

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Казань, 2019

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

С 23 **Е.Б. Цагарелли**

«Как научить ребенка управлять своими эмоциями»/ Е.Б. Цагарелли. – Казань, 2019 – 16 с.

ISBN: 978-5-907130-00-5

«Как научить ребенка управлять своими эмоциями» (автор Е.Б. Цагарелли) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

ISBN: 978-5-907130-00-5

© ГАОУ ЦППРиК «Росток», 2019

© Е.Б. Цагарелли, 2019

Типография «Оранж Кей», 2019

К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека.

Зигмунд Фрейд

В современном мире, где родители слишком загружены работой, а дети слишком много времени проводят у компьютера, особое значение приобретает эмоциональное воспитание и развитие эмоционального интеллекта у детей.

Для ребенка эмоции - это что-то непонятное, туманное и плохо осознаваемое. Иногда он просто теряется в охвативших его достаточно сложных, порою противоречивых (амбивалентных) переживаниях, не может распознать в себе неприятные чувства, а, распознав, гонит их от себя, потому что, в некоторых эмоциях страшно сознаться даже себе, особенно, если ты не умеешь их контролировать.

Порой кажется, что ребенок завелся с пол-оборота, но на самом деле клубок из страхов, тревог и огорчений мог копиться в его душе часами, днями и даже месяцами.

Современный мир предъявляет высокие требования к развитию интеллектуальных способностей чело-века, позволяющих ему стать успешным в столь быстро изменяющемся мире. Но часто интеллект понимается и развивается только со стороны когнитивной (познавательной) его составляющей: память, внимание, мышление, речь и т.д.

Профессора Йельского университета и университета Нью Гемпшир (П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо) пришли к выводу, что наиболее успешными и реализованными в жизни становятся не просто люди с развитой когнитивной сферой, а люди с высокоразвитым **эмоциональным интеллектом**. Это люди, умеющие с помощью эмоций управлять ситуацией.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (emotional intelligence, EQ) – это вид интеллекта, отвечающий за распознавание, понимание своих эмоций и эмоций окружающих людей, а также за управление ими.

Профессор Джон Готтман выяснил, что, в зависимости от участия в развитии эмоциональной сферы ребенка, существует четыре типа родителей,



- **Пренебрежительные родители:** они не принимают, игнорируют или уменьшают значение негативных эмоций.

- **Неодобряющие родители:** они критикуют негативные эмоции и наказывают детей за выражение эмоций.

- **Либеральные родители:** они принимают эмоции своих детей и сочувствуют им, но не помогают справиться с ними и не устанавливают границ поведения.

- **«Ультра-родители»:** они принимают чувства своих детей (но не любое их поведение), направляют детей во время эмоциональных моментов и помогают им решить проблему.

Именно у «ультра-родителей» (в отличие от первых трех групп) дети, подрастая, демонстрировали высокий уровень эмоционального интеллекта.

Чем раньше родители научат ребенка работать со своими эмоциями, тем легче ему будет общаться, заводить новых друзей и без стрессов переживать сложности и испытания жизни: смену садика или школы, экзамены, неразделенную любовь и др.

Чтобы ребенок был в состоянии справиться с этими проблемами, необходимо развивать у него **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**, который помогает:

- различать эмоции, узнавать их у себя и окружающих;
- принимать любые чувства, в том числе негативные, понимать, что это нормальная, неизбежная и даже не-обходимая часть жизни;
- управлять своими эмоциями, самому выбирать, как и в каких ситуациях проявлять ту или иную эмоцию.

Родители могут и должны помочь своему ребенку научиться управлять эмоциями, развивать его эмоциональный интеллект.

УЧИМСЯ УЗНАВАТЬ ЭМОЦИИ:

- в кино и литературе

Знакомить малыша с разными эмоциями и чувствами можно уже по первым книжкам и мультикам. Для начала можно разобратся с внешними проявлениями эмоций, а потом и с их внутренними причинами.

