

- Зачем его расстраивать?
- Да он все равно ничего не понимает, зачем ему объяснять?
- Нет, я никогда не плачу при ребенке, не хочу его пугать или расстраивать.
- Мы выясняем отношения только когда ребенок спит, ребенок не видит, когда мы ссоримся.
- Мы не говорим ему, что развелись, мы просто сказали, что папа в командировке.

Хочется начать с того, что большую часть первого и фундаментального опыта того, что такое жизнь, кто такой я, как взаимодействовать с окружающим миром и людьми, дети перенимают тогда, когда они еще толком не могут даже говорить. Обучение, в большей степени происходит путем примера или подражания взрослым, путем переживания опыта. Но и тогда, когда они могут понять ваши объяснения словами, семья является первым и главным источником этих представлений о себе и мире вокруг.

Основной принцип воспитания на мой взгляд заключается в пословице:

«Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас, воспитывайте себя!».

Эмоции – важная часть нашей жизни. Понимание собственных эмоций и эмоций других людей-незаменимое качество при взаимодействии с ними, а также при понимании своих

собственных желаний и мотивов.

Развитие и формирование эмоциональной компетентности или эмоционального интеллекта начинается с первых дней жизни малыша.

Если сравнить этот процесс с процессом развития речи ребенка, то легко можно понять, что научить ребенка разбираться и управляться с эмоциями можно таким же способом как научить его говорить. Проще говоря ему нужно видеть, как его родители переживают эти эмоции, выражают их, а также помогают ему изучать свой собственный эмоциональный мир.

От того как вы сами будете управляться со своими переживаниями, будет зависеть как будет управляться с ними ваш ребенок. Причем речь идет не только о том, как он будет выражать радость, любовь, нежность, но и страх, злость, растерянность.

Некоторые семьи придерживаются идеи «эмоциональной стерильности», которая заключается в том, что детей всячески стараются ограждать от таких переживаний как грусть, сожаление, печаль, страх, гнев, обида, скорбь, разочарование. Как будто бы существует срок, на протяжении которого детям не стоит знать об этой части жизни, реальности.

«Он еще ничего не понимает, наверное он даже не заметил, что папы нет дома дольше обычного».

Зачастую, это происходит от того, что родители и сами не знают как управиться со своим собственным страхом, гневом или досадой. Они могут пугаться таких непростых и интенсивных переживаний и не знать как говорить об этих чувствах с ребенком, как «побыть» с ним в этих чувствах.

Между тем, значительная часть событий и ситуаций вокруг вашего ребенка будет вызывать в нем эти переживания. Только вот что с ними делать, такой ребенок знать не будет, или научится тому что испытывать такие чувства «нельзя», «плохо», «стыдно».

Я часто привожу родителям в пример метафору о том, что попытки излишней стерильности вокруг ребенка это не всегда хорошо. Вы вытираете пыль каждый день и пылесосите дважды в день, пытаетесь создать вокруг ребенка безопасную среду. Но часто именно это становится причиной того, что организм ребенка оказывается не готов к столкновению с реальной жизнью, жизнью в которой есть пыль, микробы и т.п. Организм ребенка должен учиться распознавать их и сопротивляться им. В искусственно стерильной среде это невозможно.

Точно так же и с эмоциональным здоровьем.

Расстраиваться и грустить, чувствовать растерянность, злиться, просить и оказывать поддержку-это нормально. Точно также, как радоваться, чувствовать нежность, трепет, восхищение.

Конечно, ваш ребенок столкнется с разочарованиями, болью, сомнениями и страхами. Но вы не можете оградить его от этого, вы только можете быть с ним в этих переживаниях, учить его понимать их и справляться с ними, получая опыт.

Испытывать чувство и выражать чувство – это не одно и то же. Выражая свои эмоции - вы также демонстрируете своему ребенку «что делать если я рассержен, обижен, расстроен».

Если вы сами сдерживаете свою злость и раздражение, и, взрываясь, бьете посуду или наказываете своего ребенка физически - вы даете ему урок, того как ему следует поступать, если он в ярости, а кто-то другой не делает то, что ему хочется.

Часто такие родители жалуются на то, что их ребенок дерется.

Хотя конструктивный способ выражения своей злости был бы : «Я злюсь, мне не нравится, когда ты так поступаешь. Давай договоримся..»

Если вы скрываете свои слезы, возможно вы даете знать ребенку, что плакать это нехорошо, или даже стыдно. Или вы таким образом передаете ему идею о том, что «никого не стоит огорчать своими трудностями и переживаниями».

Выражая свои собственные чувства, вы учите ребенка тому как ему поступать с чувствами внутри него.

Полуторогодовалая дочь моей подруги подходила и обнимала маму, жалела ее, когда она плакала. Ведь она ниоткуда не могла это узнать. Она это видела, она это пережила. Поэтому она запомнила, что когда кто-то плачет, этого не следует пугаться, не следует делать вид, что ты не замечаешь слез, а нужно выразить поддержку, пожалеть, обнять. Возможно, ли объяснить это полуторогодовалому ребенку? Конечно нет, можно только показать пример.

Не пугайтесь выражать и демонстрировать свои переживания, называйте чувства словами, объясняйте ребенку что происходит с вами: «Я плачу, потому что мне грустно». Также рассказывайте ребенку что происходит с его переживаниями: «Ты расстроился, конечно неприятно когда я бы тоже расстроилась на твоём месте».

Вам не нужно специально учить ребенка говорить, в основном, он будет учиться говорить, подражая вам. Но если вы в раннем детстве не показали своему ребенку что такое язык эмоций, то ему придется учиться этому в более зрелом возрасте, как неизвестному ранее иностранному языку. А учиться языку, если ты хочешь говорить на нем, как на родном, лучше все-таки с самого раннего детства.