

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПЕРЕЖИТЬ СЛОЖНУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СИТУАЦИЮ

Эмоции – это ответная реакция человека на любые события, которые происходят вокруг или его собственные внутренние переживания.

Они являются **неотъемлемой**, очень важной частью жизни, помогают строить отношения с окружающим миром, отвечают за ощущение безопасности и не только.

Оттенков очень **много**, но **базовые** эмоции условно делятся на **три** категории:

Положительно окрашенные (позитивные): радость, восхищение, предвкушение и тд;

Отрицательно окрашенные (негативные): печаль, гнев, страдание, страх, стыд и тд;

Нейтральные: удивление, любопытство, безразличие и тд.

Речь идёт именно о **положительной** или **отрицательной** окраске. **Плохих** или **ненужных** эмоций нет !!

Каждая из них **необходима** человеку, выполняет важную функцию и обеспечивает контакт с окружающим миром.

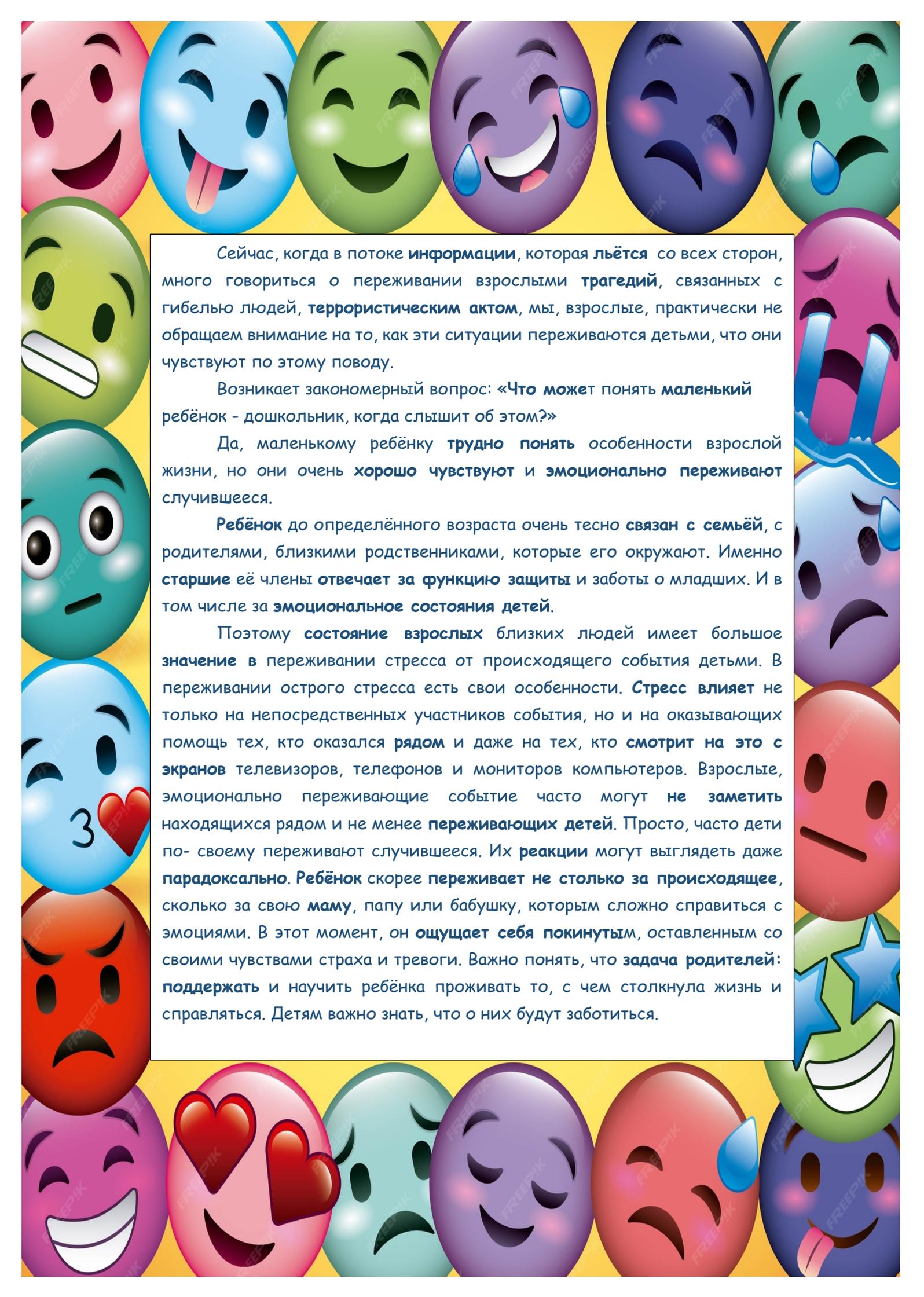
Радость – помогает выразить своё отличное настроение, поделиться им с миром.

Грусть – даёт возможность остановиться и задуматься, сделать паузу, осмыслить происходящее.

