

Консультация для родителей:

«Эмоциональное воспитание – способность родителей правильно реагировать на негативные чувства ребенка и разговаривать с ним об этом».

Подготовил:

Педагог-психолог: О.В.Николаева

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

Умение справляться с эмоциями, контроль над сложными переживаниями и эмпатия — то, чему все родители должны научить своих детей. Без этого невозможна счастливая и психологически здоровая жизнь.

Джон Готтман в своей книге [«Эмоциональный интеллект ребенка»](#) учит родителей, как правильно общаться с детьми и развивать их эмоциональный интеллект.

По мнению Готтмана эмоциональное воспитание — это то, как родители общаются со своими детьми в эмоциональные моменты. Это способность правильно реагировать на негативные чувства ребенка и разговаривать с ним о самых разных эмоциях.

Говорим о чувствах

Первое, чему вы должны научить своего ребенка, обозначать эмоции словами. Даже самые маленькие дети нуждаются в этом.



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

По данным исследований, обозначение эмоции обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов. В тот момент, когда мы говорим об эмоции, подключается левая доля мозга, где находятся центры языка и логики, что помогает нам сосредоточиться и успокоиться.

Рекомендация родителям: учите детей описывать свои чувства, помогайте им подбирать правильные слова. Для этого нужно расширять словарный запас ребенка. Помните: высказанная эмоция переживается гораздо легче.

Не бывает плохих эмоций

Одна из основных ошибок родителей — стремление спрятать, замолчать или проигнорировать негативные эмоции детей. Многие родители полагают, что эмоции пройдут сами собой, но то заблуждение, которое заставляет детей думать, что злиться плохо и недопустимо. Тот, кто злиться, гадкий. Итог: дети начинают бояться «плохих» чувств.

Не забывайте: негативные переживания проходят быстрее, если на них обращать внимание. Обсуждайте их с детьми, пытайтесь понять и осознать.



Не ругайте детей за чувства

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей подобными фразами «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Это огромная ошибка.

Когда мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к своим чувствам, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы выражения — мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь.

Нет наказаниям

Самый простой и одновременно самый **неправильный** способ воздействовать на ребенка — угрозы и наказание.

Он действует только в краткосрочной перспективе, немедленно заставляет детей вести себя хорошо. Но в будущем приводит к еще большим проблемам в поведении. Дети, которых постоянно наказывают, не умеют решать проблемы и контролировать себя.

Наказание заставляет их чувствовать свою беспомощность, постоянную обиду в отношении родителей. Часто такие дети начинают больше думать о мести, чем о желании в следующий раз поступать лучше.

Кроме того, любые способы наказания учат, что агрессия и угрозы — отличный способ добиться своего. Дети, которых шлепают, начинают вести себя более враждебно и агрессивнее со своими сверстниками.



Кризис — это возможность

Любые конфликты, трудности и негативные переживания вашего ребенка — это не только проблема, но и хорошая возможность стать с ним ближе и научить его сопереживанию.

Когда вы вместе с ребенком решаете проблему, вы преподаете ему урок, как управлять своими чувствами.

Нам больше не нужно считать гнев своих детей вызовом нашей родительской власти, детские страхи — свидетельством нашей некомпетентности как родителей, а их печаль — как «еще одну чертову проблему, с которой я должен сегодня разобраться».

Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

Рекомендации для родителей

Как управлять эмоциями и чувствами: эмоциональный интеллект

В рекомендациях представлены материалы для родителей и детей по управлению собственными эмоциями и чувствами, развитию эмоционального интеллекта. Также представленные материалы будут интересны для организации работы с родителями и детьми по эмоциональному развитию.

**«Иногда то, что мы знаем,
бессильно перед тем, что мы чувствуем»**

Жил когда-то старик, и держал он у себя много разных животных. Внуку старика больше всего нравилось наблюдать за двумя тиграми. Тигры жили вдвоем в одной клетке. Они имели разные характеры и темпераменты: один был спокоен и сдержан, другой – непредсказуем, агрессивен, жесток и зол.

«Они когда-нибудь дрались?» - спросил мальчик.

«Да, иногда случалось», - отвечал старик.

«И кто из них сильнее?»

«Это зависит от того, кого из них я буду лучше кормить».

