

РЕБЕНОК И МИР ЭМОЦИЙ

ВСПОМНИТЕ / ЗАДУМАЙТЕСЬ:

- *Знаете ли вы, какие эмоции испытывают ваши дети?*
- *Какие потребности у детей, когда они испытывают либо положительные, либо отрицательные эмоции?*
- *Какое поведение ваших детей проявляется в эмоциях?*
- *Как вы реагируете, когда дети показывают положительные эмоции? А как насчет негативных эмоций?*
- *Что вы скажете ребенку, когда он переживает сильные эмоции?*
- *Как вы думаете, почему важно слушать и понимать эмоции и чувства детей?*

ИНФОРМИРУЙТЕСЬ

- Эмоции могут быть позитивными (радость, удовлетворенность) и негативными (грусть, гнев, страх).
- Эмоции, как положительные, так и отрицательные, могут быть функциональными - когда они облегчают адаптацию человека к ситуации или дисфункциональными - когда они мешают человеку адаптироваться к ситуации.
- Способность детей распознавать и выразить свои эмоции, контролировать их, понимать и реагировать на эмоции других людей является важным шагом в эмоциональном развитии ребенка.
- Эмоциональные навыки очень важны для адаптации ребенка к различным ситуациям.
- Возраст 0-7 лет является наиболее подходящим периодом для развития и оптимизации эмоциональных навыков, необходимых для функционирования, адаптации и взрослой жизни.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ/СООБЩЕНИЯ/ОБРАЩЕНИЯ

- Дети испытывают свои собственные эмоции и чувства, которые могут отличаться от эмоций взрослых. Родители должны быть в состоянии принять эмоции и чувства своих детей.
- У ребенка есть проблема, когда его потребности не удовлетворены. Родители должны понять те чувства, которые обозначают существование проблем.
- Ребенок должен быть понят. Родители должны слушать, не прерывая его, что облегчает понимание ситуаций с его точки зрения.
- Действия взрослых направляют эмоциональное развитие детей и обеспечивают их защиту и уверенность в себе.
- Лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, это помочь ему развить

способность самостоятельно справляться со стрессом и непредвиденными ситуациями, разговаривая с ним и сидя рядом с ним.

ДЕЙСТВУЙТЕ/ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ В КОНКРЕТНОМ СЛУЧАЕ?

- Обеспечьте ребенку безопасную эмоциональную среду, повторяя, насколько это важно для вас.
- Показать искреннюю заботу о личности ребенка, о том, что он чувствует, любит и думает.

➤ **Этап: распознавание и выражение эмоций.**

- Наблюдайте за поведением ребенка и его реакциями, выявляйте ранние признаки эмоциональных чувств, попытайтесь вмешаться вовремя в ситуацию эмоциональной нестабильности.
- Выявите признаки стресса у детей, которые различаются в зависимости от возраста:
 - у грудничков - когда они взволнованы, они плачут, не едят, как прежде, апатиче.ы
 - у детей 1-7 лет - внезапные перепады настроения (от общительности становятся отстраненными, от спокойствия становятся внезапно возбужденными), раздражительными, частые приступы гнева, чрезмерные переживания, грусть, частые головные боли, животик, хотя и не болен, изменения в еде и сне, упрямство, отсутствие желания сотрудничать, избегает/ отказывается от любимых занятий.
- Слушайте что говорит ребенок. Используйте выражения, которые приглашают ребенка рассказать вам больше. Например: *Я понимаю, Интересно, Правда? Скажи мне тоже, Ты собираешься поговорить об этом? Кажется, тебе есть что сказать, я вижу, что это важно для тебя.*
- Чтобы помочь ребенку определить свои собственные эмоции, задайте ему такие вопросы, как *Как ты себя чувствуешь?* или *Как ты себя чувствуешь, когда ...?*
- Избегайте уменьшения эмоций вашего ребенка. Например, если ребенок выражает грусть, не говорите ему пытаться радоваться, если ребенок выражает гнев, не говорите ему, что все не так серьезно, как кажется, и если он выражает страх, не говорите ему не бояться.
- Ответьте на вопросы детей о стрессовой или травмирующей ситуации, в которой они находятся (например, объясните эпидемию Covid-19)
- Физически подходите к ребенку, когда он испытывает негативные эмоции. Дайте ему возможность выразить их, как он преуспевает.
- Иницируйте ролевые игры, рассказывайте истории, вместе смотрите мультфильмы, с помощью которых можно обсуждать эмоции персонажей. Затем представьте, что вы на их месте, и обсудите, как бы вы себя чувствовали.
- Помогите ребенку определить и назвать эмоцию, которую он испытывает, используя смайлики, изображения эмоций, рисунки и т. д. Попросите его выразить от первого лица свое состояние - *«Я боюсь», «Мне страшно».*

➤ **Стадия: понимание эмоций**

- Принять все эмоции, которые ребенок испытывает и проявляет (страх, гнев, ярость, грусть, разочарование, неудовлетворенность и т. д.), независимо от того, насколько они могут отличаться в одной и той же ситуации.

