

РАЗВИВАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ РЕБЕНКА

Учимся управлять чувствами

Испытывать различные чувства - одна из важнейших особенностей человеческой психики. Каждый человек испытывает те или иные чувства в различных ситуациях. И в жизни мы можем встретить самые различные проявления похожих на первый взгляд чувств: от полного бездействия до бурного эмоционального всплеска. Это зависит от многих обстоятельств: от врожденного темперамента, от состояния здоровья, от полученного воспитания, от умения «держаться в руках». И если данный от рождения темперамент изменить различными занятиями почти невозможно, то научить человека управлять своими чувствами, помочь ребенку в том, чтобы эмоциональные проявления не несли разрушительный характер - эта задача вполне выполнимая.

Однако надо иметь в виду, что учиться управлять своими чувствами человеку придется почти всю жизнь, и в дошкольном возрасте он делает в этом направлении лишь первые шаги. Поэтому не стоит требовать от шестилетнего ребенка, чтобы он в считанные минуты справился с охватившей его злостью, «потому что об этом уже рассказывали на занятиях». В этот период от взрослых, которые находятся рядом с детьми, требуется много терпения, энергии, фантазии, и лишь после многократных повторений, обсуждений реальных или выдуманных ситуаций мы сможем увидеть, как ребенок, вместо того, чтобы драться и кричать, «надувает злостью» воздушный шарик, или берет краски и идет рисовать свой страх.

Как же этого достичь? Какие же есть пути, приводящие к такому результату? Вот несколько рекомендаций, которые могут оказаться полезными для вас.

Научите ребенка различать и высказывать свои чувства.

Первый шаг к этому - проговаривание ваших собственных чувств, возникающих в различных ситуациях: «Я расстраиваюсь, когда у меня не получается задуманное», «Я сержусь, когда на меня кричат и топают ногами». Обращайте внимание ребенка на чувства других людей: «Я думаю, что Сережа гордится похвалой воспитательницы»; «Я полагаю, Лена почувствовала обиду из-за того, что ее не приняли в игру». Спрашивайте у ребенка, какие чувства он испытывает, когда его отрывают от игры, когда он проигрывает, выигрывает в игре, когда его хвалят или в чем-то обвиняют. Помогите ему дифференцировать и называть свои чувства, для этого вводите в его словарь как можно больше таких слов, которые обозначают различные эмоциональные состояния: радость, обида, досада, растерянность, удивление, волнение, восторг, страх, гнев, стыд, спокойствие.

Помогите ребенку научиться различать чувства и поступки.

При этом важно сделать акцент на то, чувства не могут быть ни плохими, ни хорошими. Каждый человек имеет право испытывать различные, в том числе и неприятные чувства, но кричать, ломать предметы и игрушки, драться со

сверстниками - это уже действия недопустимые. Запретить злиться, огорчаться или бояться, невозможно (если в ответ на приказ: «Не бойся!», «Не злись!» ребенок вроде бы подчинился внешне - перестал плакать, кричать - то это не значит, что он действительно перестал испытывать это чувство - внутри оно все равно осталось. Как оно проявит себя спустя некоторое время неизвестно: это может быть внешнее разрушительное действие, а может быть и соматическое заболевание как реакция организма на вытеснение эмоций. Задача взрослых - не допустить, чтобы в порыве сильного чувства ребенок совершал действия, которые грозят ему самому и окружающим неприятными последствиями. И эта задача вполне выполнимая.

Познакомьте ребенка со множеством способов, помогающих справиться с неприятными чувствами. Это те способы, которые помогут ребенку заменить неприемлемые способы действия на допустимые. В этом вам помогут наши занятия - многие способы дети узнают на них; некоторые способы подскажете им вы или другие родственники; некоторые способы ребенок придумает сам. Способов таких очень много, условно их можно разбить на три большие группы.

1) Аудиальные или слуховые.

- Выговаривание - поговорить с мамой, папой, домашним животным, любимой игрушкой, позвонить бабушке, дедушке, приятелю, просто походить по комнате, громко повторяя какие-нибудь фразы.
- Музицирование - поиграть на музыкальном инструменте, постучать молоточком по коробкам, банкам, кастрюлям; сочинить и исполнить простую песню.
- Слушание - послушать музыку, песни, попросить кого-нибудь почитать книгу или поставить на магнитофон кассету со сказкой.

2) Визуальные или зрительные.

- Посмотреть картинки, альбом с фотографиями, поиграть в игру “Собери картинку”, поиграть в любую настольную игру с карточками.
- Посмотреть любимый мультфильм.
- Нарисовать свое настроение; нарисовать все, что захочется. На большом листе бумаги заняться перемешиванием, сливанием красок.

3) Кинестетические, или физические.

- Потопать ногами, станцевать буйный танец, попрыгать, побегать, поиграть с мячом (любая физическая разрядка).
- Принять ванну, душ (смыть дурные чувства).
- Надуть шарик, игрушку.
- Полепить из глины, теста, пластилина.
- Приготовить и съесть что-нибудь вкусное.
- Привести комнату в порядок.
- Сделать дыхательные упражнения (глубокое дыхание).
- Расслабляющие упражнения.