Мы испытываем эмоции 24 часа в сутки, даже когда спим, но лишь малая часть людей умеет ими по-настоящему управлять. «Невыраженные чувства никогда не забываются» – знаменитая цитата из фильма Тарковского «Ностальгия». И это правда: эмоции так же, как и чувства, требуется выражать, а не держать в себе. Однако в жизни порой ситуации складываются таким образом, что эмоции бьют через край, а правильного выхода для них многие не находят. Более того – зачастую эмоции негативно влияют на жизнь людей и их близких. Именно для таких случаев и полезно умение управлять эмоциями или эмоциональный интеллект.

Об эмоциональном интеллекте сегодня говорят часто и много. Необходимость развивать эмоциональный интеллект не раз доказана учеными и различными примерами из жизни и бизнеса. Оказалось, когда речь идет о счастье и успехе, на первое место выходит эмоциональный интеллект, а не умственные способности. Именно низкий уровень эмоциональной культуры тормозит внутреннее развитие многих людей.

Эмоциональный интеллект есть у каждого человека, однако не у всех он достаточно развит. Многие из нас по себе знают, что в современном мире всё труднее ладить с собой и окружающими. Поэтому важно понимать: успешное взаимодействие с другими людьми напрямую зависит от эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект помогает строить более прочные отношения, делать карьеру, и достигать личных целей. Очевидно, что человек, у которого уровень эмоционального интеллекта

выше, более адекватно воспринимает реальность и эффективен в отношениях.

Представьте, насколько проще было бы в жизни и работе, если бы мы могли безошибочно распознавать состояние другого человека по мельчайшим внешним признакам, умели бы переводить его в нужное вам состояние или управлять своим настроением? Скольких семейных конфликтов можно было бы избежать!

Поэтому для того, чтобы стать успешным родителем, очень важно не только научиться управлять своими эмоциями, но и понимать эмоции других людей, особенно своих собственных детей, то есть развивать свой эмоциональный интеллект. Как это можно сделать? Надеемся, Вам в этом поможет данная брошюра.

Эмоциональный интеллект: что это?

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач.

Наряду с широко известной аббревиатурой IQ (коэффициент умственного развития) существует понятие эмоционального коэффициента EQ, которое ввел клинический физиолог Рувен Бар-Он еще в 1985 году. Но особенно о нем заговорили в 90-х, когда вышла статья ученых Питера Саловея и Джона Майера «Эмоциональный интеллект». На данный момент все большую популярность получают различные книги по познанию себя и популярные сериалы «Доктор Хаус», «Соври мне», «Менталист». Современными суперменами становятся те, кто блестяще решают проблемы, «считывая» с окружающих нужную информацию.

«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект – это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой – это единственный путь пересечения обоих», – сказал Дэвид Р. Карузо, психолог. Высокий IQ поможет поступить в престижное учебное заведение, но только эмоциональный интеллект выручит, когда нужно будет унять эмоции перед выпускными экзаменами. В тандеме IQ и EQ усиливают друг друга.

Также нужно различать эмоциональность и эмоциональный интеллект. На самом деле яркое проявление эмоций (эмоциональность) совсем не означает, что у данного человека развит эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект влияет на:

Успеваемость в школе и продуктивность на работе.

Эмоциональный интеллект поможет сориентироваться в сложных социальных связях на рабочем месте, стать лидером и мотивировать других, преуспеть в карьере. Многие компании оценивают эмоциональный интеллект кандидатов на собеседовании, считая его не менее важной характеристикой, чем профессиональные компетенции.

Физическое здоровье. Если вы не в состоянии управлять своими эмоциями, вы, вероятно, не умеете контролировать стресс. Это может

привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Неконтролируемый стресс повышает давление, подавляет иммунную систему, повышает риск сердечного приступа, способствует бесплодию и ускоряет старение.

Психическое состояние. Неконтролируемые эмоции и стресс влияют на психическое здоровье, что делает нас уязвимыми перед тревогой и депрессией. Если вы не управляете собственными эмоциями, вы не сможете выстроить прочные отношения. В итоге придёт чувство одиночества и изоляции.

Отношения. Понимая и управляя собственными эмоциями, вы научитесь выражать своё отношение к близким, ощущать окружающих. Это позволит более эффективно общаться и налаживать доверительные отношения.

