

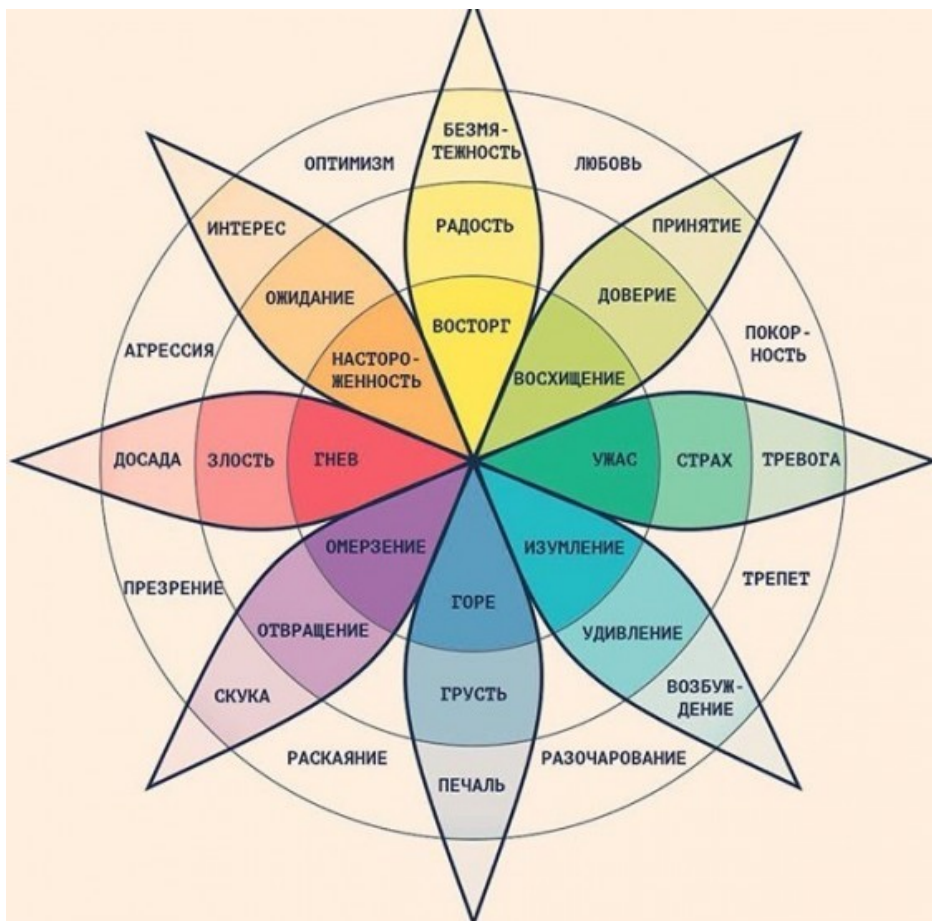
Эмоциональный интеллект (Emotional intelligence)

Недавно на Всемирном экономическом форуме в Давосе были названы 10 профессиональных навыков, которые будут актуальны через 5 лет. **Эмоциональный интеллект** притаился на 6 месте.

А Вам знакомо это понятие?

Давайте рассмотрим его поближе.

Эмоциональный интеллект - это умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Если IQ измеряет интеллектуальные, логические и аналитические способности человека, то EQ — личные и социальные навыки. Главный посыл эмоционального интеллекта состоит в том, что если человек умеет дружить со своими эмоциями, управлять ими, он сможет не только наладить качественные отношения с людьми, но и



эффективно управлять своей жизнью (ведь представьте, как здорово не трястись от страха перед экзаменами, а уметь мобилизовать свои ресурсы, чтобы страх сыграл на руку? Или как здорово выносить из обид и задираний

не вечный комплекс неполноценности, а усилить свои сильные стороны и пр.).

Само понятие эмоционального интеллекта совсем ново для нашего времени, теории его развития начали появляться только в конце прошлого столетия. Даже сейчас, если спросить Вас какие эмоции вы можете прямо сейчас перечислить, наверное, их окажется не так много. А если еще и спросить, чем эмоции отличаются от чувств, многие вообще впадут в ступор.

Итак, среди огромного количества разнообразных чувств и эмоций и взрослому человеку несложно запутаться. Что же делать ребёнку?

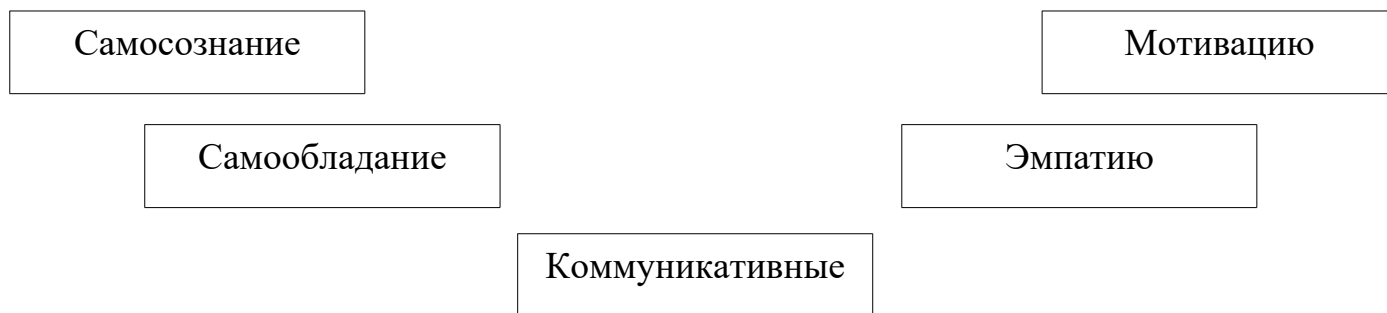
Формирование эмоционального интеллекта детей - важная задача всех родителей. Ведь, как мы уже поняли, устойчивый эмоциональный фон, умение чувствовать себя, быть в гармонии с собой, контролировать свои эмоции - все это играет важную роль не в будущем успехе ребенка но и в ваших детско-родительских отношениях (это благодатная почва для формирования крепкой и здоровой эмоциональной связи между ребёнком и его родителями). А прочный фундамент эмоционального развития человека закладывается с самого детства.

Почему необходимо развивать эмоциональный интеллект ребёнка?

Эмоционально развитый человек может:	Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта рискует:
легко справляться с трудностями	не найти подход к другим людям
ясно и доступно излагать мысли и выражать эмоции	потерять связь с командой
оказывать влияние на окружающих	бездействовать, терпеть неудачи и постоянно себя в этом оправдывать
управлять эмоциями в абсолютно любых жизненных ситуациях	не уметь принимать позицию и точку зрения другого человека
жить осознанно, чувствовать и понимать себя	быть не готовым нести ответственность, обвинять в ошибках других или обстоятельства
добиваться ожидаемого результата в любой сфере взаимоотношений	остаться без друзей

находить правильную мотивацию для себя и других	не справляться с жизненными трудностями, опускать руки
сохранять положительный настрой в непростые моменты жизни	страдать от нерешительности и неуверенности
быть уверенным в себе	

Эмоциональный интеллект включает в себя 5 аспектов:



Каждую из этих составляющих можно развивать отдельно, собирая навыки, как пазл, в единое целое. Для этого существует огромное количество

Предлагаем вам и вашему ребёнку несколько занимательных и эффективных идей, которые помогут в развитии эмоционального интеллекта:

1. Игра в эмоции (развиваем самосознание)

Попросите ребёнка:

- нахмуриться (как дождевая тучка, как сердитый человек, как злой волшебник);
- улыбнуться (как котенок на солнышке, как солнышко, как хитрая лисица, как веселый человек);
- разозлиться (будто отняли игрушку, будто ударили);
- испугаться (будто потерялся, будто зайчик увидел волка, будто котенок встретил злую собаку);
- устать (как папа после работы, будто тащил что-то тяжелое, будто бежал за автобусом);
- отдохнуть (будто опустил тяжелую ношу, будто долго-долго помогал маме, как победивший в соревновании спортсмен).

