодмінно навчаться справлятися зі своїми сильними емоціями.