

«Мне хорошо». «Мне плохо». «Я нормально». «Ничего».
Все это — частые варианты ответов на вопрос: «Что ты чувствуешь?». И, к сожалению, ни один из них на самом деле не **называет никаких чувств и эмоций.**

Отвечая на этот вопрос, люди часто говорят не о своих ощущениях и переживаниях, а о мыслях и домыслах — «Я чувствую, что надо было поступить иначе», «Я чувствую, что он меня не любит»; о чужих эмоциях, которые путают со своими — «Я чувствую, что ей в этот момент стыдно».

Или пытаются назвать свои чувства, но не знают, как:

- «Я чувствую, что готова его прибить!» вместо «Я злюсь!»
- «Я испытываю чувство, что постоянно что-то делаю не так» вместо «Мне стыдно»
- «У нас сложные отношения» вместо «Я ей завидую»

А кто-то и вовсе блокирует проявление чувств, многие годы вытесняет их, а затем приходит на психотерапию оттого, что жизнь стала невыносимой.

В нашей культуре долгое время вырасти человеком, сохранившим хороший контакт со своими чувствами, было непросто. С рождения дети усваивали негласные правила проявления своих эмоций, слыша от окружающих:

- Ты же девочка, прекрати злиться!
- Фу, как некрасиво завидовать!
- Кричать неприлично!
- На обиженных воду возят!
- Ах ты бесстыжий! и многое другое.

Так вырастали поколение за поколением детей, считающих, что:

- зависть — удел невоспитанных
- злость — прерогатива будущих преступников
- слезы — опция, допустимая лишь для женщин
- грустного следует немедленно развеселить
- радоваться можно, но недолго, в меру и тихо
- а чувствовать себя виноватым — это нормально.

Чтобы соответствовать такому немислимому количеству противоестественных установок и правил, нужно научиться отлично держать себя в руках. Но такой контроль истощает. Время от времени откуда-то появляется боль в груди, чувство тяжести в области сердца, спазмы в горле,

которые напоминают о грузе непрожитых чувств, нежелание просыпаться и вставать с кровати.

Но никогда не поздно восстановить контакт со своей чувствительностью и начать жить иначе. Познакомиться со своими чувствами и начать называть их своими именами.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Прежде всего, эмоции помогают ребенку приспосабливаться к различным жизненным ситуациям. Они являются своеобразным посылом окружающим взрослым о его состоянии физическом и психическом. Они побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление его жизненного опыта.

Кто из нас с малых лет не приучен отказываться от своих внутренних откликов на какие-то явления, то есть, иначе говоря, отречься от самого себя — себя подлинного. Ребенок приходит домой и заявляет: «Ненавижу детский сад!» И что он слышит в ответ? «Ненависть — слишком сильное чувство», «Не произноси этого слова ненавижу», «Ну не может же быть все так плохо,» — вот что обычно говорят родители.

*Ребенок падает и обдирает коленку, а взрослые утешают: «Все хорошо, ты в порядке!» Движимые первым желанием поддержать ребенка, дать ему собраться духом, помочь перенастроиться или оправиться от боли как телесной, так и душевной, заботливые взрослые, как правило, совершают две ошибки: **они или слишком преуменьшают значение того, что переживает ребенок, или — совсем непреднамеренно — дают ребенку понять, что одни чувства испытывать можно, а другие — недопустимо.***

Порою замечания взрослых скорее напоминают приказы и отличаются откровенной бестактностью: «Успокойся!», «Возьми себя в руки!», «Не обращай внимания!», «Да ты у нас плакса!»

В первую очередь дети учатся, наблюдая за нами: что мы делаем и как поступаем. Но они редко прислушиваются к нашим наизиданиям. Если домашняя атмосфера, созданная взрослыми, такова, что не разрешается выражать свою злость или гнев вымещается довольно травматическим для других способом, дети в такой семье быстро усваивают: иметь сильные чувства непозволительно, а иногда эти чувства и небезопасны.



Как понять, что в эмоциональном плане с ребенком не все в порядке? Что можно предпринять при первых тревожных признаках, а когда стоит обратиться к специалисту?

Понять, что в эмоциональном плане все хорошо, мы можем, наблюдая и разговаривая с ребенком:

- ✓ если малыш доволен,
- ✓ часто испытывает радость,
- ✓ открыто радуется новым игрушкам,
- ✓ легко увлекается игрой,
- ✓ соглашается на новые игры.

Тогда мы можем говорить о норме. Также надо обратить внимание на то, как малыш выражает негативные эмоции и как часто он их испытывает.

Тревожные признаки:

- это истерики до того состояния, когда ребенок не может успокоиться самостоятельно,
- частые проявления агрессии,
- стремление решать вопросы кулаками,
- ситуации, когда ребенок специально (начинает первым) кусается или толкает других детей.

Беспокойство вызывают также «идеальные дети», которые слишком спокойные и на первый взгляд, беспроблемные. Тревожные признаки в этом случае, если:

- ребенок с трудом вступает в контакт с новыми людьми (взрослыми или детьми),
- часто тревожится по разным поводам,
- испытывает множество страхов,

➤ не любит и избегает общения со сверстниками.

В этих случаях, во многом, ребенку могут помочь родители, но консультация специалиста очень желательна.

Очень важно отличать одно эмоциональное состояние от другого, понимать, как меняется настроение в течение дня, быть своего рода наблюдателем, подмечая и осознавая причины тех или иных эмоциональных реакций.

Самые главные рекомендации родителям, которые хотят воспитать, эмоционально благополучных детей:

- ✓ **Начинать с себя, со своего эмоционального самочувствия.** *Довольная и счастливая мама даст ребенку намного больше, чем постоянно раздражающаяся и недовольная собой и окружающими.*
- ✓ **Сохранять «ребенка» внутри себя.** *Играя с малышом, делайте это не как родитель, желающий чему-то научить своего ребенка, развить в нем какие-то качества, а с удовольствием, так, как это делают наши дети.*
- ✓ **Позволяйте ребенку быть собой, выражать то, что он чувствует, даже если это не самые приятные эмоции.** *Он живой, он чувствует, и поэтому не может быть всегда довольным и веселым. Принимайте своего малыша разным — он такой один!*