Расспросите ребёнка, какая роль ему больше всего понравилась и почему, как он чувствует себя дома, в школе, в других знакомых ему ситуациях.

2. Игра «Думай и дыши красиво» (развиваем самообладание)

Когда ребёнок взволнован или встревожен, предложите ему закрыть глаза, глубоко вдохнуть и мысленно сказать:

- "я - лев" (вдох-выдох);
- "я - птичка" (вдох-выдох);
- "я - дерево" (вдох-выдох);
- "я - цветочек" (вдох-выдох);
- "я красиво дышу, красиво думаю, я спокоен" (выдох).

Спросите ребёнка, насколько он успокоился, понравилось ли ему упражнение, как он себя чувствует.

3. Игра в комплименты (развиваем коммуникативные навыки)

Предложите ребёнку по очереди говорить друг другу комплименты. Можно упоминать о настроении, внешнем виде, качествах личности, хороших поступках. Если детей несколько, предложите им говорить комплименты друг другу по очереди. Такое приятное упражнение наверняка понравится ребёнку и научит его говорить добрые слова собеседникам.

4. Упражнение с интонациями (развиваем эмпатию)

Расскажите ребёнку об интонации. Предложите ему прочесть любимую сказку или историю с чувством, интонацией, акцентируя внимание на каждой эмоции героев (злость, страх, обида, грусть, радость и т.д.). Можно превратить чтение в спектакль с ролями, некоторые отрывки можно обсудить.

5. Упражнение "Кот и лодыри" (развиваем мотивацию к обучению)

Прочтите ребёнку стихотворение С.Я. Маршака "Кот и лодыри". Обсудите с ним прочитанное, спросите:

- кто такие лодыри, как ещё можно назвать таких людей?
- хорошо или плохо быть лодырем?
- какое будущее ожидает лодыря, кем он вырастет?

- пропускать уроки — это хорошо или плохо?
- для чего человеку нужно учиться?
- почему так важно ходить в школу?
- что будет, если не учиться и не ходить в школу?

Итак, формировать эмоциональный интеллект у детей можно в любом возрасте, но лучше всего начинать с самых ранних лет. Приучите себя и вашего ребёнка проговаривать свои эмоции, ведь сделать это порой бывает сложно не только малышам, но и взрослым. Будьте готовы к тому, что поначалу и у вас, и у ребёнка могут возникать трудности. И помните: очень многое ребёнок копирует от своих родителей, в том числе и модели реагирования на окружающих, модели поведения. Постарайтесь быть для своих детей хорошим примером, озвучивайте свои чувства, говорите о чувствах других. Ваш вклад в эмоциональность ребёнка принесет хорошие плоды в его будущем.

Желаем вам как можно больше положительных эмоций!

Активное слушание в общении с детьми



Слушать собеседника и при этом по-настоящему слышать его - непростое, но очень важное качество, которому многие обучаются целенаправленно. Во взаимодействии с ребенком эта способность наиболее необходима: детям как никому другому важно чувствовать, что их слышат, хотят понять, понимают и поддерживают. Зачастую проблема ребенка решается эффективнее не потому, что ему помогли, подсказали, научили, а потому, что его просто правильно услышали.

Активное слушание предполагает “возвращение” собеседнику в процессе общения важных смысловых высказываний, обозначая при этом его эмоции и чувства. Ребенок только учится понимать себя и окружающих. Любая проблема, вопрос или задача так или иначе связаны с эмоциональными переживаниями. Используя активное слушание в общении с ребенком, взрослые демонстрируют заинтересованность не только словами и фактами, но и внутренним состоянием, волнениями ребенка, тем самым помогая ему лучше разобраться в себе, получить ценный опыт и конструктивно выйти из ситуации.

Многие взрослые имеют воспоминания из детства, когда их оставляли наедине со своими переживаниями. Сломалась игрушка - брось, из-за ерунды расстраиваешься. Поссорился с лучшим другом - не беда, завтра помирись.

Казалось бы, ничего страшного не произошло, однако в маленьком детском мире многие незначительные для взрослого события действительно сравнимы с катастрофой. Оставить в такие моменты ребенка наедине со своими эмоциями - это как бросить его посреди пустыни, реки или заблудившемся в глухом лесу. Пусть сам разбирается, ищет дорогу, набивает шишки. Ребенок, возможно найдет способ справиться самостоятельно. Однако без помощи опытных и понимающих взрослых эти способы не всегда эффективны, порой они приводят к иррациональным установкам и искаженным моделям реагирования на долгие годы.

Что может сделать взрослый, когда ребенку плохо?



Выслушать его. Активно выслушать.

Для этого он может использовать следующие приемы активного слушания:

1

Повернуться лицом к ребенку

Лица собеседников должны находиться примерно на одном уровне. Разумеется, никаких посторонних предметов и отвлекающих дел при этом быть не должно. Никогда не получится понять чувства ребенка должным образом, если в процессе общения с ним мыть посуду или читать сообщение в социальной сети.

2

Меньше спрашивать, больше утверждать

Когда ребенок расстроен или обеспокоен чем-то, вопросы из серии «что случилось?» могут спровоцировать агрессию или желание закрыться. Ребенок ответит «ничего» и продолжить диалог станет куда труднее. Попробуйте вместо вопроса высказать предположение: «что-то случилось». Такая незначительная разница в интонации может существенным образом повлиять на реакцию ребенка. Вместо «не хочешь поделиться?» попробуйте сказать «я бы хотела, чтобы ты поделился со мной». Ребенок, в состоянии эмоционального возбуждения воспринимающий вопросы как допрос с пристрастием, почувствует, что вы настроены с ним на одну волну и действительно хотите помочь, а не просто выведать все тайны.

3

Помнить о паузах

Постарайтесь построить диалог таким образом, чтобы после каждой вашей фразы у ребенка была возможность осмыслить ее и отреагировать. Паузы не так страшны, они имеют психотерапевтическую значимость в процессе общения. Не стоит после одного высказывания немедленно начинать следующее, опасаясь, что диалог прервется на паузе или вы упустите важную мысль. Когда вы высказали свое мнение, дайте ребенку время на последующую внутреннюю работу, на обдумывание и примерку вашей мысли под свои ощущения.

4

Перефразировать то, что говорит ребенок

Не бойтесь «вернуть» высказывание ребенка, перефразировав его так, как вы поняли. Эта обратная связь необходима для поддержания качественного взаимодействия. Так ребенок будет чувствовать, насколько верно его услышали и поняли. Если ваше высказывание не соответствует его переживаниям, он сможет вас поправить, подобрать другие фразы, а вы сможете дать правильные советы и обозначить его чувства более корректно.

5

Не давить

Ребенок вовсе не обязан и не всегда хочет говорить по душам. Как бы вы ни были настроены на общение и активное слушание, не настаивайте, оставьте его в покое. Достаточно в таком случае просто дать понять, что вы не против его слушать, как только он будет готов.

6

Принять собеседника

Активно слушать гораздо проще, если вы принимаете все достоинства и недостатки того, кто говорит. Расположенность, безоценочность, безусловность принятия — обязательные ингредиенты в рецепте активного слушания. Старайтесь как можно чаще ставить себя на место ребенка и тщательно следить за своими реакциями.

Начинайте использовать эти приемы постепенно. Не стоит торопиться и ждать мгновенных результатов. Если активное слушание раньше не практиковалось в вашей семье, ребенку понадобится время, чтобы

привыкнуть и перестроиться. Да и родителям оно наверняка понадобится. Будьте готовы к тому, что получаться будет не с первого раза. Время и регулярная практика отточат навыки активного слушания, как и любые другие.

Что происходит, когда родители в общении с ребенком используют активное слушание?

