

Зачем родителю радоваться «по правилам»

и как это отражается на ребенке

Вместе с детским нейропсихологом и клиническим психологом **Наталией Романовой-Африкантовой** разбираемся, как состояние взрослых отражается на детях, как учиться самим и обучать ребенка управлять своими эмоциями.

Управлять эмоциями — энергозатратно. Любой контроль, установление связи между подкоркой (лимбической системой, которая отвечает за эмоции) и неокортексом (отвечает за мысли, анализ) для адекватной реакции на ситуации — все это требует и от нас, и от ребенка ресурса.

Но «волшебство» эмоций в том, что как раз из них мы можем получать ресурс и учить этому ребенка.

Все эмоции нужны и важны, однако сегодня мы посмотрим внимательнее и под другим углом на одну из них.

Нам всем нужна радость

Радость — самая первая эмоция, которая приходит на ум, когда речь заходит о ресурсе. Это наш естественный «заряд» и защита от депрессии. А еще это внутреннее «я все делаю правильно», потому что эволюционно радость еще про цели и задачи.

Так сложилось, что взрослые люди на самом деле не очень и радуются. Во-первых, не очень часто, во-вторых — не очень бурно. Мы не привыкли особо проявлять свою радость, даже если она есть.

А между тем:

Очень важно искренне радоваться и показывать детям примеры такой радости.

Эта эмоция про наш ресурс, наши цели, наши задачи. Про то, что в принципе ориентирует нас в жизненном пространстве.

Навык радоваться и проявлять радость мы часто теряем по мере взросления и столкновения с различными трудными и тяжелыми ситуациями. Но все поправимо — полезное умение можно восстановить.

Правила радости:)

1. Находим радость в небольшом

Порадоваться хорошей погоде или наоборот тому, что погода плохая: «Я в тепле, а там такой дождик».

Порадовать себя красиво накрытым завтраком или просто красивой чашкой.

Порадоваться снегилям / соседской кошке / сделанным урокам / встрече с одноклассником / интересному фильму / ... Поводы всегда есть. Где внимание — там и рост. Все получится♥□

2. Радуетмся регулярно

Звучит странно, но это важно. Стараемся радоваться каждый день. Искренне. Будим своего внутреннего ребенка, который готов всему порадоваться:)

В качестве «разогревающего» упражнения можно использовать вопросы. Хотя бы один раз в день спрашиваем себя:

«Как я сейчас? Чему я могу порадоваться?»

3. Радуетмся наедине и вместе с ребенком

Тренируемся. Радуетмся наедине каким-то своим взрослым вещам — это дает нам энергию. Радуетмся вместе с ребенком — это будет поддерживать его и сейчас, и в будущем.

Неожиданное: как навык радоваться связан с будущей самостоятельностью ребенка

В одном из исследований выяснилось, что в семьях, где родители умеют радоваться и демонстрируют эту радость жизни, дети быстрее становятся взрослее, ответственнее и самостоятельнее.

Объяснение такой закономерности довольно простое. Ребенок воспринимает поведение родителей примерно так:

«Если взрослые — это угрюмые люди, у которых одни сплошные трудности, тревоги, а еще злость и раздражение, то зачем мне вообще тогда становиться взрослым?»

Не хочу я быть взрослым, у них какая-то ерунда творится. Все нерадостные. Лучше буду подсознательно оставаться в детской позиции, потому что так, как они, я совершенно точно не хочу».

Запомним:

Наше умение радоваться, радовать себя и получать удовольствие от жизни влияет на будущую самостоятельность и эффективность наших детей.

И это не эгоизм, а навык, который помогает и родителю, и ребенку восполнять свой ресурс, чувствовать себя увереннее и идти к своим мечтам и целям.

... Как вы? Чему вы можете сейчас порадоваться?

Эмоции в семье: как все переплетено и что делать с эмоциональным интеллектом

Невозможно научить ребенка экологично проживать свои эмоции, если пример, который всегда перед глазами, — родители — сами не справляются с этой задачей. Если родителей регулярно «выносит».

Но когда и родитель, и ребенок движутся в одном направлении — изменения к лучшему обязательно будут. Мы можем начать делать что-то по-другому в любой момент. Например, находить поводы для радости и больше проявлять эту эмоцию уже сегодня.

Берегите себя.

И почаще применяйте правила радости.