**СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА**

**Саморегуляция эмоционального состояния**

Обладать навыками саморегуляции полезно любому родителю. Во-первых, умеющие управлять своими эмоциями [с большим успехом могут научить этому своих детей](https://psycnet.apa.org/buy/2024-60646-002). Во-вторых, исследования показали, что умеющие контролировать эмоции родители принимают лучшие решения касательно воспитания детей. Они [реже прибегают к наказаниям](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10602011/), чаще разговаривают с детьми и сопереживают их эмоциям.

В трудные моменты в первую очередь важно успокоить тело, то есть снизить телесные проявления стресса. Ученые советуют посидеть в тишине. Последние [исследования](https://parentingtranslator.substack.com/p/parent-self-regulation) показали, что это более эффективная стратегия, чем выражение гнева (например, бить подушку или кричать). Также есть множество дыхательных техник, которые помогают успокоиться. Например, дыхание по квадрату (вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания с одинаковой длительностью).

В качестве долгосрочной стратегии можно практиковать осознанность. Не пугайтесь, это вовсе не предполагает многочасовые медитации. Достаточно просто почаще обращать внимание на то, что происходит в теле, как вы реагируете на разные ситуации, как быстро успокаиваетесь, что вам помогает.

Главное правило здесь - не подавлять эмоции. Этим современных родителей не удивишь, ведь по отношению к детям мы используем тот же подход. Важно, обучая этому детей, не забывать о себе. При появлении эмоций позвольте им быть, но при этом обозначайте их, принимайте и обдумывайте оптимальные стратегии для их преодоления. Можно посочувствовать себе, хотя этот навык отсутствует у многих современных родителей. Мы чаще сочувствуем другим, а себя привыкли корить и обвинять. Можно попробовать представить на своем месте другого человека: обвиняли бы вы его за эту эмоцию? Что бы сказали ему в качестве поддержки?

Необходимо научиться анализировать причины возникновения эмоций, особенно очень сильных. Что послужило причиной злости или грусти? На какую больную мозоль, сам того не ведая, наступил ваш ребенок? Зная, что может послужить триггером для ваших эмоций, можно научиться с ними справляться.

Когда тело спокойно и эмоции улеглись, можно начинать рассуждать. Вместо того, чтобы концентрироваться на болезненных моментах, стоит посмотреть на ситуацию под другим углом. Можно ли ее рассматривать как урок для вас и для ребенка, или как ступеньку к новым отношениям? Возможно, скандал открыл вам глаза на какую-либо проблему или позволил ребенку откровенно высказать свои мысли.

Конечно же, не стоит принимать поведение ребенка на свой счет. Истерики и агрессия могут быть нормальными этапами развития детей в разном возрасте. Важно, не погружаться в чувство вины, даже если вы среагировали не лучшим образом. Не бойтесь напомнить себе, что вы хороший родитель и что ваши эмоции — это нормальная человеческая реакция.

Лучше честно проанализировать ситуацию и попытаться избегать гнева в будущем, ведь из чувства вины вы вряд ли будете принимать хорошие родительские решения. Можно продумать стратегии поведения на тот случай, если ситуация повторится.

Самое главное, говорите со своим ребенком. Даже если его проблемы кажутся вам незначительными, проявляйте сопереживание. Если ругаете, то удерживайте в голове мысль о том, что вы любите своего ребенка несмотря ни на что (это поможет не переусердствовать, соблюдать разумную меру). Объясняйте, что любите его и переживаете.

Самому родителю успокоиться помогают такие способы, как разговор с душевным человеком (не обязательно о вашей проблеме). Хорошо переключаться, делая что-нибудь приятное окружающим (скажите хорошее слово, угостите конфетой, поставьте лайк). Необычный способ саморегуляции с помощью глажки вещей. Если вы дома, можно погладить что-то, представляя, что вы разглаживаете не столько вещь на гладильной доске, сколько свой жизненный путь. Физическая нагрузка тоже способствует переключению.

При остром стрессе сразу после неблагоприятного события:

1. Выпейте медленно мелкими глотками стакан воды (помогает при "коме" в горле, различных спазмах).
2. Умойтесь холодной водой или снегом.
3. Тщательно вымойте руки, по возможности до локтя.
4. Сделайте массаж пальцев (особенно безымянного), разомните ладони.
5. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох (повторите несколько раз).
6. При дрожи в теле сделайте пару подпрыгиваний на пятках.
7. Положите под язык кусочек сахара или конфету.
8. Произнесите мысленно свое имя, отчество и место рождения.
9. Сожмите кулаки, максимально напрягая плечи. А затем расслабьте, встряхнув руки.
10. Постарайтесь на время выйти из помещения, где возникла стрессовая реакция (в другую комнату или на свежий воздух).

А вот если Вы прислушались ко всем советам, а ситуация не меняется, то стоит задуматься о том, чтобы обратиться за помощью к специалистам. Депрессия, тревожность и другие проблемы с психическим здоровьем могут создавать дополнительные сложности с саморегуляцией. И в одиночку с ними практически невозможно справиться. Особенно если Ваше поведение, настроение (или ребенка) резко изменились, и это длится не один день.