- Существенно уменьшается количество эмоциональных переживаний, ребенок спокойнее и проще смотрит на мир. Можно назвать это эмоциональной закалкой.
- Формируется и развивается доверие между родителями и детьми. Ребенок, чувствуя, что его готовы слушать и понимать, открывается и начинает делиться все больше. Порой таким образом родителям удастся распутывать проблемы более сложные, чем могло показаться на первый взгляд.
- Благодаря правильной и своевременной обратной связи, которую дают родители в процессе общения, ребенок постепенно обучается самостоятельно справляться с переживаниями и стрессовыми ситуациями. Происходит эффективное развитие эмоционального интеллекта.
- Дети учатся у взрослых, и навыки активного слушания не станут исключением. Довольно быстро вы заметите, что ваш ребенок также старается услышать вас и понять. Внутрисемейные взаимоотношения меняются до неузнаваемости.

Еще одно очень важное изменение касается самих родителей. Взрослые, как бы негативно они ни были настроены изначально, в процессе применения активного слушания постепенно изменяются сами, приобретая больше осознанности, чувствительности, терпения по отношению к ребенку и к самим себе. Развитие затрагивает все стороны взаимоотношений, в которых учатся слушать по-новому.

Обучиться приемам активного слушания вовсе не сложно. Для этого достаточно лишь иметь огромное желание. Конечно, такой подход к общению с ребенком для многих является нетрадиционным и не всегда понятным. Однако он очень действенный. Потраченное на обучение и отработку практики время обязательно вернется всем участникам взаимоотношений в виде сэкономленных нервов, а также отсутствия бессмысленных конфликтов, потери доверия и дополнительных негативных последствий в будущем.

***Учитесь общаться с детьми,
помогите им стать счастливыми взрослыми!***

Игра-лото «ТЕАТР НАСТРОЕНИЯ»
/серия «Зеркало»/

Уважаемые взрослые!

Игра-лото «Театр настроения» предназначена для эмоционального и интеллектуального развития детей 5-9 лет. Дети знакомятся не только с названиями и характерными внешними чертами 8 основных (врождённых) эмоций, но и учатся различать и сравнивать эмоциональные ощущения как свои, так и других. Настроение это устойчивое переживание эмоций. Играя в эмоции, малыши научатся контролировать собственное настроение, что положительно повлияет на их взаимоотношения с окружающим миром. В нашем театре 8 главных ролей: Интерес, Радость, Удивление, Печаль, Гнев, Отвращение, Страх, Вина представленных в виде масок. Кроме того участвуют 4 персонажа, по виду которых дети должны определить их роль, эмоцию. Игра развивает произвольное внимание, мышление и подходит для тех, кто умеет читать, и для тех, кто учиться читать.

КОМПЛЕКТНОСТЬ ИГРЫ:

1. 8 карт масок;
2. 4 разрезных карты с персонажами (32 штуки);
3. Конверт для карточек;
4. Правила.

Разрежьте парные карты с масками пополам на отдельные карточки, а карты с персонажами на маленькие карточки (32 штуки).

ПРАВИЛА ИГРЫ

1 ВАРИАНТ.

Предложите детям внимательно рассмотреть карты маски и обратите их внимание на разнообразие внешних признаков проявления эмоций, их отличия и сходство. Поговорите о том, когда возникает та или иная эмоция. Раздайте карты маски поровну между игроками. Пусть каждый попробует изобразить данную эмоцию на своём лице. Маленькие карточки ведущий показывает по одной, выбирая наугад. Дети должны собрать на свою маску 4 карточки с персонажами, переживающими такое же настроение: на маску радости собираются карточки с радостными героями, на маску печали печальные и т.д. Выигрывает тот, кто быстрее других соберёт своих героев.

2 ВАРИАНТ. «Театр одного актёра».

В этой игре участвуют только отдельные карточки. Задача игроков собрать все картинки, относящиеся к одному персонажу. Ведущий раздаёт по одной карточке с героем. После этого играющие по очереди передают остальные по одной карточке своему соседу слева, по кругу, по одной в каждый ход. Карточки подходящие по содержанию, игрок оставляет у себя. Выигрывает тот, кто первым соберёт эмоции своего персонажа.

3 ВАРИАНТ. «Мастер класс».

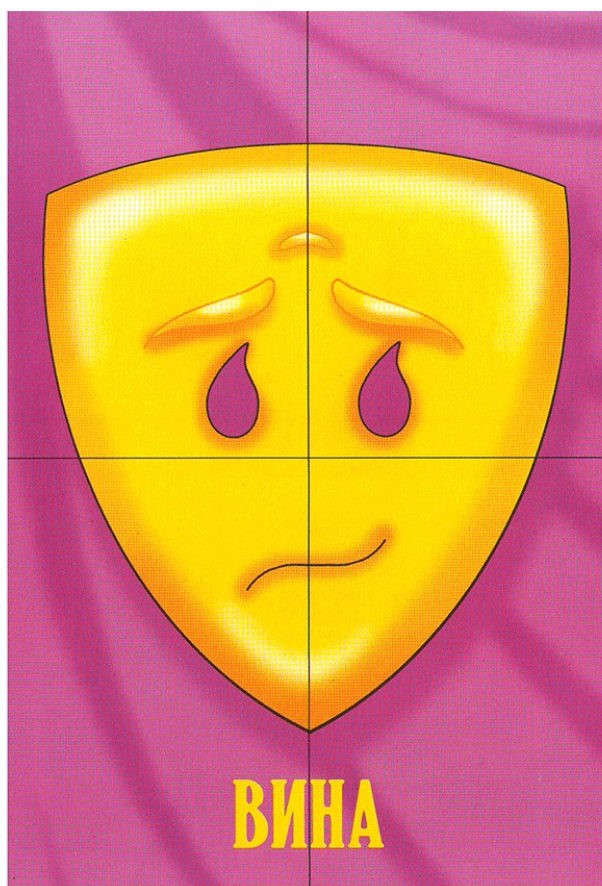
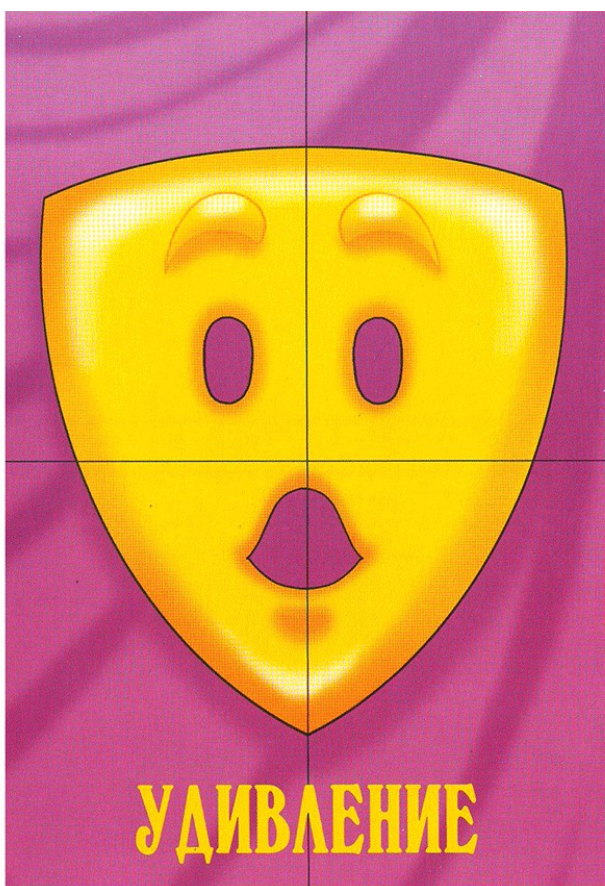
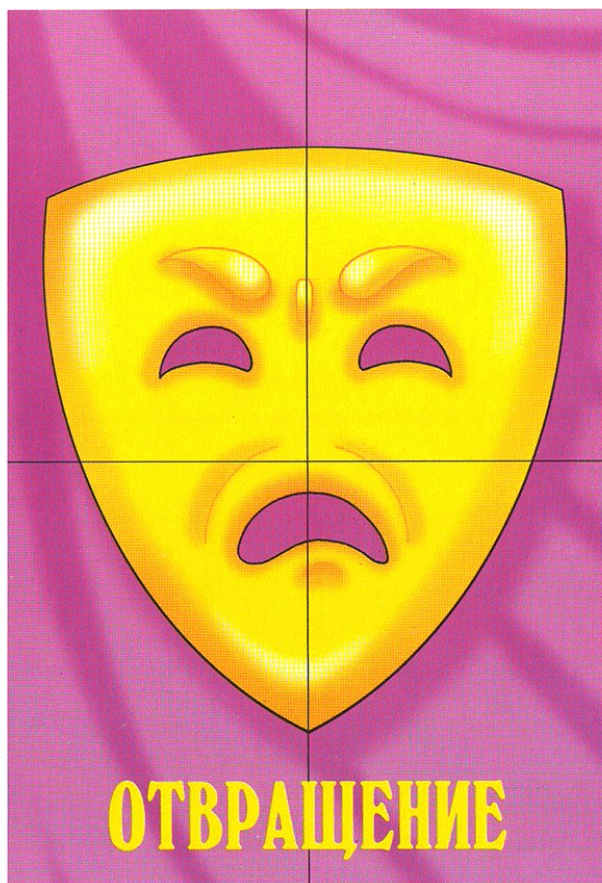
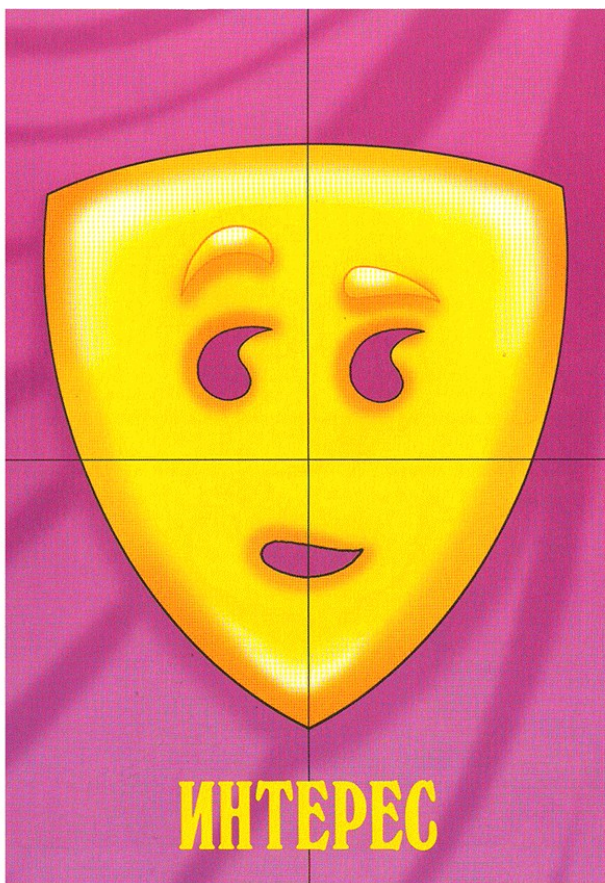
Устройте импровизированный спектакль! В игре участвуют все карты и карточки, что сложены вместе, изображением вниз. Игроки по очереди выбирают себе карту или карточку и, не раскрывая другим игрокам её содержания, изображают эту эмоцию и персонаж. Остальные участники угадывают по мимике и пантомимике настроение. Выигрывает тот, чьи выступления были более удачными и понятными.