Самый простой и явный пример развитого эмоционального интеллекта – братья наши меньшие.

Кошка никогда не подойдет к вам за лаской, если вы агрессивны. Собака удивительным образом понимает, когда вы чем-то расстроены и спешит утешить. Кроме того, «нашкодившее» животное всегда понимает вашу реакцию. Достоверный факт, что наши домашние любимцы считывают информацию о наших эмоциях. Ваша интонация, мельчайшая мимика, движения – все это помогает им правильно сосуществовать с вами и достигать нужных целей (ласка, еда, прогулка, игра). Похожим образом с нами взаимодействуют и дети на самом раннем этапе развития.

На самом деле на каком-то уровне каждый из нас с рождения обладает эмоциональным интеллектом. Уровень этот разный и зависит от многих факторов. Впрочем, как и уровень обычного интеллекта. Семья, окружение, школа, страна, книги – все это оказывает свое влияние на развитие эмоционального интеллекта.

Хорошая новость, что даже если ваш природный уровень не слишком высок, его можно повысить.

Как понять, что у вас хорошо развит эмоциональный интеллект?

Вам интересны люди.

Эмоционально развитым людям нравится наблюдать за поведением других, пытаться понять характеры и поступки окружающих. Таким людям нравится знакомиться и узнавать, они любознательны, испытывают симпатию и принимают тот факт, что все мы разные.

Вы знаете свои слабые и сильные стороны.

Уметь действовать согласно своим достоинствам и недостаткам – это большая редкость, но огромный плюс.

Когда вы расстроены, вы точно знаете причину.

Мы все испытываем эмоциональные спады, чувствуем грусть, разочарование, нас обижают. Чтобы вовремя прийти в себя и успокоиться, нам следует знать причину того, что нас расстраивает. Отрицательные эмоции не приходят из ниоткуда. Всегда есть то, что их вызвало.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают широким словарным запасом на тему эмоций. Они способны отличить раздражение, негодование, грусть, злость, волнение, тревогу. Если научиться правильно распознавать испытываемую эмоцию, с ней легче справиться, понять ее источник и не дать этому чувству руководить поступками и решениями.

Вы находите время помочь другим, даже когда сами торопитесь.

Большинство времени мы полностью сосредоточены на себе, особенно, когда спешим. Умение замечать происходящее, видеть людей, которые нуждаются в помощи и оказывать эту помощь также является отличительной чертой развитого эмоционального интеллекта. Иногда следует остановиться, чтобы заметить что-то очень важное.

Вы хорошо читаете эмоции других людей.

Эмоционально развитые люди быстро вычисляют эмоции других просто по глазам и жестам. Это помогает скорректировать свое поведение и принимать правильные решения. Ведь нет смысла обсуждать важные вещи с человеком, погруженным в свои проблемы, лучше немного выждать, чтобы решения были максимально взвешены и эффективны.

Вы находите способ прийти в себя после неудачи.

Неудачи помогают развиваться, учат справляться со стрессом, адаптироваться. Без них успехи не приносили бы такого удовольствия. К сожалению, не все способны эффективно пережить неудачу. Не легко, не быстро, а именно эффективно. То есть не игнорировать, не заикливаться на промахе, не начать бояться ошибок, а извлечь из неудачи максимум пользы, превратить ее в своего учителя и быть благодарным за полученный опыт.

Вы доверяете интуиции.

Эмоционально развитый человек не игнорирует существование интуиции. Нет ничего страшного в том, чтобы рискнуть, пойти за внутренним голосом и посмотреть, куда он приведет.

Вы умеете отказывать.

Мы так часто жертвуем своими интересами ради других, что сбились со счета. Мы жертвуем интересами семьи, хорошим отдыхом, временем наедине с собой, чтобы выполнить чью-то просьбу. Люди начинают пользоваться этим, но мы не можем сказать нет из-за чувства ответственности и желания помочь. Иногда совсем не помешает мягко отказать в просьбе, если выполнение этой просьбы отнимет у вас что-то важное, либо если вы понимаете, что человек просто не хочет разбираться и ему проще повесить это на кого-то другого.

Вы хорошо адаптируетесь к новым условиям и не боитесь перемен.

