

## **Учимся управлять чувствами.**

Все люди иногда злятся. Все люди иногда испытывают раздражение. Поскольку мы не можем избежать этого чувства, мы можем избежать поступков, которые оно провоцирует и которые могут обидеть окружающих. Важно уметь различать переживание какой-то эмоции и поведение, продиктованное этой эмоцией. Одна из наших основных задач – научить детей, как увидеть это различие и как контролировать свой гнев, не причиняя вреда окружающим.

Мы должны научить детей управлять неудобными и неприятными эмоциями. Хвалите и поддерживайте детей, когда им удается распознать и контролировать свои эмоции. Это подбодрит их, укрепит дух и придаст чувство уверенности в себе.

Неважно, что мы говорим, дети учатся, в основном глядя на наши поступки, поэтому мы должны знать, как управлять собственным чувством гнева. Многих из нас никто никогда не учил этому.

Когда у нас, взрослых, не получается контролировать свой гнев и мы начинаем вести себя так, что можем обидеть окружающих, нам следует прежде всего извиниться, и в следующий раз, при возникновении подобной ситуации, постараться являть собой более достойный пример для подражания. Таким образом, мы показываем, что своими поступками несем ответственность за собственные слова. Мы демонстрируем, что для нас важно решать споры и конфликты так, чтобы не причинить боль другим. И, следовательно, мы вместе с нашими детьми способствуем созданию более дружелюбного, спокойного и миролюбивого общества.

Помогите детям называть свои чувства и говорить о них. (Например: «Я вижу, ты расстроен. Ты можешь рассказать мне, что ты чувствуешь?») Сами покажите пример, учитесь называть собственные чувства и говорить о них. («Я тоже переживаю из-за этого»).

Когда дети выражают какое-либо чувство, внимательно слушайте. Не говорите им, что они не должны испытывать подобных чувств. (Если ребенок разозлится, вы можете принять чувство злости, но, в то же самое время, ограничить поступки, которые оно способно спровоцировать.)

Используйте истории и книги, чтобы проиллюстрировать эмоции других людей. («Что чувствует герой этой книги? Как мы можем об этом догадаться? Как ты думаешь, что необходимо герою этой книги, чтобы почувствовать себя лучше?»)

Помогите детям вспомнить мгновения их жизни, когда они чувствовали страх, грусть, одиночество или боль. А затем вместе подумайте о тех поступках,

которые совершили окружающие, которые помогли им вернуть хорошее настроение.

Попробуйте проиграть с детьми разные ситуации, в которых люди могут ощущать различные эмоции. Для этого можно использовать кукол или же предложить самим детям поучаствовать в ролевых играх. («Что ты, почувствуешь, когда придешь в школу в первый день? Что ты, почувствуешь, если кто-то влезет впереди тебя в очереди?») Подчеркните, что, несмотря на то, что все люди разные, у нас у всех есть одинаковые потребности и чувства.

Продемонстрируйте радость и удовольствие, которые мы испытываем, когда можем помочь другим людям. («Я так рад, что смог тебе помочь!») Предложите детям вспомнить примеры из повседневной жизни, которые иллюстрируют то, как мы помогаем окружающим. («Наша пожилая соседка очень радуется, когда мы идем в магазин за продуктами для неё, так как ей тяжело это делать самой.»)

***Список использованных источников:***

- 1) Спилмат К. Когда я злюсь. Полезные сказки. – СПб.: Питер. 2018.

Материал подготовила Коноплёва Л.И.

19.05.2020