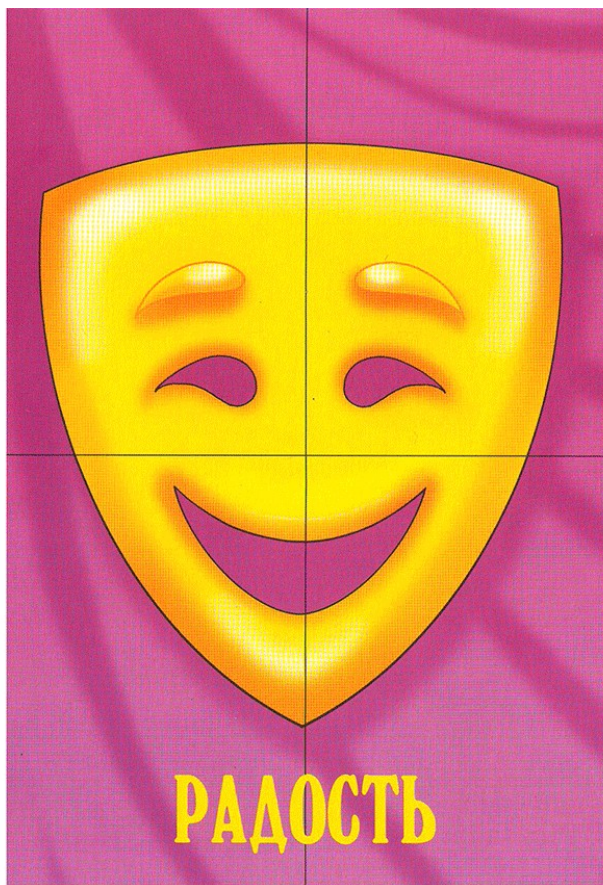
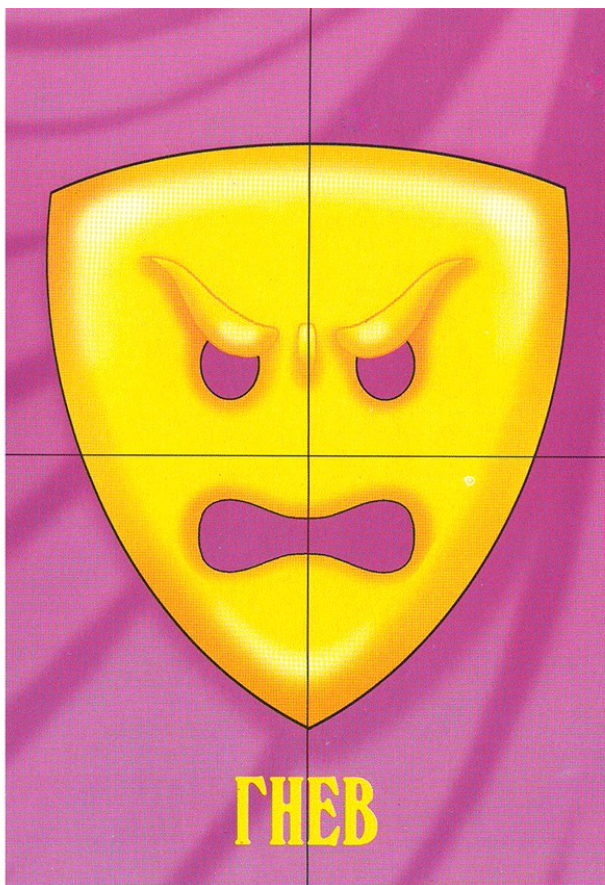
4 ВАРИАНТ. «Золотая маска».