Эмоционально умные люди – гибкие. Они часто выходят из зоны комфорта, потому что понимают, что страх нового парализует и преграждает дорогу к счастью.

Вы не боитесь ошибок.

Эмоционально развитые люди не принимают ошибки близко к сердцу, но и не игнорируют их. Они извлекают пользу из полученного опыта и всегда

готовы признать свою вину. В то время как люди с низким уровнем эмоционального интеллекта никогда не извиняются за свои ошибки и часто пытаются обвинить в своих промахах других.

Вы бескорыстны

Когда кто-то что-то дает, не ожидая ничего взамен, это производит мощное впечатление. Люди с хорошо развитым эмоциональным интеллектом никогда не делают что-либо в кредит и не думают о взаимозачетах.

Вы не стремитесь к совершенству

Как говорил Сальвадор Дали: «Не бойтесь совершенства – вам его не достичь». Пока совершенство является нашей целью – мы будем постоянно чувствовать себя неудачниками, что заставляет сдаваться или перестать стараться. Лучше радоваться тому, чего вы достигли, а не заикливаться на уровне, до которого не дотянули.

Вы отключаетесь

Время наедине с собой, смена занятий, отдых и релаксация помогают держать стресс под контролем и жить в настоящем. Необходимо отвлекаться, отдыхать. Даже простое отключение телефона на час способно в разы снизить уровень стресса, не говоря уже о целом дне отдыха. Эмоционально развитые люди не несут работу домой.

Вы слушаете и слышите

Знаете, почему эмоционально развитым людям так приятно доверять и беседовать с ними? Они не просто слушают, они слышат, читают между строк, хорошо понимают завуалированную информацию и без лишних вопросов помогают справиться с ситуацией.

Каждый человек обладает эмоциональным интеллектом, хоть и трудно найти того, в ком все качества сочетались бы в полной мере.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта:

обладают богатым эмоциональным словарем;
интересуются другими людьми;
открыты изменениям;
умеют отказывать;
умеют отдавать, не ожидая награды;
наслаждаются своей жизнью;
высыпаются;
никому не позволяют портить себе настроение;
умеют переключаться;
не стремятся к совершенству.

Как развить эмоциональный интеллект?

Принципы повышения EQ

Каждая эмоция должна осознаваться, особенно, если говорить о негативных вещах. Обманывать можно всех, но только не свою личность и сущность.

Следует расширять словарный запас для выражения собственных чувств. Эмоции имеют не только мимическое сопровождение, но и

словесное. Поэтому важно назвать хотя бы с десяток различных эмоций и пополнять эту копилку при любом удобном случае.

Важно анализировать ощущения других людей. Как только вам удастся разобраться с собственными чувствами, можно приступить к чувствам других. Следует понаблюдать, какие способы они используют в целях реагирования на претензии и требования или, наоборот, на приятные события. Как себя ведут в непредвиденных ситуациях, получается ли сохранять самообладание.

Необходимо отыскать новые для себя пути реагирования на типовые случаи. Какие эмоции и чувства они вызывают? Хочется ли проявлять на них агрессию или, наоборот, переключиться на нежность?

Нужно осознавать свою ответственность за собственную жизнь и череду событий, которые в ней наблюдаются.

Также существуют специальные методики и упражнения для решения этой задачи.



1. **Упражнение для развития «осознанности»**

Закройте уши и сконцентрируйтесь на окружающей обстановке, постарайтесь увидеть все детали. Так картинка станет «ярче», и вы заметите то, на что раньше не обращали внимание. Затем закройте глаза и сконцентрируйтесь на звуках. В обычной ситуации мы подсознательно концентрируемся на зоне не более 1,5 метров вокруг себя. «Расширяя» свой слух, мы начинаем замечать нюансы природных и механических. Закройте глаза и уши вместе. Почувствуйте, как ваше тело взаимодействует с окружающим миром, например, прикосновение к нему ветра или травы.

Это упражнение достаточно делать один раз в неделю, чтобы способности распознавать голосовые интонации собеседников, нюансы

мимики стали значительно выше. Это позволит более точно определять явные и скрытые послы собеседников и, самое главное, собственную реакцию на те или иные процессы, а также понимать, как ваше тело реагирует на информацию, как переживает эмоции.

