

Как помочь ребенку справиться с эмоциями?

Уважаемые папы и мамы!

Каждому из нас хочется, чтобы наши дети выросли здоровыми и счастливыми, чтобы они умели радоваться окружающему миру и успешно прожитому дню, были уверены в своих силах и умели бороться с трудностями, стойко переносили удары судьбы, сохраняли душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях.

Проявление умения бороться с трудностями начинается с первых дней жизни ребенка. Но иногда, пытаясь максимально защитить свое дитя, мы лелеем и оберегаем его, предупреждая желая, стараемся максимально облегчить его жизнь. Этим мы, взрослые, наносим вред его психике, ломаем его эмоциональную сферу. Ребенок, поставленный в такую ситуацию, не развивается эмоционально, не умеет справиться со своими эмоциями, не учится бороться с трудностями жизни и решать возникающие проблемы. Это сказывается на учебных результатах, на общении со сверстниками и взрослыми. Неумение жить в гармонии с собой приводит к нарушениям физического здоровья, различным заболеваниям.

Наши дети не всегда умеют радоваться и огорчаться, проявлять волю и характер в достижении цели. Чем раньше мы об этом заговорим, тем быстрее сможем помочь детям справиться со своими эмоциями и развить их в нужном направлении.

Вашему вниманию представлено несколько вопросов. Отвечая на них сейчас, подумайте об эмоциональной жизни вашего ребенка. (Анкеты остаются у родителей.)

Анкета для родителей

Эмоционален ли ваш ребенок?

В каких случаях ваш ребенок проявляет радость, восторг?

В каких случаях он проявляет негативные эмоции?

Как вы помогаете своему ребенку преодолевать негативные эмоции?

Говорит ли вам ребенок о своих неудачах?

Думаю, что каждый из вас сделал определенные выводы, ответив на вопросы. Это поможет нам лучше разобраться в вопросе, который мы сегодня обсуждаем: как помочь ребенку справиться с эмоциями?

Эмоции ребенка и что их вызывает

Что такое эмоции? Эмоции – это внутренние переживания человека. Они выражают его отношение к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциям человека относят:

- настроение (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- страсть (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- аффект (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);

- чувства (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- стресс (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Эмоции могут быть положительными и отрицательными. Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот негативные (гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.) мешают, напрягают, делают нас уязвимыми, от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим детям?

Для начала необходимо знать, что может вызвать негативные эмоции у ребенка.. Выделим основные.

Что у ребенка вызывает негативные эмоции?

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, не уверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).
3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплинированность, требует соблюдения определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают). В результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий.
4. Частые негативные эмоции взрослых при отсутствии навыков контроля и саморегуляции. В психологии существует такое понятие, как заражение, то есть произвольная передача эмоционального состояния от одного человека к другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.
5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Как справиться с эмоциями, которые бушуют в какой-то ситуации, будь это волнение перед важным событием, неудача, или, наоборот, сильные положительные эмоции в случае чрезвычайного успеха? Поддержите своего малыша!

Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи

Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогают им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, и неважно, сколько ему лет!

Ребенок постоянно задает вопрос: «Вы любите меня?» – может быть, вслух, а может быть, и внутри себя. Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный. Если мы любим его условно (проявляем любовь, лишь когда ребенок «вел себя хорошо», был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для дальнейшего развития.

Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку. Но этого недостаточно. Именно через ваше поведение ребенок ощущает вашу любовь, он не только слышит, что вы говорите, но и чувствует, как вы говорите, а главное – что вы делаете. Поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь.

Названные родителями способы выражения любви и поддержки записываются на доске и обсуждаются.

Контакт глаз

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичны и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз, осознаем мы это или нет, является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему в глаза. Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

Физический контакт

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе не обязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями – вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны, искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же «телячьи нежности» ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7–8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного

развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочке.

Пристальное внимание

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку – пристальное внимание (полное сосредоточение на ребенке без отвлечения на какие-либо мелочи), позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всего необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что всё на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при этом какой-то другой деятельностью. Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делиться со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже в кризисные периоды своей жизни.