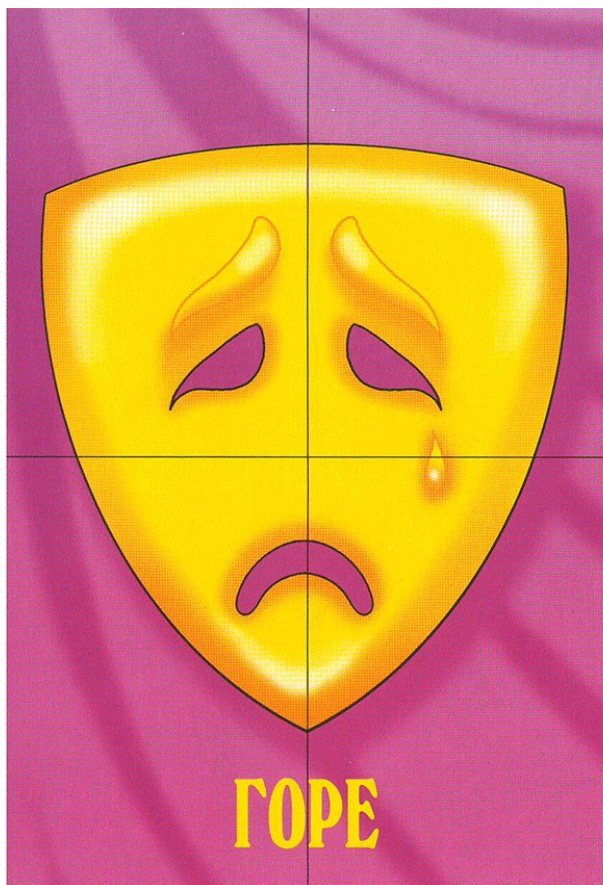
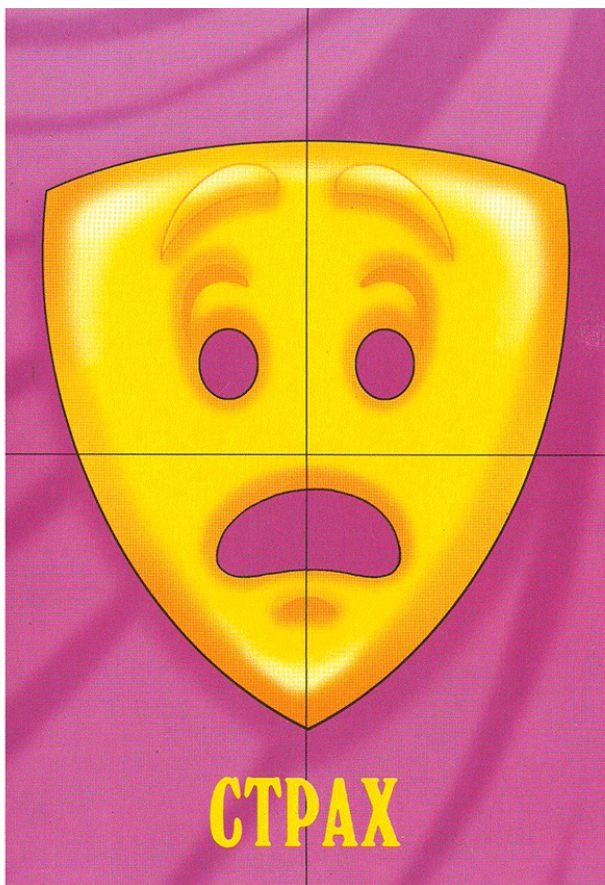
В игре участвуют только карты маски. Их можно разрезать по линиям на 4 части. Эти части переворачиваются, перемешиваются. Дети, выбирая по одной, должны вновь собрать маску. Выигрывает тот, кто соберёт маску быстрее.

Удачной игры !

Разработка: Ждановой Л.В.









ИСПУГ



ЗЛОСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ

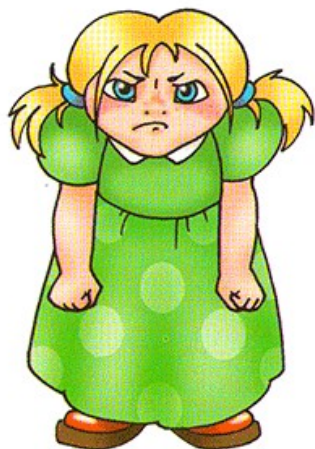


ГРУСТЬ





ИСПУГ



ЗЛОСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



ГРУСТЬ





ИСПУГ



ЗЛОСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



ГРУСТЬ





ИСПУГ



ЗЛОСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



ГРУСТЬ



Как ожидания взрослых влияют на успешность детей



«Выступает заслуженный мастер спорта и олимпийская чемпионка...» - так представляла шестилетнюю Елену Исинбаеву на домашних «соревнованиях» между сёстрами её мама. Это пророчество сбылось! А что говорите вы своим детям?

Наши слова, как положительные, типа «Ты молодец!», «Я горжусь тобой!», «У тебя обязательно получится!», так и негативные - «Ты неудачник», «Двоечник», «Тупица» - формируют у ребёнка представление о себе. Ведь он нам очень верит, и если мама или учитель что-то говорит, это значит, что так и есть! И потом он свое поведение «подстраивает» под полученные представления.

Но более того, значение имеют не только наши слова, но и наши установки, представления, то что мы сами думаем о ребёнке.

Хотим рассказать вам об одном очень интересном эксперименте, который провел американский психолог Роберт Розенталь. Вместе со своим коллегой в начале учебного года он провел исследование в одной из американских школ и «выявил» наиболее способных учеников, тех, кто «показал» наилучшие



результаты в тестах на интеллект. Их фамилии сообщили учителям. При этом педагоги были удивлены, т.к. перечисленные дети не отличались в учебной деятельности от всех остальных. Однако, психологи утверждали, что это - одарённые дети и они себя еще проявят! (Хотя на самом деле ребята в эту группу были выбраны случайным образом, они

на самом деле не показали никаких выдающихся или отличающихся от других результатов). При этом учителей просили не говорить детям о полученных результатах и не называть лучших.

Прошел учебный год, и исследователи провели новое тестирование. В нём все дети, названные в начале года «одарёнными», показали результаты намного лучше всех остальных. Показатели их интеллекта стали намного выше чем в среднем по классам. Теперь этих детей заслуженно можно было назвать успешными и одарёнными! Таким образом эксперимент доказал, что мы получаем то, во что верим. Учителя, убеждённые в одарённости детей, своим поведением и отношением «спровоцировали» активное развитие выбранных детей — вероятно, педагоги вольно или невольно показывали своё особое отношение, а дети стремились ему соответствовать, и тем самым добились значительных успехов.

Таким образом можно сказать, что если человек в чем-то убеждён, он непроизвольно начинает себя вести таким образом, что это осуществляется и/или получает подтверждение. Этот эффект получил в психологии название эффекта Розенталя (или эффекта Пигмалиона, как назвал его сам исследователь, проводя аналогию с персонажем древнегреческой мифологии).

***Верьте в своих детей - в их одаренность, в их способности, в их доброту! И вы
получите то, во что верите!***

И не забывайте - Неуверенность в себе - проблема родом из детства

Её корень - во взаимоотношениях с родителями. Ведь самооценка ребёнка формируется на основе оценки значимых взрослых - родителей или людей, их заменяющих.

Вот ребёнок делает первые шаги. Восторг в глазах мамы, подбадривающая улыбка папы, готовность поймать, если что-то пойдет не так... А вот ребёнок уже первоклассник. И как часто его первые шаги в обучении сопровождаются критикой: буквы кривые, тетради грязные, уроки не сделаны вовремя и т.п. Конечно, требования к ребёнку с возрастом увеличиваются. Но вспомните, с какой радостью ребёнок делал первые шаги, с каким упорством он поднимался после падений. И если вам удастся

обеспечить ему поддержку, он справится на доступном ему уровне с любым делом.

Давайте разберемся, что значит поддерживать ребёнка. Наверное, многие подумали о похвале. Но поддержка и похвала с точки зрения психологии - разные вещи. Когда взрослый хвалит ребёнка, он оценивает его, остается в позиции «сверху»: я знаю, что ты сделал что-то хорошо, а ты вроде как не знаешь и слушаешь. Положительная оценка приятна, и ребёнок стремится заслужить ее снова и снова. Беда в том, что и во взрослой жизни человек часто остается зависимым от похвалы, стремится получить ее от начальника, жены, соседей и т.д.

Другое дело поддержка. Она позволяет ребёнку научиться ориентироваться на себя, а значит, делает его сильнее. Например, ребёнок нарисовал для вас поздравительную открытку. С позиции поддержки ваша реакция может быть такой: «Ух ты! Как я рада!» Внимание акцентируется на ваших чувствах.