Выбирая детские книги для своего ребенка, обращайте внимание на иллюстрации. Важно, чтобы лица или мордочки героев сказок и рассказов были «живыми», с хорошо прорисованными эмоциями (например, замечательные «Сказки в рисунках» В. Г. Сутеева). Тогда можно будет обращать внимание ребенка на чувства героя: «Какой здесь котик – грустный или весёлый? А почему котик грустит?» и т. д.

По мере взросления ребёнка, обсуждайте вместе с ним внешние проявления эмоциональных переживаний героев книг и фильмов во время совместного семейного просмотра, а также внутренние причины этих переживаний.

К 10-12 годам дети способны различать куда более сложные оттенки эмоций, с ними важно говорить о том, что часто люди могут одновременно испытывать противоположные (амбивалентные) чувства. И это **абсолютно нормально**, ведь мы сложно устроенные существа, сложные настолько, что можем любить и ненавидеть одного человека, хотеть чего-то и бояться этого...

- в играх и творчестве

Очень часто в электронных сообщениях мы обозначаем свои чувства «смайликами». Поиграйте с ребенком, нарисуйте на бумаге смайл, изображающий какую-либо эмоцию и попросите его угадать, что вы изобразили – грусть, радость, удивление, страх. Спросите, как малыш догадался – по бровкам, уголкам рта и т. д. Потом пусть ребенок сам нарисует смайлики, изображающие те или иные чувства, а родители угадывают. Если ваш ребенок уже пользуется гаджетами, то попросите найти на экране подходящие «смайлики» для той или иной ситуации из сказки или мультфильма.

Поговорите об эмоциях, которые ребенок испытывает при слушании той иной музыки или при восприятии картин известных художников. Попробуйте вместе нарисовать грусть, радость, страх, злость. Обратите внимание на то, какие цвета вам понадобятся, на их яркость и насыщенность, на характер линий рисунка.

Учить ребенка распознавать эмоции и чувства можно, играя с ним в игру «пантомима». Подготовьте карточки, на которых будет задание изобразить сердитого сторожа, испуганного олененка, растерянного покупателя, разгневанного гражданина, ликующую девочку, удивленную даму и т. д. Эта игра обратит внимание ребенка не только на мимику, но и на другие телесные проявления эмоций - позы, жесты, темп движений.

- в реальной жизни

Очень часто мы довольно легко говорим о своих «хороших» чувствах и избегаем разговора о «плохих».

Очень важно, чтобы родители называли свои негативные эмоции словами, а не проявляли их в раздраженных жестах, повышенном тоне, язвительных интонациях.

Чтобы подавать пример ребенку, можно проговаривать то, что вы сами чувствуете: «Я чувствую радость, потому что...», «Я расстроен(а), потому что...». Ведь когда мы делимся своими переживаниями, мы создаем атмосферу доверия и открытости: учим ребенка, что причиной негативных переживаний является не он сам, а его поступки.

Ребенку проще ориентироваться в окружающем мире, если мама говорит напрямую: «Я расстроилась», «Я рассердилась», «Мне было обидно» и т. д. Когда ребенок слышит это, то он еще и учится сопереживать другим, усваивает, что его поступки могут вызывать у окружающих те или иные эмоции и чувства.

Важно помнить, что не нужно при этом «перегибать палку» - нельзя грузить детей своими сложными взрослыми проблемами или заниматься эмоциональным шантажом («Если ты не..., то мамино сердце не выдержит»).



У ребенка не всегда хорошо развит словарный запас для наиболее точного описания своих переживаний и чувств, поэтому взрослому можно самому называть их. Конечно, мы не вправе категорически решать за другого человека, что он чувствует, но можем высказать свои предположения. «Кажется, ты расстроился из-за того, что...», «Ты обиделся, когда..., да?», «Тебе очень скучно и ты хочешь...». Спросите ребенка, верна ли ваша догадка, а потом можете поговорить о причинах возникновения этих чувств.

Когда вы говорите малышу: «Я знаю, тебе грустно», вы даёте ему понять, что он понят и теперь он знает, как назвать то, что он испытывает.

Переживание ребенком той или эмоции сопровождается

повышением психической напряженности в полушарии головного мозга, отвечающего за эмоции. Другое полушарие головного мозга отвечает за речь и логику, поэтому словесное обозначение (называние) ребенком переживаемой эмоции поможет сбалансировать психическую напряженность, успокоиться и быстрее восстановиться после неприятных инцидентов.

