



Источник: [Сайт для родителей](#)

Контроль над эмоциями – привилегия человека

Авторитетный эксперт в области внутрисемейных отношений Мэри Курсинка (Mary Sheedy Kurcinka) убеждена, что стремление управлять своими эмоциями – фундаментальное свойство человека. Оно побуждает людей постоянно анализировать свои переживания и чувства окружающих, прежде чем как-то поступить. Родители и другие, ответственные за детей члены общества могут и должны обучить подрастающее поколение этому искусству.

Новейшие исследования показывают, что способность к «само-регуляции» внутренней жизни изначально свойственна человеческому потомству. «Само-контроль» подразумевает потенциальную возможность детей «затормозить» свою рефлекторную эмоциональную реакцию на внешние воздействия, чтобы превратить ее в осмысленное действие. Навыки «само-регуляции» важны не только в межличностном общении, но и в процессе совершенствования личности, выводу ее на более высокий уровень развития. Родители обязаны использовать каждый свой контакт с детьми для обучения их принципам «самоуправления». Мэри советует родителям, с чего в этом деле следует начать:

ОБОЗНАЧЬТЕ ЧЕТКИЕ СТАНДАРТЫ ПОВЕДЕНИЯ

Ребенок должен иметь четкие критерии для оценки своих действий. Например, если его поведение наносит вред ему, другим людям или окружающей среде, то он обязан остановиться и подумать, что делает не так. Когда правила не установлены или трудны для понимания, детям очень сложно себя контролировать.

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ

Если вы слышите от своего чада не те слова, которые ожидали – обратите на них внимание. Сделайте глубокий вдох. Ни в коем случае не злитесь. Вы должны быть не только наставником, но и образцом для подражания. Просто сделайте паузу и скажите в ответ, «Давай попробуем еще раз. Я внимательно слушаю. Я понимаю, что ты хочешь мне сказать нечто важное. Скажи это так, чтобы у меня была возможность помочь тебе». Если лексикон вашего малыш еще только формируется, научите его «комфортным» на ваш взгляд выражениям.

Например:

«Пожалуйста, позвольте мне сделать это иначе...»

«Пап, не мог бы ты мне дать...»

«Я начинаю волноваться, прошу вас – помогите мне...»

«Обратите на меня внимание, пожалуйста...»

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Если ваш ребенок пытается драться, остановите его, даже если он при этом разозлится. Когда он начинает ломать игрушки или бросать мяч в люстру – оставьте все дела и успокойте его. Это позволит вашему потомку понять, что он ведет себя неправильно, и быстрее усвоить правила поведения в семье.

ПОСТОЯННО БУДЬТЕ «НА СВЯЗИ» СО СВОИМ РЕБЕНКОМ

Никогда не замечали, что ваш малыш начинает нервничать, когда вы висите на телефоне? Он понимает, что, хотя вы физически рядом, ваше внимание где-то очень далеко от него. Пристальное внимание к ребенку позволит вам вовремя его успокоить, и тем самым облегчит вашу педагогическую задачу.

Постоянная «настройка» на детей повышает ваши шансы на взаимное признание презумпции «лучшего намерения» в поведении потомства. Например, в такой ситуации: ваш четырехлетний ребенок подбежал и врезался в своего восьмилетнего брата, когда тот спокойно играл. Вместо того чтобы немедленно предъявить проказнику обвинение, вы смотрите ему прямо в глаза и вкрадчиво спрашиваете: «Что ты хотел сказать своему брату, когда толкнул его?»

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ

Внутренне напряжение мешает продуктивному обучению. Очень важно дать ребенку расслабиться перед педагогическим воздействием. Создайте для него в доме «успокоительное пространство» из любимых книг, рисунков или других вещей, которые его радуют и, следовательно, успокаивают.

Если ваш ребенок слишком расстроен, чтобы успешно заниматься с вами – дайте ему время успокоиться. Если под рукой не окажется «расслабляющих пространств», просто сделайте паузу. Главное в этом деле – дать ребенку спокойно прийти в себя и подготовиться к занятиям.

Когда ваш ребенок отказывается навести порядок в своей комнате, скажите ему, что вы не сможете это сделать без его помощи. Когда он успокоится, помогите ему собрать игрушки, но не начинайте без его участия. Такой подход хорош и для старших детей. Если они отказываются вам помочь в чем-то, дайте им понять, что их участие важно для вас. Если они хотят сначала погулять с друзьями – пусть идут. Главное, чтобы, в конечном счете, они выполнили вашу просьбу добровольно.

ЗАКРЕПЛЯЙТЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Мэри заметила, что родители чаще всего забывают о завершающем, самом важном этапе эмоционального воспитания – регулярной «тренировке» полученных навыков «укрощения» сильных эмоций в повседневной жизни. Мэри советует постоянно проводить со своим ребенком «разбор полетов» по каждому чрезмерному волнению и учить «наизусть» те слова, интонации и действия, которые помогли его преодолеть.

Если ситуация вновь накаляется, и ребенок вдруг «забыл» нужные слова, просто напомните ему: «Мы уже говорили об этом. Попробуй еще раз. Я внимательно слушаю». Если такой эмоциональный тренинг порадует вас результатами, г-жа Курсинка настоятельно рекомендует сделать его неотъемлемой частью ежедневного общения в вашей семье. Как только ваш

ребенок вновь начнет капризничать, не отвечайте ему взаимностью, а попытайтесь наладить конструктивный диалог.