Страх – обеспечивает безопасность, не разрешает нам ходить по краю крыши и совершать другие необдуманные поступки.

Ярость и гнев – помогают сохранять свои границы и отстаивать их.

Это лишь небольшое количество эмоций, на самом деле их гораздо больше и именно они **делают наш мир** таким интересным, красочным и **разнообразным!**



Сейчас, когда в потоке информации, которая льётся со всех сторон, много говорится о переживании взрослыми трагедий, связанных с гибелью людей, террористическим актом, мы, взрослые, практически не обращаем внимание на то, как эти ситуации переживаются детьми, что они чувствуют по этому поводу.

Возникает закономерный вопрос: «Что может понять маленький ребёнок - дошкольник, когда слышит об этом?»

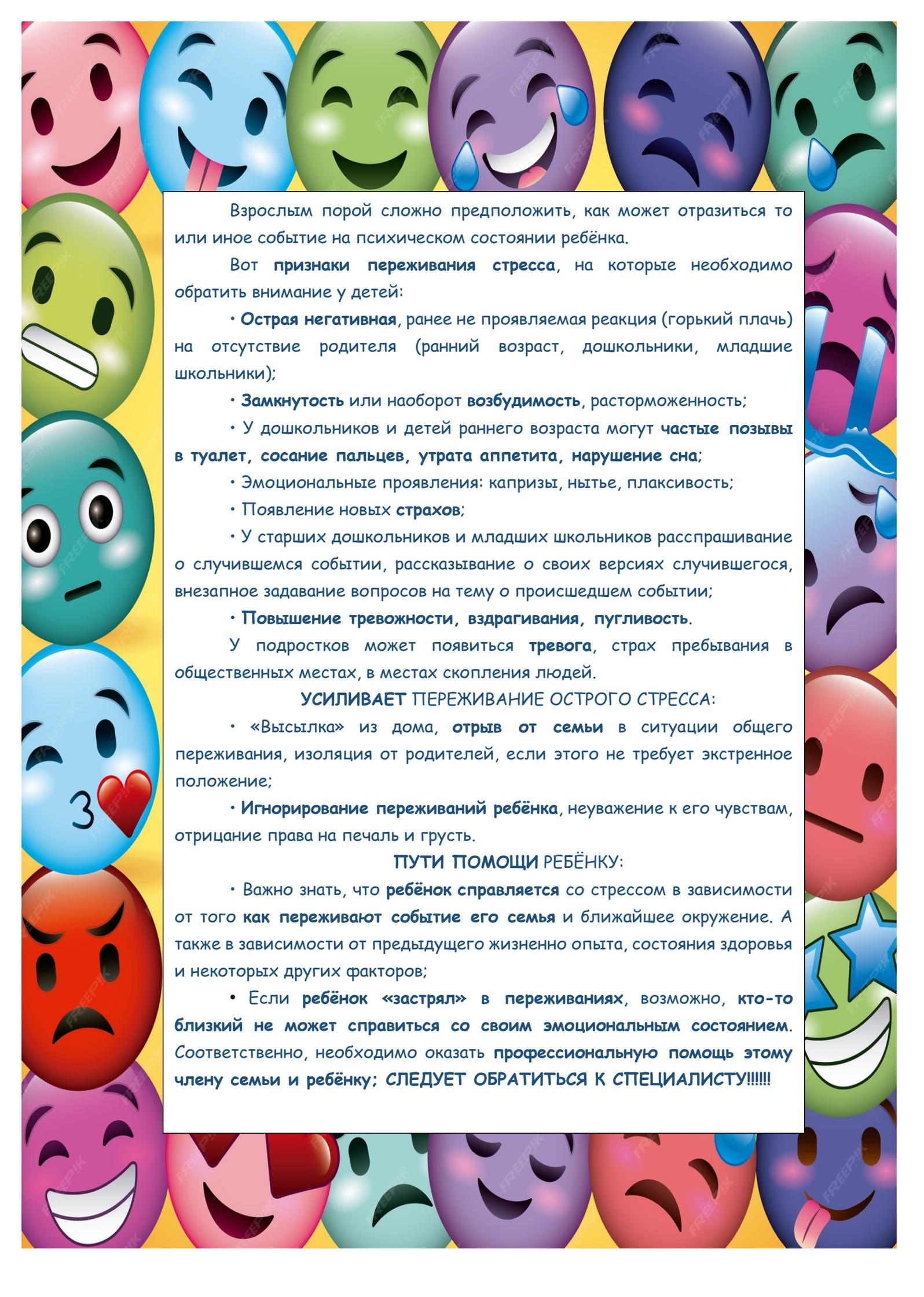
Да, маленькому ребёнку трудно понять особенности взрослой жизни, но они очень хорошо чувствуют и эмоционально переживают случившееся.

Ребёнок до определённого возраста очень тесно связан с семьёй, с родителями, близкими родственниками, которые его окружают. Именно старшие её члены отвечает за функцию защиты и заботы о младших. И в том числе за эмоциональные состояния детей.