Если вы хотите, чтобы ребёнок научился сам себя поддерживать, спросите его, что ему самому больше всего нравится в открытке, как он ее делал, что в следующий раз он хотел бы сделать иначе. Так ребёнок научится гордиться тем, что делает, у него сформируется любознательность, желание делать что-то новое. А главное - он будет менее зависим от чужой похвалы, научится сам достигать результата и оценивать свои возможности и успехи. Особенно важна поддержка в трудной ситуации, при неудачах. Не игнорируйте чувства ребёнка, не говорите, что его проблемы - ерунда. Ведь он чувствует совсем другое. Лучше всего озвучить его негативные эмоции: «Ты расстроен, обижен. Это неприятно, я понимаю... Мне тоже грустно». Дайте ребёнку выплакаться, если надо, обнимите, спросите, чем вы можете ему помочь. И не забывайте говорить ребёнку о своей любви.

Если вы видите, что ребёнок нервничает перед контрольной, соревнованиями, конкурсом, лучший способ поддержки - сказать примерно следующее: «Я вижу, ты взволнован. Но я буду любить тебя, даже если ты

проиграешь». Для того, чтобы прием сработал, вы действительно должны так чувствовать, то есть разделять успех ребёнка и его самого в своем сознании. Иногда это кажется родителям само собой разумеющимся, но скажите что-то подобное, и вы увидите, как спадет напряжение, и ребёнок сможет сконцентрироваться на том, что ему предстоит сделать.

Один из самых верных способов вырастить неуверенного в себе человека - частая родительская критика. Это могут быть прямые критические замечания, а могут быть фразы, которые начинаются с похвалы, но заканчиваются опять-таки негативом: «Молодец, что убрал в комнате, но я в твоём возрасте ещё и мусор не забывал выносить». Знакомо?

Часто родители даже не замечают того, как обесценивают личность ребёнка. Например, ребёнок целый день мастерил самолет. Он бежит с ним к отцу, предлагая испытать, как он летает. А у отца проблемы на работе, он в раздражении говорит: «С такими крыльями он и метра не пролетит». Что испытывает ребёнок? Боль, разочарование. А если подобное происходит часто? У ребёнка может сформироваться убеждение, что он недостаточно красив, умен, успешен. А это прямой путь к личностным проблемам: неумению управлять своей жизнью, неспособностью устанавливать границы и принимать решения из-за страха неудачи. Во взрослой жизни такие люди часто бессознательно выбирают контролирующих или игнорирующих партнеров, что усиливает их сложности. Родители часто обесценивают чувства и личность ребёнка не из нелюбви, а «чтобы человеком вырос», «чтобы не перехвалить», наконец, потому, что их самих так воспитывали...

! Понять, какой вид самооценки у вашего ребенка, можно путём наблюдений или используя несложные специальные упражнения. Одно из них – «Лесенка». Предложите ребенку нарисовать лестницу и поставить себя на одну из ступенек. При этом объясните, что у подножия лестницы (для дошкольников) находятся самые плохие дети, а наверху – самые лучшие, (для школьников) находятся самые не успешные в классе дети, а наверху самые

успешные. И судя по тому, куда ребенок разместит себя, и будет видно, какая у него самооценка.

[illegible][illegible]

Не злись! Как научить ребенка справляться с негативными эмоциями



К человеческому организму не прилагается инструкций. Когда ребенок бьется в истерику, когда взрослый ощущает неконтролируемую бурю внутри - это похоже на сломанный механизм. У каждого из нас есть свой собственный «робот» или «космический аппарат» - наше тело и наш внутренний мир. Но нигде нет точного алгоритма, что делать в случае чрезвычайной ситуации. Мы познаем свои возможности только через опыт, и чем раньше человек

понимает механизм работы своего внутреннего мира, тем лучше: робот меньше ломается, все кнопки понятные, управлять им спокойно и уверенно.

Все люди испытывают злость, тревогу, страх, печаль, обиду - целый спектр негативных эмоций. Но многие взрослые совершенно не способны пребывать в таком состоянии и выходить из него без вреда для себя и окружающих. Порой самому сложно справиться с эмоциями, как этому еще и ребенка научить? Остается только дежурное «не злись», «не реви» или «не грусти» - взрослые любят повторять это детям, растерянно или даже требовательно. К сожалению, все, что могут такие слова - это *научить ребенка прятать свои эмоции, делать вид, будто ему не больно, не грустно и не обидно*. Так у многих людей из поколения в поколение формируется установка: плохие эмоции испытывать нельзя. Последствия у этого могут быть очень разные.

Человек, который привыкает прятать свои эмоции, держать их внутри себя, сталкивается с множеством сложностей:

непонимание окружающих

повышенная раздражительность, порой агрессивность;

- **психосоматические заболевания (высокое давление, нарушение работы сердца)**



Неумение выражать эмоции ведет к проблемам в общении и выстраивании отношений, а также к ухудшению здоровья.



Научиться правильно справляться с негативом важно не только детям, но и, в первую очередь, взрослым.

Как взрослые могут помочь ребенку (и себе) правильно воспринимать и переживать негативные эмоции?

1. Все эмоции нужны.

Самое важное, что следует понять: каждая эмоция имеет свое значение, нет правильных или неправильных чувств, все они нужны человеку и их необходимо принимать. Да, я злюсь! Потому что мне что-то не нравится. Да, ты можешь плакать, если что-то тебя действительно сильно расстроило. И не важно, кто ты — маленький мальчик или взрослый дяденька в костюме. Принимая свои эмоции, вы даете им право на существование, а своему организму — возможность разрядиться. Позвольте детям испытывать все, что они испытывают. Помогите им подружиться с этим, ведь это является частью их самих.

2. У каждой эмоции есть свое имя.

Как сложно порой взрослому человеку объяснить, что же он сейчас испытывает, почему ему так плохо. Мы не привыкли называть вещи своими именами, не умеем распознавать свои эмоции и не учим этому детей. А зря. Возьмите за правило всякий раз, когда ваш еще маленький ребенок демонстрирует злость, озвучивать это состояние: «ты сейчас злишься». Приучите себя как можно чаще давать внутренний отчет: мне это не понравилось, я рассержен. Как только эмоции и чувства приобретут свои имена, станет гораздо проще работать с ними, понимать себя и окружающих. Ребенок, обученный с детства выражать негатив словами, имеет огромное преимущество: вместо очередной истерики он умеет просто сказать: «Мама, я в

бешенстве! Как ты могла выбросить мои фантики? Я их с таким трудом собирал и нес домой» - или что-то в этом духе.

3. Не знаешь как поступить — спроси у того, кто знает.

Можно просто попросить совета у старшей, более опытной и мудрой значимой фигуры, и этому следует учить детей. Но есть еще один способ, который позволит ребенку (и взрослому) обращаться за помощью к самому себе. И находить нужные ответы. Этот необычный метод основан на следующей идее: внутри каждого человека находится опыт всего человечества, то, что называют «коллективное бессознательное». Сначала ребенку необходимо выбрать персонажа, олицетворяющего для него такого всезнающего помощника. Это может быть животное, любимая игрушка, герой мультфильма или сказки. Затем расскажите малышу, что он всегда может обратиться за помощью к этому «всезнайке», если ему станет грустно, страшно или тревожно. Пусть он задаст вопрос персонажу, а после сам попробует представить, что ему ответили. Такие воображаемые диалоги постепенно переходят во внутренние, когда человек обращается за помощью к более глубинной, бессознательной части себя. Взрослые часто пользуются этим методом, когда просят совет у друзей или близких, которых нет рядом.

4. Старые добрые сказки.


Устное народное творчество полно мудрых советов, ценных метафор и необходимых указаний к действию. Современные авторские сказки также воспитывают важные качества и модели поведения. При желании можно найти подходящую историю на любой случай жизни: что делать когда страшно, как поступить если обидели, чем добро сильнее зла и т.п. Если опыт ребенка не ассоциируется ни с одной из известных сказок - просто сочините свою! Любой персонаж с похожей проблемой поможет малышу справиться, найти ответы на сложные вопросы, сделать правильные выводы.

5. Воображение спасает.