- При помощи устного или невербального сообщения донесите до ребенка информацию, что вы находитесь рядом с ним и чувствуете то же что и он.
- Подтвердите эмоции вашего ребенка с помощью таких сообщений, как *«Я уверен, что ты расстроен»*, *«Ты, кажется, огорчен тем, что происходит»*, *«Я понимаю, что ты был напуган, и я чувствовал то же самое»*, *«Я то же чувствую себя так же»*.. *«Я понимаю, что трудно не видеть столько времени своих коллег по группе»*, *«Я понимаю, что тебе плохо, я знаю, что это нелегко, посмотрим, чем я могу тебе помочь...»*
- Старайтесь не успокаивать ребенка словами *«Успокойся»*, *«Хватит плакать»*, *«Не кричи, ты беспокоишь окружающих»*. Дети поймут, что вы не чувствуете их эмоции и не понимаете их. Дети могут поплакать – это полезно. Слезы устраняют ряд токсические вещества, которые накапливаются в нашем организме при стрессе.
- Поговорите открыто об эмоциях, помогите ему понять, что эти чувства нормальные.

➤ Стадия: регуляция эмоций

- Возьмите детей на руки и помогите им успокоиться, чтобы вы помогли им развить механизмы, которые они могли бы позже использовать, чтобы успокоиться.
- Через ласки, объятия, нежный тон голоса сообщайте ребенку, что он может с уверенностью обратиться к вам, когда он переживает трудное время.
- Убедите ребенка, что он не находится в опасности. Скажите ребенку, что это нормально грустить, бояться, но хорошо быть счастливым, чувствовать себя хорошо и играть, даже когда случается что-то грустное.
- Практикуйте технику релаксации с ребенком с помощью дыхания (сделайте глубокий вдох, сосчитайте до 3-х с остановленным дыханием, а затем выдохните) или воображения (придумайте приятную вещь, приятное место – вы можете составить с ним маленькую историю, которую он сможет вспомнить в трудные минуты, когда будет испытывать сильные эмоции - страх или злость).

Примеры упражнений:

- Мыльные шары: представьте, как вы надуваете вместе, чтобы создать мыльные пузыри.
- Змея: скажите ребенку, как змея выглядит в спокойном состоянии - она свернулась и спокойно оглядывается. предложите ему сделать глубокий вдох, затем, когда он выдохнет, он будет издавать шипение столько, сколько сможет.
- Чтобы успокоиться, дайте ребенку шикарную игрушку, понюхайте что-нибудь приятное, посмотрите на что-нибудь приятное, послушайте расслабляющую музыку вместе, потанцуйте спокойно.
- Чтобы отвлечь внимание от пережитых эмоций и тревожных или грустных мыслей, слушайте музыку, танцуйте, решайте головоломки, рисуйте.
- Принимать чувства гнева, но не насильственные действия. Если ребенок приходит в ярость, лучшее решение успокоить его - схватить его за руку и сказать ему: *«Я понимаю, что ты расстроен, но бить меня или вести себя так нехорошо!»*
- Поговорите о страхах в игровой форме. Может быть полезно использовать куклы, плюшевые игрушки, истории и искусство, чтобы говорить о страхах. Таким образом, дети могут лучше выражать свои чувства, что дает им чувство контроля. Попросите их рассказать о своих рисунках или любом другом творении, которое

они делают.

- Не заставляйте ребенка противостоять его страхам. Будьте терпеливы с ребенком и постарайтесь пощадить его эмоции. Не заставляйте ребенка пойти в темную комнату и не заглядывайте под кровать, просто чтобы доказать ему, что там ничего нет. Ребенку нужно время, чтобы понять, кто они, как возникают чувства страха и как их преодолеть. Требуется подготовка, чтобы справиться со страхом или фобией.
- Поделитесь с ним своими собственными способами как справиться со стрессом, чтобы он мог учиться на вашем опыте.
- Помогите детям определить методы решения проблем, с которыми они сталкиваются. Методы решения проблем предполагают поиск решения проблем, с которыми сталкиваются дети и вызывающих у них негативные эмоции, а также применение оптимального решения. Например, если ребенку грустно и он не может выходить из дома, вы можете помочь ему найти способ решения данной проблемы, чтобы отвлечь его от грустных мыслей, предложив занятие, которое можно делать вместе дома и которое вы до сих пор не успели сделать.
- Помогите ему сохранить свои повседневные привычки. Когда детские сады/школы вновь откроются, помогите ему вернуться к своей повседневной жизни.
- Будьте для него примером для подражания: делайте перерывы, следите за тем, чтобы вы выспались, делали физические упражнения и ели здоровую пищу. Поддерживайте связь с друзьями и семьей как можно чаще.

ВАЖНО!

Каждый ребенок сталкивается с жизненными ситуациями, которые приносят ему грусть, страх, гнев, разочарование, страдание. Дети, которые находят помощь для преодоления таких эмоций, сохраняют свое психологическое здоровье и продолжают набираться сил и уверенности. Дети у которых нет помощи, развиваются эмоциональные проблемы.

РАЗМЫШЛЯЙТЕ

- *Задумываетесь ли вы о том, как вы управляете своими эмоциями и чувствами? Чему вы можете научиться сейчас, чтобы потом передать своему ребенку?*
- *Какую из рекомендованных стратегий вам удастся применить, и какую, по вашему мнению, вы могли бы развивать дальше?*
- *Непросто понять эмоции детей, но попытайтесь представить, что вы очень маленький карлик и однажды вы попадете в «мир эмоций» вашего ребенка. Что бы вы увидели?*

РЕШАЙТЕ для себя:

- *Хотите ли вы быть родителем, который строго контролирует эмоции ребенка, или родителем, который развивает у ребенка навыки эмоциональной регуляции?*
- *Что вы намереваетесь изменить в себе, чтобы стать ближе к миру эмоций вашего ребенка?*