

Как повысить эмоциональную устойчивость ребёнка

Если дети эмоционально устойчивы, то справляться со стрессами им и их родителям намного проще.

Английский писатель Олдос Хаксли сказал: «Опыт есть не то, что происходит с вами, а то, как вы на это реагируете». Это значит только одно: даже в самой неблагоприятной ситуации можно найти какое-то преимущество, которое поможет нам стать еще сильнее.

Эмоциональная устойчивость — способность преодолевать тяжелые ситуации, вызванные сильными эмоциями. Это умение не передается по наследству, значит, мы можем развить его.

Если родители внимательно слушают о том, что говорят их дети, учатся принимать и ценить их чувства и переживания, они помогают их психике стать более устойчивой. Психологи и социологи считают, что дети будут прислушиваться к мнению родителей, если взрослые внимательно слушают их и уделяют им достаточно внимания. Поэтому рекомендуется в конце каждого дня хотя бы по несколько минут в непринужденной обстановке разговаривать со своим ребенком «по душам». Можно спросить у него, как прошел его день, что его порадовало, а что разозлило, и почему? Как складываются у него отношения с друзьями, как идут дела в детском саду? Это позволит сгладить переживания или нивелировать злобу, таящуюся в душе ребенка, и укрепить его чувство доверия к своим родителям.

Не создавайте идеальные условия

Многие родители хотят, чтобы их дети росли в безопасности. Но рано или поздно ваш ребенок все равно столкнется с проблемами. Лучше, если вы не будете создавать вокруг него «оазис мира и гармонии», а подготовите малыша ко встрече с неприятностями. Научите его при мелких промахах анализировать ситуацию: почему так произошло, что можно сделать, как начать заново. Постепенно он перестанет бояться рисковать и станет более уверенным в себе.

Спрашивайте «как», а не «почему»

Когда дети делают ошибки, большинство родителей спрашивают их, почему они поступили именно так. Этот вопрос часто приводит к отговоркам или лжи. Гораздо продуктивнее узнать, как они будут выходить из такой ситуации. Вопросы с «как» включают более активную позицию и стремление к изменениям.

Научите решать проблемы

Покажите конкретные шаги, которые необходимо предпринять, чтобы исправить ситуацию. Здесь работает правило «Хочешь накормить человека один раз — дай ему рыбу. Хочешь накормить его на всю жизнь — научи его рыбачить». Чуть позже разрешите ребенку быть более самостоятельным.

Избегайте паникерства

Мы постоянно слышим такие слова, как «бедствие», «катастрофа», «ужасно» и невольно включаем их в свою речь. Все это искажает наше восприятие действительности, окрашивая мир в мрачные краски. Старайтесь называть вещи и ситуации своими именами, без преувеличения, тогда ребенок научится делать так же.

Разрешайте ошибаться

Старая поговорка гласит: «Нельзя научиться на ошибке, которую совершил не ты». Правда состоит в том, что иногда какой-то промах может быть более полезным и поучительным, чем наказание или ругань. Ребенок постепенно становится более терпимым к разочарованиям и понимает, к чему приводят необдуманные действия.

Развивайте эмоциональный интеллект

Научите малыша с детства распознавать свои эмоции и управлять ими: «Ты разозлился, потому что мальчик не дал тебе поиграть в свои игрушки. Это его право. Посмотри, у тебя самого есть целый пакет разных машинок и кубиков, давай я покажу тебе интересную игру».

Дети учатся, подражая взрослым, поэтому если вы хотите, чтобы они были эмоционально устойчивыми, начните с себя. Старайтесь соблюдать спокойствие и последовательность в разных ситуациях. Если вы просите ребёнка контролировать свои порывы, будет честно, если вы тоже сможете уметь делать это.