

## Детские эмоции: как помочь ребёнку

Консультация о том, как научиться поддерживать своих детей и реагировать на их сильные эмоции так, как будет им во благо. А не “чинить” и делать спокойными и “шёлковыми”.

А почему нельзя просто научить быть спокойным?

Эмоции нельзя копить в себе, “заворачивать” внутрь, не выплёскивая, скрывать. И детей этому учить — тоже нельзя. Потому что от непрожитых негативных эмоций в организме вырабатываются определённые гормоны, которые не идут в дело. Например, кортизол — гормон стресса. Выразив свои чувства и успокоившись, вы бы избавились от его излишков. В противном же случае лишние гормоны явно будут искать себе применение в организме...

Именно поэтому от невыраженных эмоций может возникнуть психосоматика. Избыток каких-либо гормонов — “отличный” способ ослабить иммунитет или “сломать” работу какого-нибудь органа. “Завёрнутая” эмоция обязательно “развернётся”. Злость на родителей — в виде агрессии по отношению к детям в саду / школе. Ваше раздражение на мужа / маму — криком на ребёнка. И так далее... Или по изначальному адресу, только уже не короткой вспышкой, а настоящей бурей. Человеку, который не может и не умеет говорить о своих эмоциях, будет очень трудно построить здоровые отношения. Потому что когда ему будет плохо или его границы нарушат, он не сможет спокойно это обсудить и исправить. И либо сразу уйдёт в агрессию, либо промолчит и продолжит терпеть. А разве мы хотим, чтобы наши дети всю жизнь терпели и страдали?

Как помочь ребёнку в развитии эмоционального интеллекта?

Проговаривайте свои эмоции в присутствии детей. В идеальном мире — каждые полчаса останавливайтесь и произносите: «Сейчас я ощущаю...» В неидеальном — отмечайте хотя бы перепады эмоций. «Я начала злиться», «Я обрадовалась» и т.д. Дети очень внимательно следят за родителями и всё копируют;

Со временем можно добавить «потому что...» — очень повышает осознанность;

И, конечно, проговаривайте всё это в отношении ребёнка, когда он испытывает сильные эмоции. Ваш пример + отражение и называние его чувств 100% дадут свои плоды.

Научите детей слушать своё тело. Для этого задавайте вопросы. Поменялось настроение? А что ощущается в теле? Напряжение, нервная

дрожь, усталость, боль? Или наоборот – лёгкость и размеренность? Когда такая рефлексия войдёт в привычку, добавляйте новый вопрос: «А что твоему телу нужно прямо сейчас?» И предлагайте сделать это! Показывайте эмоции героев. Читая сказку, рассказывая историю, играя, изображайте на своём лице всё, что чувствуют персонажи. Естественно, вместе с детьми))

Потом добавьте тело. Движения, жесты, раскрывающие те же эмоции. И обязательно обсуждайте эмоции и чувства после прочтения сказки и просмотра мультфильма. И персонажей, и ваши с ребёнком.

Ещё немного полезных упражнений, которые со временем можно полностью перевести в свободную игру, и дети продолжат развивать свой эмоциональный интеллект самостоятельно:

Музыкальное настроение. Включаем разные мелодии и спрашиваем, какие эмоции, по-твоему, испытывал автор произведения? Кстати, для взрослых тоже подойдёт, так что в идеале — делать всей семьёй. Читаем по лицу. Скачиваем картинки с разными выражениями лиц (желательно — одного и того же персонажа) и спрашиваем, что он чувствует. Для детей помладше можно подготовить карточки с названиями эмоций и предложить соединить их с лицами.

Экранизация сказки. Вы читаете историю, а ребёнок показывает эмоции героев. Сначала лицом, потом телом — очень полезная практика, развивающая ещё и осознание своей телесности. И у детей, и у взрослых. Главное, выбрать сказку, где эмоций много, и они часто встречаются.

