

## НЕЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ РЕАКЦИИ РОДИТЕЛЕЙ НА ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

### СИТУАЦИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА

### СИТУАЦИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО

#### СПОСОБ 1: Подавлять неудобные или неприятные эмоции ребенка

Родитель делает нечто, чтобы ребенок перестал показывать нежелательную эмоцию:

- «мальчики не бояться»;
- «все не так плохо!»;
- «хватит ныть»;
- «ничего тут страшного нет».

Вы пришли после тяжелого рабочего дня домой, занимались дома приготовлением ужина, приходит ваш супруг, вы говорите: «Ох, как я устала», а он отвечает вам: «Да ладно, пройдет». Исчезнет ли усталость?

**ПОСЛЕДСТВИЯ:** эмоция ребенка не исчезает, а к ней добавится раздражение или обида

#### СПОСОБ 2: Наказывать за проявления эмоций

Критика личности ребенка:

- «Фу, какой ты плакса!».

Угроза, иногда и с физическим наказанием:

- «Я тебе покажу, как драться!».

Часто родитель думает, что если достаточно наказать, то ребенок так больше не сделает или не почувствует.

Вы разозлились или обиделись, а вас за эту злость называют «неженкой»; проявили агрессию – а вам за это пощечину.

**ПОСЛЕДСТВИЯ:** обесцениваются чувства и эмоции ребенка

#### СПОСОБ 3: Прерывание эмоции

Родитель не дает ребенку поплакать, пожаловаться, проявить злость. Вместо этого его немедленно утешает, отвлекает, переключает внимание. Эмоция не может вылиться и реализоваться до конца.

Вам никак не дают выразить значимое переживание. Все время быстро утешают, уверяют, что не стоит так злиться, обижаться, на что-то отвлекают. Большинство взрослых людей в таком случае возвращаются к своим негативным чувствам, перемалывают их в голове, утрачивают способность быть в ровном эмоциональном состоянии.

**ПОСЛЕДСТВИЯ:** эмоции накапливаются, ребенок носит в себе обиду, злость, страхи