



### 3. Проявлять негативные эмоции — нормально.

Такие негативные эмоции, как гнев, печаль, страх, сожаление, разочарование, беспокойство, смущение, ревность, обида, неуверенность и стыд, не только естественны и нормальны, но и важные составляющие роста. Родители должны научиться создавать для детей благоприятные возможности испытывать и выражать свои негативные эмоции. Хотя такие эмоции всегда нормальны, время, место и способ их выражения могут быть неуместными. Вспышки гнева необходимы для развития ребенка, но он должен знать, что они допустимы не везде и не всегда. С другой стороны, не нужно задабривать ребенка, чтобы он не давал воли гневу, иначе он станет устраивать скандалы именно в те моменты, когда у вас нет возможности предложить ему тайм аут и эффективно разобраться с текущей проблемой.

Необходимо освоить новые методы общения, направленные на то, чтобы научить детей более ясно осознавать свои эмоции, — иначе ребенок будет выходить из под контроля, противиться вашему авторитету и бурно выплескивать затаенные чувства.

«Прогрессивные» родители, осознающие, насколько важно проявлять свои чувства, нередко совершают другую ошибку: стремясь научить ребенка чувствовать, собственным примером учат его проявляться слишком бурно. Лучший способ научить ребенка осознавать свои чувства — сочувственно выслушивать его и помогать идентифицировать возникающие у него эмоции.

После того как ребенок научится осознавать и выражать негативные эмоции, ему намного проще осознавать себя как личность и постепенно открыть свою внутреннюю сокровищницу творческих способностей, интуиции, любви, уверенности, радости, сострадания, совести и способности исправлять свои ошибки. Все эти замечательные качества, которые помогают человеку сиять в полную силу и добиваться успеха и самореализации, развиваются тогда, когда он осознает свои чувства и умеет отпускать негативные эмоции.

#### 4. Хотеть большего — нормально.

Детям очень часто вбивают в голову, будто только нехороший, эгоистичный, испорченный ребенок хочет большего или огорчается, не получая желаемого. Родители изо всех сил стараются приучить детей к добродетелям благодарности, вместо того чтобы позволить им желать большего. «Скажи спасибо за то, что у тебя уже есть», — стандартный ответ на желание ребенка получить больше. Дети не знают, сколько им позволено просить, да им и неоткуда это знать. Даже взрослым бывает трудно определить, как много мы можем попросить, чтобы не обидеть человека и не показаться слишком требовательными и неблагодарными. Если даже у взрослых возникают сложности, как они могут не возникать у детей?

Методы позитивного воспитания позволяют нам научить детей просить о том, что они хотят, уважая при этом других. В то же время родители учатся отказывать ребенку, не испытывая при этом дискомфорта. Дети могут легко просить о том, что они хотят, зная, что никто не станет их стыдить. К тому же ребенок ясно осознает, что сам факт просьбы отнюдь не гарантирует получение желаемого.

Если не позволить детям свободно просить, они так и не узнают, что они могут получить, а что — нет. Кроме того, когда дети просят, они быстро развивают умение вести переговоры. Большинство взрослых — никудышные дипломаты. Они ни о чем не просят, если не ожидают положительного ответа. Когда же ответ отрицательный, они обычно молча принимают его и уходят — либо затаив обиду за маской смирения, либо с откровенным раздражением.

Дайте ребенку свободу просить о том, чего он хочет, — и его врожденная способность добиваться желаемого расцветет в полную силу. Став взрослым, он не будет считать отрицательный ответ окончательным. Он с детства привыкнет вести переговоры, и нередко ему будет удаваться убедить вас дать то, о чем он просит. Позволить блестящему дипломату убедить себя — это отнюдь не то же самое, что идти на поводу у капризного ребенка. Позволив ребенку просить большего, вы тем самым даете ему возможность ставить перед собой цели и чего то добиваться в жизни.



## 5. Выражать свое несогласие — нормально.

Нужно позволять детям говорить «нет», но при этом важно, чтобы они знали: последнее слово остается за родителями. Наряду с возможностью хотеть большего и вести переговоры, позволение говорить «нет» дает им немало прав. Большинство родителей боятся дать детям слишком много прав, чтобы не разбаловать их. Одна из крупнейших проблем с современными детьми состоит в том, что им дают слишком много свободы. Родители почувствовали, что дети заслуживают того, чтобы иметь больше прав, но не научились при этом оставаться хозяевами положения. Если они при этом не используют такие техники позитивного воспитания, как тайм ауты, дети становятся слишком требовательными, эгоистичными и раздражительными. Давая детям свободу, нужно следить за тем, чтобы все таки уверенно держать ситуацию под контролем.

Позволяя детям говорить «нет», вы тем самым даете им возможность свободно выражать свои чувства, определять собственные желания и затем вести переговоры. Это не значит, что вы всегда будете делать то, что хочет ребенок. Из того, что ребенок может сказать «нет», вовсе не следует, что все будет именно так, как он хочет. Однако его желания и чувства будут услышаны, а это само по себе часто склоняет детей к сотрудничеству. А особенно важно то, что дети могут сотрудничать, не подавляя при этом свое истинное существо.

Корректировать свои желания — это отнюдь не то же самое, что отступаться от них. Откорректировать свои желания — значит привести их в согласие с желаниями старших. Отступаться — значит подавлять свои желания и чувства, подчиняясь воле родителей. Подчиняя ребенка, вы ломаете его волю. Умение корректировать свою волю и желания называется сотрудничеством, подчинение своей воли и желаний называется покорностью. Признавая за детьми право чувствовать и высказывать свое несогласие с нами, мы способствуем развитию не только самосознания, но и духа сотрудничества.

Подготовила  
учитель-дефектолог Денисова О.П.