Пример короткой сказки для двух-трёхлеток: Жил в лесу медведь. Спал себе спокойно в берлоге... Но настала весна, и он проснулся — голодный и недовольный. Вылез из берлоги — зарычал, рассердился, нахмурился. Оглянулся — а здесь солнышко, травка зеленеет, птички поют. Заулыбался медведь, обрадовался весне, забыл про голод. Рядом лисичка пробежала — удивилась — надо же, медведь уже проснулся! А недалеко под кустиком сидел зайчик — услышал шум, испугался, прижал ушки и замер, прислушиваясь — «что там за шум?» Выглянул из-за куста — а там медведь и лисичка. Обрадовался он своим друзьям, поспешил к ним. И начали они вместе веселиться и играть!

Угадай, кто. Мы знаем, что злиться, удивляться или радоваться можно по-разному. Сильно или не очень, тихо или громко, вслух или про себя. А вот дети не всегда различают эмоциональные «полутона». Для тренировки этого навыка нахмурьтесь и спросите ребёнка, кто вы сейчас — осенняя туча, злая волшебница или рассерженный бульдог? А потом нахмурьтесь по-новому.

Примеры заданий:

Улыбайтесь,

- как кот на солнце
- как само солнце
- как Буратино
- как хитрая лиса
- как радостный человек
- как будто видите чудо

Злитесь,

- как ребенок, у которого отняли мороженое
- как два барана на мосту
- как человек, которого ударили

Испугайтесь,

- как ребенок, потерявшийся в лесу
- как заяц, увидевший волка
- как котенок, на которого лает собака

Покажите усталость, как будто вы

- папа после работы
- только что пробежали кросс и выиграла
- муравей, притащивший огромную муху

А потом — как вы отдыхаете, если вы

- турист, снявший тяжелый рюкзак
- ребенок, который много потрудился, но помог маме
- уставший воин после победы

Классика арт-терапии. Когда ребёнок испытывает негативную эмоцию, предложите ему нарисовать свою обиду, злость, грусть или страх. Дальше можно дополнить рисунок чем-то позитивным или смешным либо избавиться от него любым способом, который выберет ребёнок.

“Мяч эмоций”. Садимся друг напротив друга (если вдвоём) или в круг и берём мячик. Бросаем мячик друг другу. Кидая, называем ребёнка по имени и спрашиваем: “Когда ты радуешься?”. Тот, кому прилетел мяч, должен сказать: “Я радуюсь, когда...” — и послать мячик дальше. Также можно разыграть другие эмоции — грусть, страх, удивление. Эта игра не только поможет ребёнку выразить свои эмоции, но и раскроет перед вами его внутренний мир. Вы сможете больше узнать о его чувствах и взаимоотношениях с вами и другими людьми.

Маленькое привидение. Игра учит ребёнка адекватно выражать свой гнев. Предложите ему поиграть в добрых привидений. А потом скажите: “Вдруг привидениям захотелось побаловаться и попугать друг друга. Когда я громко хлопну в ладоши, тебе нужно страшно кричать “УУУУУ” и сделать так (показываете позу привидения))) Когда тихо хлопну — кричим тихо”.

Создай себе настроение. Терапевтическая игра на воспитание эмоциональной устойчивости. Предложите ребёнку придумать способы повышения своего настроения — построить рожицы, переодеться, поиграть в любимую игру, обняться, попрыгать, посмеяться в зеркало, сделать что-то весёлое, нарисовать себе картинку, порадовать кого-то и т.д. Когда малыш будет грустить — предложите ему выполнить что-то из того, что он придумал — и повеселитесь вместе! (Важно: постарайтесь придумать такие способы, которые можно применить в любом месте практически без использования подручных средств — чтобы они стали универсальными).

#### Главное — не обучение

Да, очень важно развивать эмоциональный интеллект ребёнка, учить его понимать и экологично выражать свои эмоции и т.д. и т.п... Но это не работает без примера родителя.

Сколько бы вы не играли в привидений, которые умеют злиться без вреда для себя и окружающих (а это и значит “экологично”), ребёнок никогда не научится адекватно проявлять своё раздражение, если это не умеет и не транслирует родитель.

Пока мама или папа кричат и психуют — хоть по действительно серьёзным поводам, хоть по мелочам, — дети будут делать так же.