Прежде, чем утонуть в злости или чувстве несправедливости, попробуйте на секунду отвлечься и позвать на помощь фантазию. Умение вовремя оказаться «не здесь» помогает расслабиться, перенастроиться на позитивный лад, избежать ошибок в пылу эмоций. Научите ребенка представлять самые красивые места, фантазировать свои волшебные миры. Так он сможет чувствовать себя комфортно, в безопасности, даже когда это не совсем так. Потренируйтесь сами в любую негативную ситуацию вносить нотку юмора. Это сложно порой, но поможет значительно повысить устойчивость к негативным переживаниям, не злиться и не огорчаться лишний раз.

Скорая помощь


А что же делать, если читать, представлять или просить помощи некогда? Если вот прямо сейчас, в эту минуту, что-то дико злит, хочется плакать, кричать или ударить? Научите ребенка приемам моментального расслабления и управления своим состоянием. Вот несколько самых простых таких приемов:




Напрягать и расслаблять мышцы тела. Можно включить в процесс все мышцы рук, ног, спины или сильно сжимать и разжимать только кулаки. С каждым расслаблением представлять, как негативные эмоции сдуваются, испаряются, улетают.




Просто дышать. Сосредоточиться на дыхании, дышать медленно, внимательно, считая вдохи и выдохи. Досчитать до 10. Злость все еще ощущается? Тогда посчитать еще до 20. Дышать и наблюдать за своим состоянием, представляя, будто с каждым выдохом гнев или тревога все дальше, все меньше и все прозрачнее.



Обучиться «позе уверенного человека»: представить себя могучим деревом с сильными глубокими корнями и раскидистой кроной. Такому дереву не страшны ни землетрясения, ни град. Чтобы стать таким деревом, достаточно лишь «врасти» ногами в пол (сильно прижать стопы), напрячь тело, сжать кулаки и зубы.



Стать львом, сильным и уверенным, спокойным и гордым. Представлять себя таким всякий раз, когда хочется вжаться в землю, скрутиться в калачик, забиться в угол.



Выражать эмоции на бумаге. Малыши могут рисовать, обозначать злость, грусть или обиду разными цветами. Тем, кто умеет писать, не помешает завести что-то вроде дневника. Написать длинное гневное или обидное письмо, а затем старательно порвать его на мелкие кусочки.

Итак, играйте с детьми, устраивайте бои подушками, заведите дома боксерскую грушу. Регулярно беседуйте, проговаривая все переживания и внимательно выслушивая ребенка. Учитесь управлять негативными

эмоциями, чтобы показать на собственном примере, как выражать гнев, обиду, как настраиваться на позитив и оставаться честным с самим собой в любой ситуации. Исследуйте свой внутренний мир и учитесь управлять своим роботом - это лучшая инструкция для ваших детей.

Упражнение
«Мой монстрик»

1. Предложите ребенку нарисовать монстрика – на листе форматом А4, яркими карандашами/красками и по ходу рисования, попросите назвать, к примеру, последние случаи злости или обиды ребенка.
2. Весь процесс рисования сопровождайте разговорами о случившихся с ребенком негативных эмоциях.
3. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку сейчас же попрощаться со всем тем негативным, что он испытал и в каждой ситуации обозначьте плюсы.
4. Предложите ребенку попрощаться с негативом, оставить только доброе и смотрите, как ребенок разорвет рисунок на мелкие кусочки.



Зачем и как развивать навыки рефлексии у детей?

Человек не способен жить полноценной жизнью, если он не умеет размышлять, наблюдать за собой, своим внутренним миром, своими действиями. У него нет возможности обучаться без навыка самоанализа, оценки процесса и результата своей деятельности. Эти умения и навыки принято называть одним словом: рефлексия.

Рефлексия — это «взгляд внутрь себя», внимание, обращенное на свое самочувствие, на внутренние процессы и результаты собственной деятельности.

У детей нет потребности в осознании себя, они не способны анализировать и находить причины своих ошибок, взаимосвязь своих усилий и результатов труда. Ребенок не понимает и не может объяснить, что происходит с ним в процессе его активности. Обучать детей этому важно, и

Зачем нужно развивать умение рефлексировать?

Благодаря этому дети учатся:

- осмысливать получаемые результаты;
- ставить цели и связывать с ними результаты своей деятельности;
- находить мотивацию для самостоятельной работы;
- направлять внимание не только на процесс деятельности, но на изменения, которыми обусловлена активность и которые вытекают из нее;
- навыкам саморегулирования, самоконтролю, самооценке.

Какая бывает рефлексия?

Физическая	Сенсорная	Интеллектуальная	Духовная
помогает человеку анализировать свои физические возможности (успел-не успел, смог-не смог)	дает возможность отслеживать свое самочувствие, эмоциональное состояние (комфорт-дискомфорт).	помогает контролировать учебную деятельность, без нее невозможно качественно усвоить материал (понял-не понял, легко далось-возникли	связана с осознанием смысла жизни, личностным ростом или внутренними кризисами (изменения к лучшему-изменения к худшему, полезность-

Что важно учесть в обучении ребенка рефлексии?

- Ребенок должен говорить то, что думает, при этом не испытывая никакого дискомфорта.
- Ребенок излагает свои мысли добровольно, в этот момент родителям запрещено его оценивать.
- Весь процесс рефлексии выстраивается в игровой форме.
- Ребенку важно понимать, что он всегда может получить поддержку родителей.

Как развивать навыки рефлексии у детей?

Навыки, необходимые для формирования рефлексивной деятельности, формируются путем постановки правильных вопросов. При этом рефлексия может проводиться как в конце какой-либо деятельности или игры, так и в процессе, между этапами. Можно также провести рефлекссию в начале и в конце выполнения задачи, а затем проанализировать результаты, сравнить разницу.

Ребенку следует задавать простые, понятные и дельные вопросы, например, можно задать такие вопросы о деятельности в садике или школе:

- Что происходило во время занятия?
- Что именно делал ты?
- Что при этом ты испытывал, чувствовал?
- Что понравилось, не понравилось?
- Через какие трудности тебе пришлось пройти?
- Что нового ты для себя узнал?

Отличным способом оценки эмоционального фона является определение ребенком своего настроения по цвету (характеристики цветов разработаны М. Люшером):

- Оранжевый - радость, восторг
- Красный - нервозность, возбуждение, агрессия
- Синий - грусть, усталость
- Зеленый - энергичность
- Насыщенный зеленый - беззащитность
- Желтый - спокойствие
- Фиолетовый - беспокойство, тревожность
- Серый - замкнутость, расстроенность
- Черный - уныние, отрицание

- Коричневый - беспокойство, неуверенность

Существуют также игровые методики оценки настроения и состояния. Например, игра «Моя погода» - родитель спрашивает: «На что похоже сейчас твоё настроение?». Ребенок должен выбрать картинку, соответствующую его настроению:

- солнышко - прекрасное настроение;
- солнышко за тучкой - хорошее настроение;
- тучка - плохое настроение;
- дождливая тучка - грустное, печальное настроение;
- грозовая тучка - злое, ужасное настроение.

После выбора картинки нужно обсудить с ребенком, почему он выбрал такую картинку, отчего может измениться его выбор, что может изменить его настроение.

Таким образом, рефлексия у ребенка - удивительное и многогранное явление, основанное как на собственной оценке ребенка, так и на оценке его родителями, окружающими людьми. Это своего рода совместная деятельность, в результате которой ребенок развивается, совершенствуется, обучается видеть себя изнутри и со стороны.

Планета Эмоций

Ты это знаешь, а вот взрослые, возможно, уже забыли, что рядом с нами существует множество миров...

По ту сторону снов проплывает планета Эмоций, где живут волшебные существа элоны. Они похожи на слоников с крыльями. Кроме обычных предметов, элоны видят эмоции и чувства. И не только видят, но и дружат с ними!

Для элонов все эмоции разного цвета, ведь радость совсем не похожа на интерес, грусть не такая, как страх, а гнев отличается от удивления. Поэтому мир элонов играет яркими красками!