Саморегуляция

Мы уже говорили о том, что ребенок может «заразиться» негативными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

Повлиять на свое эмоциональное состояние и на состояние ребенка можно с помощью специально разработанных психологами и физиологами упражнений.

Когда человек испытывает какие-либо эмоции, их обычно можно определить по его мимике. Кроме мышц лица, меняется также тонус и других мышц тела, только это не так заметно. Но наблюдательный человек может по походке, осанке и некоторым другим внешним признакам определять, в каком настроении находится человек. Обучившись регулировать тонус мышц, научившись расслабляться, мы получаем некоторую власть над своими эмоциями. Так, контролируя напряженность своих мышц, мы контролируем свои эмоции.

Дело в том, что мышечный тонус напрямую связан с активностью мозга. Поэтому, расслабив почти все свои мышцы, мы снижаем эту активность и даем мозгу возможность отдохнуть и восстановить свои силы. Релаксация – это универсальный процесс восстановления не только мышц, но и нервной системы.

На листах, выданных вам, предложено несколько упражнений для детей, которые вы можете освоить вместе, и несколько приемов для вас самих.

Релаксационные техники для дошкольников и младших школьников

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также

позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребенок владеет собой, контролирует свои негативные эмоции и действия.

Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

1. Снежная баба

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы «лепите снежную бабу»:

«Слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул холодный-холодный ветер, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище и руки (ребенок напрягает туловище и руки). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребенок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребенок, как бы оседая, наклоняется вперед), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребенок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

2. Апельсин

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин. Пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8–10 секунд).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. Та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукт).

3. Сдвинь камень

Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы немного сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8–12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение: «Нога теплая, мягкая, отдыхает...» Затем то же самое проделывается с левой ногой.

4. Черепаха

Упражнение выполняется лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь, а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь) (5–10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки, ножки стали теплыми и опять появились из-под панциря – спина расслабляется (5–10 секунд).

5. Расслабление в позе морской звезды

Ребенок закрывает глаза и представляет место, где он любит отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем он представляет, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения – 1–2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

6. Муха

Ребенок сидит удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно он представляет, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка – не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

7. Воздушный шар

Ребенок встает, закрывает глаза, руки поднимает вверх, набирает воздух и представляет, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом.

Постояв в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела, надо представить себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинаем выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запоминаем ощущения в состоянии расслабления. Выполняем упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Необходимо знать каждому!

Первая помощь при стрессе

Потратьте на отдых и расслабление 10 минут своего времени. За это время ничего страшного не произойдет. В этот короткий отрезок времени важно постараться забыть о своих обязанностях по дому. Такой отдых в конце дня необходим. После него домашние проблемы решаются на свежую голову, и затрачивается гораздо меньше нервной и физической энергии. И вы опять полны сил и энергии!

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Инвентаризация. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором вы находитесь, 7 красных предметов. «Переберите» все предметы один за другим.

Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов», – и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. Можно находить и рассматривать предметы по любому признаку.

4. Смена обстановки. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

5. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего медленно – внимание, очень медленно! – поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. Музыка. Включите успокаивающую музыку – ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней, и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Общение. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

9. Расслабление в ванной. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения.

Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением).

Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

10. Мобилизующее дыхание. Удлиненный глубокий вдох (4 секунды), пауза длительностью в половину вдоха (2 секунды), короткий, громкий, энергичный выдох (2 секунды). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в 2 раза.

11. Успокаивающее дыхание. Медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.

Обратите внимание на очень простые техники дыхания. Давайте потренируемся и отдохнем.

Базисная техника саморегуляции дыхания

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку в области пупка, вторую – на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техники, с тем чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
3. Сделайте глубокий вдох (не менее 2–4 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1–2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно. Выдох должен быть длиннее вдоха в два раза.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение 4–5 раз подряд.

Необходимо помнить, что может возникнуть головокружение.

В этом случае сократите количество циклов, выполняемых за один подход.

Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня – от 5 до 15 раз по 1 минуте.

Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.