

## УЧИТЕ ДЕТЕЙ НЕ ПОДАВЛЯТЬ ЭМОЦИИ, А УПРАВЛЯТЬ ИМИ

Детская эмоция — такая яркая, зачастую непредсказуемая, удивительно глубокая - ставит нас, взрослых, в сложную ситуацию, и мы не знаем, как правильно реагировать. Не знаем, как объяснить ребёнку, что с ним происходит и как этим управлять.

Как нам, взрослым, реагировать на детские эмоции? Тем более, если большинство из нас не могут ни управлять своими эмоциями ни принимать их. Но чтобы чем-то управлять, это надо осознать, чтобы понимать, с чем имеешь дело. Нас этому не учили. Нас учили эмоции контролировать и подавлять. И эти же знания мы транслируем своим детям. Знания, которые в XXI веке, скорее навредят, чем помогут.

Реальность требует от человека развитого эмоционального интеллекта.

Что такое эмоциональный интеллект? Как научить детей эмоциональному интеллекту?

Начните с себя Дети нас копируют, подражают нашему поведению, зачастую, эмоционально — они наше отражение, усиленное в несколько раз.

Что делать? Разрешите себе испытывать эмоции, отслеживайте свои чувства. Развитый эмоциональный интеллект поможет научиться управлению своим эмоциональным состоянием и своевременно освобождаться от негатива. Чем лучше это будет получаться у вас, тем легче вам будет научить этому вашего ребенка.

Научите ребёнка отслеживать свои эмоции и называть их.

Что делать? Пока ребенок маленький, вы сами вслух можете проговаривать его эмоции, которые в настоящий момент, по вашему мнению, испытывает ребёнок. И, конечно, слушайте, что он будет отвечать. Тогда, подрастая, ребёнок сам начнет называть эмоции, которые он испытывает.

Простой пример. Ребенок пришел в слезах. Что делает мама? Она начинает спрашивать: «Почему ты плачешь?» «Тебе больно?», «Ты обижен?», «Тебе грустно?».

Помните, что ребёнка за проявление эмоций не ругают, а поддерживают! Ребёнок имеет право на эмоцию и на её выражение.

Хорошо, если вы будете сами рассказывать о своем эмоциональном состоянии, если ребенок интересуется. «Да, я расстроена» «Я переживаю», «Я разозлилась».

УПРАЖНЕНИЕ «Угадай эмоцию».

Найдите картинки, на которых люди разного возраста (взрослые и дети) выражают эмоции. Лучше, если это будут фотографии, а не иллюстрации. Расскажите «истории» об этих людях. Почему они смеются, плачут, боятся. Когда ребенок подрастет, пусть он вам расскажет свои истории по фотографиям.

Важно помнить, что осознание и проговаривание эмоции снижает её переживание в несколько раз не только у детей но и у взрослых.

#### УПРАЖНЕНИЕ

«Угадай

эмоцию»

№2.

Покажите ребёнку картинки, на которых изображены портреты детей с различными выражениями эмоциональных чувств. Ребёнок должен разложить их по стопочкам. В первую -изображения тех детей, которые празднуют, веселятся. Во вторую — тех, кто нуждается в поддержке. В последнюю — тех, кто злится. Ребёнок должен назвать признаки, по которым он сделал свой выбор.

#### УПРАЖНЕНИЕ «Тренируем эмоции».

Это упражнение хорошо развивает способность понимать эмоциональное состояние другого человека. Предложите ребёнку поиграть в превращения.

Пусть он станет грозовой тучей, злой/ым волшебницей/ком, хищником на охоте.

Пусть покажет сердитого взрослого человека, ребёнка; злого человека.

И под конец пройдитесь по приятным эмоциям. Пусть зажмурится, как котёнок на солнышке.

Пусть представит себя красивым цветком / могучим дубом. Пусть улыбнётся, как радостный ребёнок или так, как будто увидел чудо.

Поупражнялись? Идём дальше.

Главная родительская ошибка — детей заставляют подавлять свои эмоции. «Плакать нельзя!». Когда эмоция не пережита, подавлена, она остается у человека «в теле». Со временем ребенок вырастает, а его тело хранит все подавленные в его жизни эмоции, они оказываются заблокированы в нём.

Следующий важный этап работы с детской эмоцией — научиться находить её локализацию в теле.

Что делать? Когда вы вслух проговариваете эмоции, которые может в настоящий момент испытывает ребенок или он сам вам об этом рассказывает, надо у

него спросить: “А где у тебя эта злость/обида/ грусть?» Пусть покажет рукой, пальцем, опишет, как она отражается в теле — теплом, холодком, покалыванием.

Так ребенок научится осознавать свое тело. Для того, чтобы снижать её негативное действие на себя. Для этого достаточно физически расслабить место, где локализуется эмоция с помощью упражнений или дыхания.

**УПРАЖНЕНИЕ** на расслабление «Вертер» (по имени робота из фильма «Гостья из будущего»).

Ребенок представляет, что он робот. Стоит прямо. И начиная с кончиков пальцев ног начинает напрягать и расслаблять мышцы, поднимаясь всё выше, до макушки. Пальчики, коленки, ноги, живот, спину, плечи, руки, ладони (сжать в кулаки, потом расслабить), шею, голову. В конце напрячь все тело и расслабить.

Это упражнение можно делать лежа, оно улучшает сон.

#### **ПРАЖНЕНИЕ для расслабления мышц №2 «Снеговик»**

Предложите ребёнку пофантазировать и стать на какое-то время большим, красивым, белым снеговиком, которого только что слепили ребята. Он стоит очень устойчиво на своих маленьких ножках. Шло время. Стало пригревать солнышко и снеговичок «поплыл». ребёнок должен показать, как снеговик будет таять: в первую очередь подтает (расслабляется) голова, потом «поплывёт» спина, руки и ноги и снеговик окончательно растает. Ребёнок «растекается» на полу, как лужица, которая осталась после снеговика.

Не забывайте хвалить, подбадривать и поддерживать ребёнка во время игр-упражнений.

Получив навык управления своим эмоциональным состоянием в детском возрасте, ваш ребёнок, взрослея, с каждой пережитой эмоцией будет становиться сильнее, его устойчивость в стрессе и внутренняя сила будет расти. Он сможет в режиме реального времени превращать свои негативные эмоции в свою жизненную силу, не идти у них на поводу, а наоборот, управляет ими.

Уверенность в том, что его чувства важны, а умение выражать их, а не подавлять, поможет ему построить отношения с окружающими и быстрее достигать своих целей. Плюс к этому, развитый эмоциональный интеллект - надежная защита от «взрослых» зависимостей и вредных привычек.