Учите детей описывать свои чувства, помогайте им подбирать правильные слова. Помните:

ВЫСКАЗАННАЯ ЭМОЦИЯ ПЕРЕЖИВАЕТСЯ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ.

УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ ЭМОЦИИ

Дети часто слышат: «Тут нечего бояться», «Нашёл из-за чего грустить», «Мальчики не плачут», «Девочки должны всегда быть добрыми», «Обижаться - плохо», «Хорошие дети себя так не ведут» и т. д.

Родителям кажется, что стоит запретить «неправильные» чувства, как они исчезнут сами по себе.

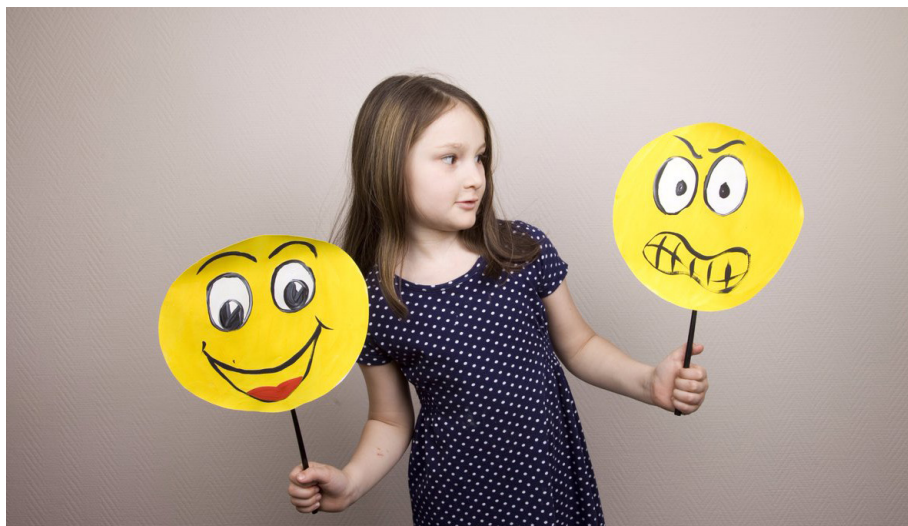
Но следует помнить, что не замечать эти эмоции очень опасно, накопившись, они могут привести к взрыву, иногда непредсказуемому.

Ошибка многих родителей состоит в том, что они поощряют положительные эмоции и чувства, и при этом считают неприемлемыми отрицательные эмоциональные проявления ребенка. Дети, желая соответствовать ожиданиям родителей, начинают скрывать свой страх, злость, гнев. Спрятанные и накопившиеся негативные эмоции обычно приводят психическому перенапряжению, и впоследствии, к психозэмоциональному взрыву.

ЭМОЦИЯМ НЕОБХОДИМО ДАВАТЬ ВЫХОД.

Ребёнок имеет право испытывать любые эмоции - это нормально. При таком отношении взрослых, он вероятнее всего поделится с ними своими сложными переживаниями, так как никто не будет его ругать и стыдить в ответ.

Расскажите ребенку, что даже «плохие» эмоции полезны, а порой и помогают выжить. Страх может предупредить об опасности. Неудовлетворенность, гнев заставляют что-то менять в жизни в лучшую сторону, побуждая к действию, помогают двигаться к цели.



Нет плохих или хороших эмоций, плохим или хорошим может быть поведение, которое они вызывают.

Совершенно нормально испытывать весь спектр эмоций. Благодаря эмоциональной насыщенности человек способен ощутить всю полноту жизни с ее яркими красками, теплыми, светлыми, а иногда, и холодными оттенками.

Одна из основных ошибок родителей - стремление проигнорировать негативные эмоции детей, полагая, что они пройдут сами собой. Это заблуждение заставляет детей думать, что злиться плохо и недопустимо. Тот, кто злится - плохой. И, как следствие, дети начинают бояться «плохих» чувств.

