Родители должны бороться с искушением переделать ребенка по своему образцу, они не могут ожидать что способ подавления эмоций у ребенка будет совпадать с их собственным. Исследуя вместе с ребенком различные варианты поведения, родители помогают сохранить ему свое собственное лицо, самоуважение и помогают лучше контролировать себя. Требования, чтобы ребенок "был мужчиной" или "вел себя, как леди", может оказаться несовместимым с его уровнем развития и темпераментом и только усложнит существующую проблему.

Главное, чтобы дети верили в то, что родители действительно слышат и понимают их чувства, даже самые болезненные проблемы становятся разрешимыми. Родители должны проявлять такт и спокойствие, давая возможность детям выражать свои чувства и заботы, а дети должны быть уверены, что родители их любят.

Часто встречающийся пример - проявление гнева и агрессии ребенка. В этом случае даже маленькому ребенку можно сказать: "Мы понимаем, что ты злишься, из-за того, что что-то не получил, или что-то не по-твоему". Иногда даже этих слов бывает достаточно.

Но можно подробнее расспросить его о недовольстве, дав ему таким образом выговориться и более четко определить свой гнев, а затем, предложить ему переключить внимание на что-то другое.

У каждого человека свои способы справиться с собой, и родителям может быть сложно повлиять на то, как их ребенок выражает свои эмоции.

КГБУЗ «Таймырская межрайонная больница»
2016 год

Как поддержать психическое здоровье ребенка?

Самое большое влияние на ребенка оказывают его родители. Поэтому именно от них, в первую очередь, зависит его уравновешенное психическое состояние. Точно так же, как родители обеспечивают ребенку хорошее питание, полноценный сон и необходимую гигиену, они могут обеспечить своим детям и душевное здоровье. Как это сделать? Поддерживать положительную самооценку.

Если ребенок думает, что он бездарный, несимпатичный и бесполезный человек, он начинает вести себя соответственно этой оценке.

Например: с трудом управляет такими чувствами, как злость; застенчиво, ненапористо или, наоборот, высокомерно, повелительно или чрезмерно агрессивно ведет себя; с трудом устанавливает и поддерживает доброжелательные отношения с другими людьми.

Самонадеянность или эгоизм часто являются результатом недостаточного самоуважения. Например, ребенок, не чувствующий уверенности в себе, может вести себя агрессивно и высокомерно, чтобы защититься от того, что он сам воспринимает как агрессию или превосходство других. Ребенок с сильным чувством самоуважения доброжелательно относится к окружающим, и терпим как к своим собственным, так и к чужим слабостям.

Формирование правильного самовосприятия у ребенка очень сложная задача, потому что требования жизни постоянно меняются по мере того, как ребенок растет и развивается - психические и социальные задачи могут казаться бесконечными. Возможно, подростку, который был вполне уверен в себе в раннем возрасте, понадобится помощь в начальной или средней школе. Многие дети продолжают нуждаться в помощи и поддержке других людей, прежде всего родителей, когда начинают искать себя. Помогите ребенку обрести устойчивое, правильное самовосприятие, это наиболее важная и благодарная задача родителей.

Родители по-разному могут помочь детям обрести уверенность в себе. Чрезвычайно эффективный способ - помочь ребенку обнаружить и развить свои сильные стороны. Все дети, даже казалось бы крайне бездарные, имеют способности. Иногда талант очевиден, например, ребенок может иметь чудесный голос и хорошее чувство ритма. Чаще, талант менее заметен, однако он точно есть. Например, некоторые дети удивительно чувствительны к трудностям других людей. У других - невероятное воображение, помогающее им находить новые решения задач. У третьих просто милый, добродушный характер.

Всем детям, независимо от их достоинств необходимо знать, что РОДИТЕЛИ ЛЮБЯТ ИХ И ГОРДЯТСЯ ИМИ! Чем сильнее дети чувствуют любовь, тем больше они стараются себя проявить.

С раннего детства только родители должны помогать осознавать свои эмоции ребенку. Прежде чем он научится контролировать свои эмоции, он должен научиться их осознавать и определять (отличать друг от друга).

Родителям должны помочь ребенку, объяснив, что им понятны его чувства, предложить поговорить о них и дать совет, как поступить в той или иной ситуации. К примеру, если ребенок (школьного возраста) разозлился, когда его попросили помыть посуду, родители могут сказать: "У тебя, наверное, был трудный день, ведь ты всегда так рад помочь с мытьем посуды. С тобой трудно разговаривать, когда ты злишься. Я чем-то обидел тебя?" Такой подход поможет ребенку вступить в разговор о его чувствах и, возможно, выяснить, что его беспокоит.

Родители должны внимательно выслушивать ребенка и выяснять все причины, из-за которых у него возникло такое эмоциональное состояние. Они могут захотеть вернуться к этой теме, показав через некоторое время, что она им все еще интересна. В будущем это также поможет ребенку не стесняться и всегда обращаться со своими проблемами к родителям.

Помощь, оказанная ребенку в обсуждении его чувств, может способствовать тому, что в дальнейшем ему будет намного легче решать различные проблемы. Такое обучение не только содействует лучшему управлению своими эмоциями, но и поможет в будущем устанавливать хорошие взаимоотношения с людьми.

Научившись распознавать и обсуждать чувства, ребенок будет лучше справляться с ними. Дети не склонны контролировать сильные эмоции, даже если они их распознают. Для родителей очень важно научить своих детей как-то контролировать свои эмоции.