2. Для развития «адаптивности» подойдет простая тренировка по «карточкам эмоций». Вы изображаете гнев, радость, грусть или интерес, в зависимости от того, какую карточку вытянете. Это простой и эффективный способ «отработать» свое эмоциональное выражение.

3. Для развития «самооценки» сначала стоит освоить позы силы

Позы силы – это позы тела человека, которые «запускают» выработку дофамина: ровная спина, руки подняты вверх, голова поднята высоко. Выработка этого гормона способствует лучшему запоминанию материала и информации.

Одна минута такого упражнения перед важным событием позволит вам почувствовать себя намного увереннее.

4. Для развития «мотивации» сделайте следующее: напишите не менее 10 дел, которые доставляют вам больше всего удовольствия. Например, *люблю* общаться с друзьями. Затем переформулируйте их так, чтобы остались только глаголы. Найдите именно тот глагол, который наилучшим образом передаст то или иное занятие. Когда станете перебирать в голове слова, найдете значение, конкретно описывающее ситуацию (праздновать, разговаривать, спорить). Прodelайте технику по всем пунктам.

Исходя из ключевых слов, распишите мероприятия на месяц. В течение 30 дней требуется посвятить день одному из 10 удовольствий, прожить один день под девизом этих слов. Путешествовать или смеяться, дегустировать и узнавать новое, прыгать или считать – вариантов много.

Благодаря такой тактике за месяц удастся осознать истинность своих желаний, продвинуться к их осуществлению ближе, чем за несколько последних лет.

5. Для самопознания **заведите дневник**. В конце каждого дня записывайте, что с вами случилось, как вы чувствовали себя и справлялись со сложностями. Периодически оглядывайтесь назад и анализируйте типичные ситуации, отмечайте, где вы не дожали или переусердствовали. Тщательно наблюдайте за людьми и ситуациями, нажимающими на ваши кнопки и выпускающими на волю ваши самые сильные эмоции. Опишите эмоции, которые вы испытываете каждый день.

Спросите у близких, кем они видят вас. Отзывы от нескольких людей оголят ваши сильные и слабые стороны. Не забудьте всё зафиксировать и найти закономерности. Главное, не спорить и не возражать. Вам важно посмотреть на себя чужими глазами.

6. Для развития эмпатии попробуйте на практике несколько советов:

Меньше говорите, больше слушайте. Это золотое правило любого искренне сопереживающего человека. Конечно, вы не можете пропустить через себя всю гамму чувств другого человека, но можете попытаться его

услышать. Просто позвольте человеку выговориться, не перебивая его своими соображениями. Это трудно, особенно в том случае, если присутствуют сильные негативные эмоции. Однако практически любая связь станет крепче только из-за того, что вы подождёте лишние несколько секунд, прежде чем вступить в разговор.

Примите противоположное мнение вопреки собственной позиции. Чтобы понять, что движет человеком, необходимо оказаться на его месте. Если вы считаете, что ваш босс пребывает в безрассудном состоянии, попробуйте оправдать его в своей голове. Возможно, вы поступили бы аналогично, если бы очутились в его шкуре.

Поймите разницу между словами «я знаю» и «я тебя понимаю». Первое указывает на то, что вы якобы имели аналогичный жизненный опыт. Второе же говорит о том, что вы обдумали ситуацию и проиграли её от своего лица. Эмпатия подразумевает вашу реакцию, однако она должна поступить вовремя. Если кто-то готов разрыдаться или разрывается от глубокой боли, не пытайтесь приглушить чувства. Человек должен выплеснуть эмоции, и ему понадобится ваша помощь.

Эмоциональный интеллект ребенка

Развитие эмоционального интеллекта актуально даже для маленького ребенка, и этим вопросом должны задаться его родители.

Первое с чего нужно начать вашу работу над эмоциями – это принять тот факт: что все эмоции существуют и все необходимы. Есть чувства, от которых хочется улыбаться: радость, нежность, гордость, счастье. От других становится плохо: страх, злость, обида, вина.

Итак, с чего начать работу над воспитанием эмоционального интеллекта у ребенка? Вот несколько универсальных способов.