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей подобными фразами «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Это большая ошибка, ведь когда мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к собственным переживаниям, а это приводит к появлению у него неуверенности в себе и потере самоуважения.

Когда же мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но просто ему нужны другие способы выражения негативных эмоций - мы поддерживаем его чувство собственного достоинства. Важно и то, что он осознает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который хочет ему помочь.

Ребенок имеет право на проявление чувств в словах или действиях, однако нужно вводить определенные правила про-

явления эмоций (границы), например: «Ты вправе сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю».

Любые чувства приемлемы – но не любое поведение. Вам нужно четко установить границы, переходить которые при переживании эмоций недопустимо.

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Понимать свои чувства и не бояться их – уже большой успех. Следующий шаг – **усвоить несколько стратегий поведения в эмоционально сложных ситуациях**.

Можно сказать ребенку, что когда его охватывает сильное чувство, он сам выбирает, как реагировать, например, как «одежду в шкафу». Если у ребенка в «шкафу» с названием «Я рассердился» висит только две футболки «Полезть в драку» и «Обзываться», то выбор его действий очень ограничен. Но можно же в этот шкафчик повесить много разных вещей, например, «Отойти в сторонку и отдышаться», «Поговорить с обидчиком», «Побить подушку», «Попросить помощи у взрослых» и т. п.

Теперь ребенок может осознанно решить, как поступить в конкретной ситуации. И окажется, что совсем не обязательно каждый раз кидаться в бой с кулаками.



Чтобы ребенок усвоил разные способы поведения, разыгрывайте их в играх с игрушками. Например, «машинке не хватило места в гараже», «зверята не поделили угощение на чаепитии», «к медвежонку не пришел на день рождения лучший друг» и т. д.

Иногда родитель может побыть капризным, драчливым, обидчивым героем, которого ребенок будет успокаивать и учить, как справиться с проблемой.

Но, **лучше всего дети учатся на нашем примере.** Предположим, мама вернулась домой уставшая и в сильном раздражении. Она может швырнуть сумку, накричать на детей за невымытую посуду и не сделанные уроки, резко отвечать на вопросы. Несмотря на то, что истинной причиной конфликта являются ее раздражение и усталость, крайними остаются дети.

А ведь мама может просто честно признаться: «Я измотана, и готова закипеть в любой момент. Пожалуйста, приготовьте мне чай и дайте побыть одной. У вас полчаса, чтобы доделать всё, что вы не успели до моего прихода».

В этом случае дети получают ценный урок: 1) узнавания эмоции, 2) бережного обращения с ней, 3) цивилизованного проявления без ущерба для окружающих.

Существует ряд способов ослабить психоэмоциональное напряжение у ребенка, вместе с тем они помогут ему научиться **выражать свои эмоции:**

- Слушайте ребенка. Гораздо легче рассказать взрослым о своих неприятностях, если они действительно слушают.

- Концентрируйте внимание малыша на положительных эмоциях, это поможет ему, в будущем, легко находить повод для радости.

- Учите ребенка управлять эмоциями с помощью игр. Например, «Представь себя роботом, которого только что включили. Из всех сил напрягите руки и ноги. Внезапно робота отключили от блока питания – резко расслабься» (в эти моменты дети, обычно, падают на пол).

- Разрешите ребенку позлиться и поколотить подушку. Злость - очень энергичная эмоция, этой энергии нужен выход.

- Устройте сражение бумажными снежками. Их можно изготовить, смяв ненужную бумагу.

- Предложите ребенку вспомнить грустную историю из его жизни, а затем - весёлые, интересные моменты, вспоминая которые он будет улыбаться. Проговорите об изменении его состояний при воспоминании тех или иных ситуаций.

- Нарисуйте с ребенком грустные, злые, напуганные, удивленные, веселые, счастливые линии.

Очень хорошо, если родители **поделится своим опытом проживания сложных эмоций**, ведь у каждого из нас свои способности. Например, рассказывать другим о своих чувствах; громко



кричать в лесу; комкать, рвать и швырять бумагу; строить что-то специально, чтобы разрушить; максимально быстро бегать, прыгать, бить боксерскую грушу; слушать любимую музыку; рисовать свои эмоции в виде монстров, а потом разрывать их на клочки; танцевать перед зеркалом; стрелять в тире, плавать в бассейне, заниматься другими видами спорта; нанизывать бусы, плести браслеты, вышивать, вязать; описывать чувства в дневнике, писать стихи, рисовать картины; дышать под счет, постепенно растягивая вдох и выдох и т. д.

