

## *Консультация для родителей «Как помочь ребенку 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 неправильное поэтому сами могут впадать в подобные состояния. 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, которые помогут детям от трех до 12 лет справляться со своими чувствами (обидой, ревностью, разочарованием) или преодолевать бессознательные страхи (страх перед расставанием, боязнь неудачи или соперничества.).

Вот несколько вариантов помощи ребенку в состоянии сильного эмоционального напряжения:

**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. Это может быть мудрая Сова, или Всезнайка. 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 собственным бессознательным родителям, которое напрямую связано с бессознательного ребенка. И потому терапевтической пользы от сказки, придуманной родителями, гораздо больше, чем от традиционной, с прописными истинами.

**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, мелисса). 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.

**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.

**6. Собрать «коробочку спокойствия»** Соберите в одну небольшую коробку, мешочек или чемоданчик все вещи, которые вы или ребенок можете использовать в нужной ситуации. Главное, постарайтесь положить туда предметы для каждого из 5 чувств. Они помогут в момент стресса направить мысли и эмоции ребенка в позитивное русло.

Вот несколько рекомендаций для наполнения "коробки спокойствия", которые могут вам пригодиться:

### ***1. Осязание.***

Маленький контейнер с мягким пластилином или глиной, крутящийся спиннер, кубик рубика, мягкая игрушка, кусочек приятной на ощупь ткани, антистрессовый мячик с резиновыми шипами для сжимания рукой. А некоторые вещи, например, "лизун" можно сделать вместе с ребенком своими руками по онлайн-рецептам, а затем поместить в пластиковый стаканчик или яйцо от киндер-сюрприза.

### ***2. Слух.***

Различные аудиозаписи на диске или в плеере - музыка, аудиокниги, звуки природы. А еще запись вашего голоса или разговора с ребенком. Найдите то, что действует на него успокаивающе. Может быть вашему ребенку нравится звук колокольчиков или весеннего дождя.

### ***3. Обоняние.***

Обоняние - важный источник ассоциаций и воспоминаний. Эфирные масла, лосьоны или небольшие мешочки с пряностями, такими как корица, могут обеспечить успокаивающий запах для детей. Это также может быть кусочек любимого мыла или ароматные травы. Поищите вместе с ребенком запахи, которые вызывают у него счастливые и расслабляющие воспоминания.

### ***4. Вкус.***

Травяной чай, жвачка, мята или карамель - любимые вкусы и успокаивают, и придают сил.

### ***5. Зрение***

Фотографии близких и родных людей, домашних животных, любимых мест или счастливых событий создадут приятный и спокойный визуальный ряд. Отыщите такие фотографии вместе, чтобы включить их в небольшой

альбом для "коробки". А ободряющая записка от мамы, папы, учителя или друзей отлично подойдут ребенку, который умеет читать.

### ***6. Все вместе.***

Бутылочка мыльных пузырей сочетает в себе контроль дыхания и наблюдение за красивыми пузырями. Книжки-раскраски с цветными карандашами или фломастерами тоже обеспечивают положительный успокаивающий опыт от разных органов чувств. Рисование помогает детям переключиться с беспокойства на воображение и творчество.

Чтобы "коробка спокойствия" получилась по-настоящему полезной - наполните ее вместе с ребенком, расспросив его о том, на что ему нравится смотреть, какие звуки он любит слышать, какие прикосновения, запахи и вкусы ощущать.

### ***ПОМНИТЕ!***

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