Поэтому состояние взрослых близких людей имеет большое значение в переживании стресса от происходящего события детьми. В переживании острого стресса есть свои особенности. Стресс влияет не только на непосредственных участников события, но и на оказывающих помощь тех, кто оказался рядом и даже на тех, кто смотрит на это с экранов телевизоров, телефонов и мониторов компьютеров. Взрослые, эмоционально переживающие событие часто могут не заметить находящихся рядом и не менее переживающих детей. Просто, часто дети по-своему переживают случившееся. Их реакции могут выглядеть даже парадоксально. Ребёнок скорее переживает не столько за происходящее, сколько за свою маму, папу или бабушку, которым сложно справиться с эмоциями. В этот момент, он ощущает себя покинутым, оставленным со своими чувствами страха и тревоги. Важно понять, что задача родителей: поддержать и научить ребёнка проживать то, с чем столкнула жизнь и справляться. Детям важно знать, что о них будут заботиться.

Ребёнок и эмоции – 7 советов для родителей

1. **Запомните** - плохих эмоций нет.
2. **Не запрещайте** ребёнку испытывать чувства. «Не злись!», «Не бойся!» - послания, которые родителям стоит исключить, воспитывая ребенка.
3. **Помогите разобраться и назвать свои эмоции** правильными именами. В момент, когда происходит определенное действие, за которым следует эмоция, лучше поставить «паузу» и **обсудить** с ребёнком, что сейчас происходит, что он чувствует. Простой «детский» пример - на улице кто-то берет игрушку вашего малыша без разрешения. Ребенок это видит и выражает свою реакцию - старается отобрать, плачет, кричит. Помогите малышу найти и назвать чувство, которое он испытывает - спросите: «Ты сейчас злишься? Что тебе хочется сделать?»
То же самое и обидами на друзей, плохими оценками в школе и неудачами у детей более старшего возраста - научите делать паузу и понимать, что сейчас произошло.
Первый шаг в умении управлять эмоциями - научиться называть их своими именами.
4. **Научите реагировать правильно.** Обсуждайте, как можно поступить, со сложившейся ситуацией. Каждая эмоция должна найти выход. Но, конечно, есть **социально неприемлемые варианты**. Постарайтесь поговорить так, чтобы ребенок мог подобрать форму реакции, с помощью которой он выразит свои чувства, и при этом не причинит вреда себе или окружающим.
5. **Не жалейте время на общение.** Время, проведенное вместе - бесценно. Вы многое узнаете о своем ребенке, сможете размышлять над тем, что мы чувствуем, какие эмоции испытываем и почему. Благодаря таким беседам ребенок научится понимать свои эмоции и что с ним происходит, даже когда вас не будет рядом. Развитие умения понимать эмоции - процесс, который требует времени.
6. **Обнимайте и жалейте.** **Тактильный контакт** важен - с его помощью можно **успокоить, отвлечь и поддержать** свое чадо.
7. **Начните с себя.** Говорите о своих эмоциях и о том, что их вызвало. Причём, не только в ситуациях, которые непосредственно касаются вашего чада и отношений с ним, говорите о вашей жизни вообще - работе, друзьях.



Взрослым порой сложно предположить, как может отразиться то или иное событие на психическом состоянии ребёнка.

Вот **признаки переживания стресса**, на которые необходимо обратить внимание у детей:

- **Острая негативная**, ранее не проявляемая реакция (горький плач) на отсутствие родителя (ранний возраст, дошкольники, младшие школьники);

- **Замкнутость** или наоборот **возбудимость**, расторможенность;

- У дошкольников и детей раннего возраста могут **частые позывы в туалет, сосание пальцев, утрата аппетита, нарушение сна;**

- Эмоциональные проявления: капризы, нытье, плаксивость;

- Появление новых **страхов;**

- У старших дошкольников и младших школьников расспрашивание о случившемся событии, рассказывание о своих версиях случившегося, внезапное задавание вопросов на тему о происшедшем событии;

- **Повышение тревожности, вздрагивания, пугливость.**

У подростков может появиться **тревога**, страх пребывания в общественных местах, в местах скопления людей.

УСИЛИВАЕТ ПЕРЕЖИВАНИЕ ОСТРОГО СТРЕССА:

- «Высылка» из дома, **отрыв от семьи** в ситуации общего переживания, изоляция от родителей, если этого не требует экстренное положение;

- **Игнорирование переживаний ребёнка**, неуважение к его чувствам, отрицание права на печаль и грусть.

ПУТИ ПОМОЩИ РЕБЁНКУ:

- Важно знать, что **ребёнок справляется со стрессом** в зависимости от того как **переживают событие его семья** и ближайшее окружение. А также в зависимости от предыдущего жизненно опыта, состояния здоровья и некоторых других факторов;

- Если **ребёнок «застрял» в переживаниях**, возможно, кто-то **близкий не может справиться со своим эмоциональным состоянием**. Соответственно, необходимо оказать **профессиональную помощь** этому члену семьи и ребёнку; **СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ!!!!!!**