Если ребёнок по-прежнему выражает свою злость или раздражение неприемлемым способом (оскорбляет или бьет других людей, швыряет в них предметы, ломает их вещи или

поделки), нужно аккуратно его остановить, напомнить, что в его «шкафчике» еще много других вариантов поведения. Постепенно ребенок начнет сам выбирать более эффективные стратегии реагирования, научится управлять своими эмоциями и помогать успокоиться тем, кто рядом с ним.

На эффективность обучения детей управлению собственными эмоциями влияют:

Личный пример.

Родителям следует контролировать собственные эмоции и спокойно реагировать на действия ребенка, чтобы определить причину его поведения и найти оптимальный способ решения проблемы. На своем примере, не стоит отрицать плохие или болезненные эмоции - нужно объяснять ребенку причины их проявления.

Свобода в выражении чувств. «Мальчики не плачут» - эта установка родителей при воспитании сыновей приводит к страху детей проявить слабость в виде неприятных для них эмоций. Но не выпущенное наружу напряжение накопится и приведет к неконтролируемому «эмоциональному взрыву» с возможными последствиями для психического и физического здоровья.

Необходимо давать ребенку пережить свои эмоции. Часто поведение детей, испытывающих сильные чувства, злит и даже пугает родителей. Они шумят, кричат, падают на пол и ставят родителей в неудобное положение. Особенно если это происходит в публичном месте под осуждающими взглядами других людей. Нам хочется, чтобы это поскорее прекратилось, ребенок замолчал и вел себя как следует.

Но это нормально, ребенок только учится справляться со своими эмоциями. Никто не рождается с готовым навыком самоконтроля. Будьте терпеливы и сами не теряйте в такие моменты контроль над своими эмоциями, не стоит кричать, заставлять ребенка замолчать, стыдить или обвинять его. Просто будьте рядом. Дайте выплакаться, обнимите, поддержите его.

Необходимо давать детям свободу в выражении эмоций и возможность встретиться с ними лицом к лицу. Такой подход поможет ребенку обрести свой жизненный опыт, который в дальнейшем поможет справиться со стрессом.

Поддержка, чуткость и внимательность.

Ребенку крайне необходима поддержка, любовь и забота со стороны родных людей. Он должен знать и чувствовать, что его любят и ценят несмотря на его трудности с контролем эмоций.

Часто, с высоты жизненного опыта взрослых, эмоции или проблемы ребенка представляются несерьезными. К сожалению, родители, как правило, не помнят свои чувства и переживания, когда они были в возрасте своего ребенка или в такой же ситуации. Но понимание переживаний ребенка просто необходимо. Чуткость, на примере родителей, помогает детям вырасти добрыми и отзывчивыми людьми, способными сопереживать другим, понимать и принимать их чувства.

В процессе взросления ребенок познает всю гамму чувств, включая печаль и гнев. Он учится распознавать и понимать свои эмоции, поэтому родители должны поддерживать своего ребенка, объяснять ему причины и значение испытываемых им чувств.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок.



Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.

Умение справляться с эмоциями, контроль над сложными переживаниями и эмпатия (сопереживание) - то, чему все родители должны научить своих детей. Без этого невозможно развитие их эмоционального интеллекта.

В БУДУЩЕМ РАЗВИТЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЕЩЕ НЕ РАЗ ПОМОЖЕТ РАСТУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЕРЕЖИВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ДРАМЫ, НАХОДИТЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ЛЮДЬМИ, ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА В ПРОФЕССИИ, А, ГЛАВНОЕ, БЫТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ.

Елена Цагарелли

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»

г. Казань, ул. Галактионова, д.14

2019 г.



**Министерство образования и науки
Республики Татарстан
Государственное автономное
образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции "Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: срркrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф**