

# Важные навыки для эмоционального здоровья ребенка

- ✚ С рождения ребенку доступны для выражения 7 базовых эмоций – интерес, радость, печаль, удивление, отвращение, гнев и страх.
- ✚ Постепенно, под воздействием воспитания, дети учатся выражать свои эмоции или подавлять их, расширяют палитру эмоционального реагирования в тех или иных ситуациях. Учатся замечать и понимать переживания других людей и адекватно реагировать на них.
- ✚ Если в семье детям запрещается выражать определенные чувства, например, гнев, обиду, печаль, страх, то их приходится тщательно скрывать, "не чувствовать". В результате ребенок вырастает эмоционально зажатым, приходя в ужас от своих переживаний, стремясь их подавить, вытеснить, бороться с ними. Это одна из причин возникновения депрессий, фобий, панических атак.
- ✚ Ребенок эмоционально здоров, если он умеет идентифицировать свои эмоции и конструктивно выражать их. Однако прежде чем дети подрастут и начнут понимать свои эмоции, они, как правило, очень бурно реагируют. Если малыш злится, обижен или просто голоден и устал, он может очень громко кричать и не реагировать на слова или действия взрослых.
- ✚ Если дети учатся реагировать не сразу, успокаиваться, а затем принимать более разумные решения, в плане выражения чувств происходят изменения. Часть мозга, которая отвечает за контроль над своими эмоциями и поведением в норме развивается у ребенка к 3-4 годам жизни. Со временем развивается самоконтроль, ребенок учится проявлять самообладание и осознавать свои самые разные эмоции.
- ✚ Однако только возможностей мозга здесь недостаточно: ребенку нужны инструменты контроля эмоций, соответствующие модели поведения (прежде всего, значимых взрослых – родителей), чтобы выработать навык понимания и конструктивного выражения своих переживаний.
- ✚ На этом нелегком пути как детям, так и их родителям, помогут следующие навыки:
  - Обращать внимание на свои чувства, идентифицировать их;
  - Понимать причины, которые привели к данным переживаниям;
  - Проговаривать свои чувства, выражать их на бумаге, в конкретных действиях, творчестве, т.е. давать переживаниям выход (это своеобразная профилактика психосоматических заболеваний).

👉 Развивать самоконтроль – не позволять негативным переживаниям брать верх над самообладанием и выплескиваться на окружающих.

👉 Хотя эти шаги могут показаться простыми, они не обязательно легки. Они требуют практики и терпения.

👉 Эмоциональное здоровье похоже на физическое. Можно начать тренироваться каждый день, но ощутимые результаты вы увидите не сразу. Зато качество вашей жизни значительно улучшится.