Богатый мир эмоций. Важно учить ребенка называть свои чувства и выражать их, ведь малыш нередко не способен сам определить, что его мучает, и уж тем более высказать это. А ведь в нашем языке есть десятки слов, обозначающих разнообразные оттенки эмоций! Помочь малышу познакомиться с этим богатым миром может чтение художественной литературы. Неплохо иметь дома словарь или список эмоциональных состояний, к которому можно обратиться, описывая свое чувство и помогая ребенку выразить свое: «Ты не подошел к друзьям на площадке, потому что стеснялся».

Мимика, жесты, поведение. Надо обращать внимание детей на те способы, по которым они могут распознать эмоции окружающих: мимику, интонацию, жесты, поведение. Понимая, что чувствует собеседник или партнер по игре, малыш сможет реагировать адекватно ситуации. Существует множество игр, направленных на развитие способности распознавать чувства, например, игры-пантомимы, или лото, где на карточках изображены конкретные ситуации, а вам с ребенком необходимо подобрать к ним нужные карточки со словами-эмоциями.

Искренность на собственном примере. В общении с ребенком не стоит бояться проявлять и озвучивать собственные чувства, делиться ситуациями из жизни, пусть и не совсем приглядными: «Знаешь, а я ведь тоже солгала своему начальнику, что уже сделала работу, и мне теперь очень стыдно. Вот думаю, что мне теперь делать?» Говорите с малышом, особенно если вы недовольны его поведением. Ваше Я-сообщение («Мне так грустно, когда я вижу разбросанные игрушки») быстрее найдет отклик в душе ребенка, чем критика или выговор.

Услышанные переживания. Когда малыш подрастает и начинает высказывать свои переживания, важно помочь ему в этом. Постарайтесь показать свое внимание ребенку (смотрите ему в глаза, присядьте, чтобы быть на его уровне), проговорите в утвердительной форме то, что услышали. «Ваня отнял у меня машинку!» – «Ты расстроился и обиделся на Ваню и не хочешь с ним дружить».

Социальное взаимодействие и коллективные игры. Для малыша взаимодействие с разными людьми в различных обстоятельствах (при поддержке и близости родителей) дает опыт знакомства с видами темперамента и способами выражения чувств. Поощряйте коллективные игры ребенка с детьми разного возраста, приобщайте малыша к настольным играм со старшим поколением, организуйте возможность для малыша бывать в разных обстоятельствах и получать новые впечатления (например, ездить с ним не только на машине, но и автобусе, электричке).

Безусловно, все родители хотят видеть своего ребенка счастливым. Поэтому не забывайте помогать развитию эмоционального интеллекта наряду с другими «талантами» малыша.

Вот несколько рекомендаций для детей разного возраста

Как развивать эмоциональный интеллект у детей от 2 до 7 лет

Психолог и педагог детского центра «Дом гнома» Ирина Беляева рекомендует четыре шага для развития эмоционального интеллекта у детей до 7 лет:

1. Показать эмоцию. Можно изображать разные чувства, рисовать рожицы, демонстрировать крупные планы из мультфильмов.



2. Называть эмоции. Есть даже специальная шкала настроения.



3. Попросить ребенка изобразить ярость, смятение и замешательство.

4. Обсудить личный опыт. В каких ситуациях ребенок испытывал те или иные эмоции, что помогло? Заодно имеет смысл расшифровать телесные знаки: что я чувствую и в каком именно месте. Стучит ли у меня в висках, подкатывает ли ком к горлу и откуда взялись эти слезы? Что хочет сказать язык тела другого человека: ему интересно меня слушать или он старается не уснуть?

Способы саморегуляции поведения. Можно ли научиться контролировать свой гнев и раздражительность?

Когда эмоции перехлестывают, не стоит ждать, когда другие скажут: «Успокойся, остынь, возьми себя в руки». Надо сказать себе самому: «Стоп, остановись, возьми себя в руки».

В помощь к этому можно:

- переключить внимание, посмотреть в сторону или вверх;
- сделать глубокий вдох и на выдохе выкинуть из себя всю тяжесть скопившегося напряжения;
- сжать в руке какой-либо предмет.

Если не получается переключиться, то отойдите, возьмите паузу (и в спокойной обстановке расслабьтесь, «выпустите пар», или просто закройте глаза, отдохните). **«Никогда не опережайте действием мысль»**

Когда эмоции бьют через край и нужно взять себя в руки, могут также помочь **эти советы**. Используйте тот, что вам больше понравится. Или все сразу.

