

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СЕМЬ&Я

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

по оказанию услуг психолого-педагогической, методической
и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей,
а также гражданам, желающим принять на воспитание в свою семью детей,
оставшихся без попечения родителей



2023 ГОД



ПРО ДЕТЕЙ, СЕМЬЮ
- РОДИТЕЛЯМ

КАТЯ ТИМУРШИНА



Получить консультацию

+7(937)595-27-75

Как помочь детям справиться с фрустрацией

Представьте ситуацию: у ребенка не получается решить домашнее задание по математике. Вы 20 минут объясняете ему, как решить задачу, а он все равно говорит: «У меня ничего не получается». Расстроитесь ли вы в таком случае?

Новые исследования американских психологов объясняют, как эмоциональное состояние родителей влияет на эмоциональное состояние ребенка.

Группа ученых из Калифорнийского университета (США) провела эксперимент, в котором приняли участие дети школьного возраста и их родители. Суть эксперимента заключалась в том, что дети сталкивались со сложной задачей. Исследователи установили, что родители, сохраняющие спокойствие в таких ситуациях, могут помочь ребенку совладать со своими отрицательными эмоциями.

Для измерения эмоционального состояния детей был использован метод электрокардиографии. Это позволило установить, что дети неосознанно ощущают эмоциональное состояние родителей. В результате эмоции родителей передаются детям.

В ходе эксперимента каждый ребенок вместе с родителями входил в комнату, где ему предлагалось решить сложную головоломку. Родители могли наблюдать за процессом, но не помогать ребенку. Во второй части эксперимента участникам давали пять дополнительных минут на решение головоломки, но теперь родители могли помогать ребенку.

Данные электрокардиограммы показали, что эмоциональное состояние родителей влияло на эмоциональное состояние ребенка. Однако такая взаимосвязь не работала в обратную сторону: эмоции ребенка не влияли на эмоции родителей.

Данное исследование заставляет по-новому посмотреть на особенности проявления эмоций у детей и родителей. Описанную выше взаимосвязь между эмоциями родителей и детей называют также эмоциональной сонстройкой или взаимной регуляцией. На втором этапе эксперимента она помогала ребенку преодолевать отрицательные эмоции и успокаиваться. С самого рождения ребенка на его способность к саморегуляции влияет то, как родители реагируют в моменты, когда он расстроен. Если ребенок плачет, а родители говорят ему: «перестань плакать», «не обращай внимания» или «смирись», вероятно, он все так же будет испытывать отрицательные эмоции. Если вы будете на него кричать или заставите его пойти в свою комнату и успокоиться, это не научит его контролировать свои

эмоции. Скорее, эмоциональные реакции ребенка в стрессовых ситуациях будут повторяться и даже усиливаться.

Если родители берут ребенка на руки, когда он плачет, он успокаивается. Объятия родителей и проявление сочувствия со стороны родителей помогают ребенку в этом. Старших детей можно научить выражать свои чувства с помощью слов. Если же родители игнорируют эмоции ребенка или наказывают его, когда он расстраивается, его реакция на стрессовые ситуации будет только усиливаться и учащаться.

Когда ребенок расстроен или плачет, прежде всего, вам нужно сохранять спокойствие. Сделайте несколько глубоких вдохов – это должно помочь. Когда вы спокойны, вы можете помочь вашему ребенку: он неосознанно перенимает ваше эмоциональное состояние и успокаивается сам. Он чувствует себя в безопасности.

Когда ребенок станет старше, вы можете научить его известным вам способам успокаиваться: дыхательным практикам, позитивному мышлению и словесному выражению своих эмоций.

Иногда родителям кажется, что ребенок предпочитает плакать, кричать и топтать ногами, а не объяснять, что случилось. Вероятнее всего, у ребенка еще недостаточно развит словарный запас, чтобы выразить свои чувства словами. Такие случаи – прекрасный повод научить ребенка подходящим способам выражения эмоций. Когда ребенок сможет рассказать, что он чувствует и что вызвало такие чувства, вы сможете научить его решать проблемы и спокойно принимать определенные ситуации, даже если они не нравятся ребенку. Чем больше времени вы уделите тому, чтобы развить у него эти навыки, тем реже у него будут случаться вспышки негативных эмоций.

Когда ребенок научится выражать свои потребности, он сможет реагировать и на потребности окружающих. Если вы всегда готовы выслушать ребенка, это еще не значит, что вы будете всегда ему уступать или выполнять все его прихоти. Но он будет чувствовать, что вы его принимаете и всегда готовы выслушать. Так вы легче сможете научить его состраданию, пониманию окружающих и другим полезным навыкам.

Рассмотрим несколько советов, которые помогут вам контролировать собственные эмоции:

1. Если вы чем-то расстроены, сделайте несколько глубоких вдохов или сосчитайте до десяти.
2. Обращайте внимание на любые сигналы, с помощью которых ребенок сообщает о своих эмоциях. Это могут быть телесные сигналы, тон голоса или слова.

3. Спокойным тоном скажите ребенку, что вы замечаете его чувства.

Например, скажите ему: «Я вижу, что ты расстроен (злишься, грустишь и т.д.)».

4. Попробуйте понять, что расстроило вашего ребенка. Если вы не знаете этого наверняка, спросите: «Что тебя расстроило?» Если ребенок не хочет рассказывать, вы можете предположить: «Мне кажется, ты расстроился из-за того, что старший брат не поделился с тобой игрушкой. Я понимаю, как это обидно».

5. Младшему ребенку вы можете сказать: «Мне жаль, что ты не смог решить задачу по математике». Затем вы можете переключить его внимание на задачу попроще: «Давай попробуем решить другой пример. Уверена, что ты справишься с ним».

6. С детьми старшего возраста вам, возможно, придется проявить настойчивость. Скажите ребенку: «Я знаю, почему ты расстроен». Затем объясните, почему его желание нереально.

7. В некоторых случаях нужно просто научить ребенка, как решить проблему.

8. Уделяйте время тому, чтобы научить ребенка контролировать свои эмоции с самого раннего возраста.