



Спокойная мама – счастливый ребёнок



Эмоциональное состояние мамы напрямую влияет на здоровье и развитие ребенка. В приятной и безопасной обстановке дети чувствуют себя счастливыми, лучше едят, меньше болеют и дружелюбнее относятся к окружающим. Негативные эмоции, напротив, угнетают психику, снижают активность и работоспособность.

Дети, растущие в неблагоприятной психологической атмосфере, часто болеют, становятся раздражительными, агрессивными или подавленными. Они легко расстраиваются и плачут.

Эмоции служат «индикатором» состояния ребенка, помогая взрослым понять его внутренний мир. Они также влияют на познавательные интересы, поведение и общение. Эмоциональная сфера является основой для формирования личности, характера и взаимоотношений ребенка с окружающими.

Как наполнить эмоциональную жизнь ребенка? Как вырастить психологически здорового человека? Как маме самой сохранять эмоциональное равновесие? Что делать, чтобы негативные эмоции не разрушали отношения между мамой и ребенком?

Мама, в отличие от ребенка, способна контролировать свои эмоции. Она может сдерживаться, успокаиваться, переключаться на приятные дела или выражать эмоции в приемлемой форме. Если ребенок вызывает у вас отрицательные чувства, сообщите ему об этом, используя «я-сообщение». Не стоит молча переживать, подавлять гнев или обиду. Эмоции легко «прочитать» в вашей позе, жестах, интонации и выражении лица.

Как сказать ребенку о том, что вас что-то беспокоит? Например:

- «Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов окружающих».



- «Мне трудно собираться на работу, когда кто-то ползает под ногами, и я всё время спотыкаюсь».
- «Меня очень утомляет громкая музыка».

Одна из главных задач мамы — помочь ребенку справляться с эмоциями. Научить его управлять ими, принимать и перерабатывать. Это называется «контейнирование». Мама должна стать «емкостью», которая может принимать, перерабатывать и складывать детские эмоции.

Эмоции у детей возникают постоянно, и управлять ими им сложно. **Непереработанные эмоции мешают жить.** Но эта функция часто игнорируется или не признается. К сожалению, не всегда детские эмоции воспринимаются как важные. Мама не всегда считает нужным помогать ребенку или воспринимает это как мелочь.

Эмоции — это не побочный продукт, а **часть жизни**. Их нужно **проживать и отпускать**, а не копить внутри. Иначе минутные раздражения могут стать постоянным фоном, а вспышки грусти — депрессией. Если же делить эмоции на плохие и хорошие и не помогать ребенку справляться с ними, он может вырасти неспособным управлять своими чувствами.

Если растет мальчик, он может стать неспособным давать эмоциональную защиту жене. Он будет бояться её эмоций, впадать в агрессию или депрессию. Ему будет сложно переживать эмоции собственных детей, что причинит боль.

Если растет девочка, она может стать внешне успешной, но внутри — невротиком. Она никогда не будет довольна собой, будет испытывать чувство вины или опустошенности. Ей будет некуда идти со своими эмоциями, и она будет выражать их через крик, истерики или болезни.

Как стать «контейнером» для эмоций ребенка?

1. Разобраться со своими эмоциями. Используйте техники: письма, дневники, медитации, тренинги.
2. Никогда не делиться своими проблемами с детьми, даже если им 10–30 лет. Расскажите о них мужу или друзьям.
3. Перестать принимать негатив от тех, кого вы слушать не должны, особенно от родителей.
4. Найти точки выхода для эмоций. Это могут быть наставники, подруги или родители.
5. Не собирать негатив. Уберите из своей жизни источники стресса.