1. Назовите красивые вещи. Вот-вот взорветесь? Хватайте ручку и бумагу и запишите пять красивых вещей, которые вы недавно заметили. Может быть, видели у своего дома очаровательную белую собачку. Или шикарные розы. Или солнечного зайчика. Это занятие вас отвлечет и не допустит эмоционального всплеска.

Напишите 5 красивых приятных воспоминаний _____

2. Посидите неподвижно. В не-действии есть особая сила. Посидите в полной тишине, ничего не делая (и даже не думая), без всякой цели. Раздражение и беспокойство как рукой снимет.

3. Окунитесь в странности. Займите мозг необычным занятием. Придумайте сказку или нарисуйте музыку.

4. Улыбнитесь. Даже если вам кажется, что сейчас это совсем неуместно. Эмоции, мимическая мускулатура и мозг связаны. Растягивая губы в улыбке, пусть и неестественной, вы даете мозгу сигнал: «Я счастлив!». И ему ничего не остается, как подстроиться.

5. Гордитесь собой. Постарайтесь ясно представить, что вы молодец, потому что справились с эмоциями, и как будете гордиться собой завтра (а скорее всего, через пару часов).

6. Обнимите приятного Вам человека. Кожа – самый большой и самый чувствительный наш орган. Прикосновения вызывают биохимические изменения в головном мозге. Нежные и успокаивающие прикосновения стимулируют создание позитивных эмоций и снижает выработку гормонов стресса.

7. Шутите. Юмор – отличный способ сбросить напряжение. Вспомните смешную шутку, откройте сайт с анекдотами или развлеките себя сами: придумайте дразнилки, от которых вам станет легче, и не забудьте живо это вообразить.

8. Отредактируйте свою жизненную историю. Психотерапевты для избавления от психологических травм используют метод «редактирования жизненной истории». Его суть: записывать свои глубинные мысли и чувства (обычно несколько вечеров подряд), чтобы понять, в чем суть переживаний.

9. Спросите себя, так ли это важно. Пропустите ситуацию через фильтр важности. Спросите себя, будете ли вы так переживать (злиться, грустить) по этому поводу через неделю, месяц, год, через 5-10 лет? Это поможет быстро успокоиться и понять, на что не стоит тратить душевные силы.

10. Съешьте любимый десерт. Конечно, хорошо питаться правильно, но в экстренных случаях можно позволить себе расслабиться. Кроме того, вкусных и здоровых блюд больше, чем мы привыкли думать. Порадуйте себя.

11. Нарисуйте самого себя. Изобразите себя в растрепанных чувствах (в которых вы сейчас и находитесь). Пока вы будете увлеченно вырисовывать детали, чтобы получить максимальное сходство с реальностью, или же, наоборот, пририсовывать себе огромные уши и глаза, полные слез, эмоции схлынут. А у вас останется произведение искусства.

12. Остановитесь. Подождите пять минут, а затем решите, стоит подождать или поддаться соблазну. Дайте себе еще пять минут, если нужно. А может быть, еще пять, и так далее, пока «непроизвольное Я», которое делает наше поведение спонтанным, не минует опасные импульсы.

13. Пораскрашивайте немного. Полезно раскрашивать одинаковые изображения, повторяющиеся узоры, детализированные пейзажи. Выберите раскраску по душе и начинайте скорее. Раскраски для взрослых – это отличный способ расслабиться, повысить ясность ума и снять стресс. Советуем держать дома или на работе на этот случай фломастеры, или цветные карандаши. Наверное, самый главный совет: не переживайте, что у Вас что-то не получится. Постарайтесь хотя бы на час отключить внутреннего критика. Все что получится, то получится, и это не может быть плохо или хорошо – это Ваше.

14. Задействуйте антистрессовый ритуал. Ритуалы дают возможность успокоиться и повысить уровень счастья. Исполните свой личный ритуал: можно принять контрастный душ, зажечь ароматическую свечу, прочесть пару страниц книги, выпить чашку ромашкового чая.

ВАЖНО!!! *В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните.*

Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки и дать положительным эмоциям вытеснить ваш негатив. Наши мысли вызывают наши эмоции, а значит и действия. Чтобы изменить свои чувства и свое поведение, надо управлять мыслями.