Каждый вечер элоны отправляются на Землю, чтобы познакомиться с ребятами и подружить их со своими чувствами, то есть раскрасить их мир.





Недавно на планете Эмоций родился Малыш Элон. Он был такой же, как все элоны, только с маленькими крыльями. Мама и папа очень его любили, поддерживали и рассказывали всё, что знали сами. Об эмоциях, о своей планете и, конечно, о Земле.



Каждый день Малыш Элон приходил на холмик, с которого было хорошо видно Землю, и провожал в путь родных и друзей. Он смотрел им вслед и грустил, потому что не мог полететь вместе с ними. А когда друзья возвращались, Малыш Элон слушал их вдохновенные рассказы о мальчиках и девочках и мечтал, что когда-нибудь и сам будет помогать им подружиться с эмоциями.



Однажды, когда Малыш Элон сидел на своём любимом холмике, мимо пролетала сверкающая звёздочка.

— Куда ты летишь? — спросил крылатый слоник.

— Я лечу на Землю, чтобы, увидев меня, ребята могли загадать желание.

Тогда Малыш Элон подпрыгнул, схватился за звёздочку хоботом и... полетел.

— Что ты делаешь? — испугалась звёздочка. — Ты же не сможешь вернуться!

— Я что-нибудь придумаю! — зажмурился элон. — А сейчас отнеси меня, пожалуйста, на Землю. Я чувствую, что меня там ждут!

Спустившись на Землю, Малыш Элон увидел, что многим ребятам бывает грустно, а иногда они не знают, как поступить. Бывает, что над ними смеются или им снятся страшные сны...

Путешествуя по Земле, отважный слоник чувствовал, кому из детей нужна помощь, и спешил туда. Везде, где бы он ни побывал, он учил ребят находить друзей, мечтать, делать свои эмоции верными помощниками и раскрашивать мир вокруг.

Рассказав мальчику или девочке всё, что знает сам, Малыш Элон отправлялся дальше, полный радости.

Ты тоже можешь познакомиться с удивительным слоником поближе и научиться понимать свои эмоции, а ещё — искренне общаться и дружить с другими ребятами, жить интересно и радостно. Хочешь? Тогда вперёд!

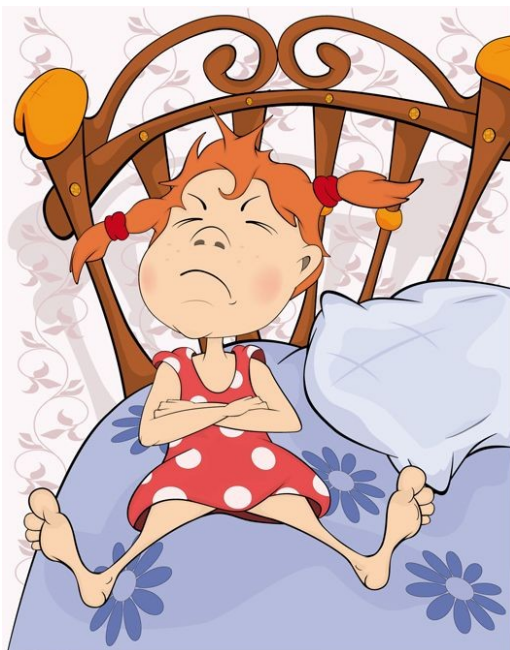


Упражнение 1. Дневник эмоций

Каждый наш день – особенный и каждый день мы испытываем свои особенные эмоции. А давай посмотрим, какие эмоции ты испытываешь в течение дня?

ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

	ПОНЕДЕЛЬНИК							
РАДОСТЬ								
ГНЕВ								
ИНТЕРЕС								
СТРАХ								
ДОВЕРИЕ								
УДИВЛЕНИЕ								
ГРУСТЬ								
ОТВРАЩЕНИЕ								
	СРЕДА							
	ЧЕТВЕРГ							
	ПЯТНИЦА							
	СУББОТА							
	ВОСКРЕСЕНЬЕ							



Как реагировать на детскую обиду?

Первая реакция взрослого человека на детские крики или обиду – желание быстрее их прекратить. Хотя чем: уступкой, ответным криком или отвернувшись. Взрослым кажется, что на все детские обиды не хватит времени и нервов. А если потакать обидчивому ребёнку, он и на шею сядет... Как же тогда быть?

Для начала понять, что детская обида – естественная эмоция. Проблема только в том, что ребёнок еще не понимает, как с ней справиться. При этом обида – не всегда крик. Некоторые дети замыкаются в себе и отстраняются от мира. Но в любом случае взрослый должен помочь ребёнку научиться осознавать свои чувства и правильно их выражать.

1

Назовите чувство: «Я понимаю, что ты огорчен оттого, что хочется мороженого, но сейчас ты не можешь его съесть, у тебя болит горло. Вот выздоровеешь, тогда мы съедим по мороженке». Конечно, ребёнок сразу не успокоится. Но он поймет своё чувство и увидит, как с ним справиться. Осознает, что об эмоциях можно говорить без страха.

2

Не идите на поводу у детской обиды. Главное – не быстрее отделаться от проблем ребёнка, а научить находить выход самостоятельно. Если принимать эмоции ребёнка, он вырастет с чувством безопасности и будет знать, что никто от него не отвернётся. Взрослым человеком не закроется от мира, не будет копить обиды, а решит их по мере наступления.

3

Не идите на поводу у детской обиды. Главное – не быстрее отделаться от проблем ребёнка, а научить находить выход самостоятельно. Если принимать эмоции ребёнка, он вырастет с чувством безопасности и будет знать, что никто от него не отвернётся. Взрослым человеком не закроется от мира, не будет копить обиды, а решит их по мере наступления.

Не идите на поводу у детской обиды. Главное – не быстрее отделаться от проблем ребёнка, а научить находить выход самостоятельно. Если принимать эмоции ребёнка, он вырастет с чувством безопасности и будет знать, что никто от него не отвернётся. Взрослым человеком не закроется от мира, не будет копить обиды, а решит их по мере наступления.

Если не помочь:

1. Фразами типа: "Замолчи! Зачем ты плачешь! Мальчики не должны...!" - мы говорим ребёнку: «Твои чувства ничего не стоят».

Ребёнок запоминает, что он «неважен», и начинает обесценивать себя. Во взрослой жизни такой человек не умеет прислушиваться к себе, не знает, чего хочет, какую профессию выбрать, с кем создать семью... А ведь это поворотные решения, которые могут либо сделать человека счастливым, либо сломать жизнь.

2. «Ой, да у меня на работе в сто раз хуже! Ну, поссорились вы. Пустяки! Завтра помиритесь».

Такая фраза высмеивает беду ребёнка. Он не чувствует поддержки. Родитель перетягивает одеяло и вымещает свои обиды. В результате ребёнок начинает бояться говорить о чувствах, копит внутри разрушающие эмоции. Вырастая, никому не доверяет. Несчастен, потому что не может найти близкого человека.

3. Ребёнок может стать агрессивным и считать, что весь мир против него.

4. Во взрослом возрасте возможна деформация эмоций. Если ребёнку запрещали грустить и плакать, он будет всегда улыбаться, суетиться и веселить окружающих. Но делать это неестественно. Такое поведение отталкивает людей и истощает самого человека.

Мы желаем вам и вашим детям больше положительных эмоций и гармоничных отношений!



И снова поговорим о славных элонах.

Чтобы различать эмоции и дружить с ними, элоны постоянно учатся. Каждый вечер элон кладёт в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку - смайлик с эмоцией, которую чаще всего испытывал. В конце недели он смотрит, каких эмоций было больше.

Ты тоже можешь заполнять такие банки. Начни прямо сейчас! Какая эмоция была у тебя сегодня главной? А какую эмоцию чаще всего испытывали люди вокруг? Выбери соответствующие смайлики и нарисуй по одному внутри каждой банки. А ещё можно завести настоящие банки и каждый вечер складывать в них смайлики, вырезанные из картона.

