

## Консультация для педагогов

### «Как вести себя если ребенок проявляет отрицательные эмоции»



Все люди испытывают эмоции. Каждый день и даже каждую минуту. Самый простой способ проверить это – спросить себя «Что я сейчас чувствую? Какое у меня сейчас состояние?». Умение распознавать свои эмоции и чувства, контролировать их, подчинять разуму - это навык, которым обладает взрослый человек, но который часто не подвластен детям.

Дети не могут контролировать свои эмоции лишь по двум причинам. Первая - у них не созрели мозговые структуры, отвечающие за контроль над эмоциями. Вторая - взрослые не научили детей справляться со своими эмоциями, проживать их так, чтобы не разрушать себя и не травмировать окружающих. Поэтому сегодня мы будем говорить о том, как учить детей справляться со своими эмоциями.

Начнем мы с того, что не существует позитивных «Хороших» или негативных «Плохих» эмоций. Эволюцией так задумано, что все эмоции нужны. Например, благодаря эмоции отвращения или брезгливости мы не едим протухлую или испорченную еду. Страх - это наш страж, благодаря ему мы не шагнем на автомагистраль где с бешеной скоростью движется поток машин. Злость помогает нам почувствовать в какой ситуации нарушаются наши границы. Если бы у нас отсутствовала эмоция злости, то другие люди могли бы делать с нами все что угодно.

После того как мы поняли, все эмоции важны и не существует отрицательных эмоций, я расскажу Вам где живут эмоции в нашем теле. Вот самая примитивная схема строения нашего мозга. У людей есть рептильный

мозг – он самый древний и отвечает за то, чтобы человек выжил. Например, если вы нечаянно поднесли руку к горячей сковородке, то сразу ее отдернете, потому что рептильный мозг подает нам сигналы выживания. Лимбическая система в процессе эволюции развилась у людей позже – она отвечает за эмоции. И самое новейшее новообразование человека – неокортекс, он позволяет думать, рационализировать, проводить анализ. Именно он позволяет нам контролировать наши эмоции. Например, мы сильно злимся, но при этом мы не кидаем предметы, которые нам попадаются под руку в окружающих, потому что неокортекс посылает сигнал: «Да, я злюсь, но в цивилизованном обществе в момент злости не кидают предметы в других людей».

Если мы начали испытывать эмоцию мы не можем от нее избавиться, только от того, что нам скажут «прекрати это испытывать». Например, вы любите своего мужа. Представьте, что я скажу Вам: «Перестаньте его любить, любите вот этого мимо проходящего мужчину». Неужели что-то изменится? Этот принцип работает абсолютно с любой эмоцией. Например, ребенок злится, если мы ему говорим: «Прекрати, перестань злиться, не злись», то от этого злость не уходит. Поэтому, единственное что мы можем сделать – научить ребенка справляться со своей эмоцией.

Первое, что необходимо сделать – научить ребенка называть свои эмоции, понимать их. Для этого Вы, как педагоги можете называть эмоции, которые сейчас испытывает ребенок. Например, Вы можете сказать: «Я вижу, что ты сейчас злишься», или «Я понимаю, что тебе сейчас грустно от того что мама ушла», или «Я вижу, что ты сильно расстроился от того, что Максим взял эту игрушку первым и ты сейчас не можешь играть ей». Так ребенок учится распознавать свои эмоции. Со временем, ваши напоминания будут переходить во внутренний контроль, и ребенок будет говорить себе внутренним голосом «Я сейчас злюсь». Если мы понимаем свою эмоцию, значит нам с ней легче справиться.

Также вы можете учить детей распознавать свои эмоции на примере литературных произведений. Маленьким детям мы рассказываем об эмоциях сами «Посмотри, Кротик упал, он разозлился из-за этого» или «Смотри как им весело вместе играть и лепить снеговика». У детей постарше мы можем спрашивать: «Как ты думаешь, почему разозлился этот герой?» или «Что чувствовал этот герой, когда его друзья не захотели с ним играть? Что он мог сделать в этой ситуации?».

Последнее, о чем я хочу сегодня с вами поговорить – это о том, как вести себя взрослому человеку, если ребенок испытывает сильные эмоции. Во-первых, важно понимать, что если ребенок ведет себя неподобающим образом если злится, значит он не умеет переживать эту эмоцию правильно. Значит наша задача – учить его этому. Но сначала надо остановить истерику. Как вы уже поняли бесполезно говорить ребенку: «Прекрати злиться, хватит, перестань». Это не приведет к желаемому результату, а вот ухудшить положение может.

Первый шаг – успокоиться самой. Потому что успокоить детскую истерику можно лишь тогда, когда ты сам находишься в спокойном состоянии. Если вы почувствовали, что начали злиться, или внутренне паниковать – глубоко вздохните или попейте воды. Важно понимать, что все дальнейшие действия с истерикой ребенка принесут результат только в том случае, если вы сами будете спокойны и уравновешены.

Второй шаг – присоединение. Вы можете молча сесть рядом, или взять ребенка за палец, за руку, или положить свою ладонь ему на плечо. Чем ближе и доверительней ваши отношения, тем больше вероятность что ребенок допустит вас до физического контакта с ним.

Третий шаг – признание. Вы как бы признаете эмоции ребенка и говорите: «Я вижу, что ты сейчас злишься», или «Я понимаю, что ты расстроен», или «Я вижу, что ты кричишь и плачешь, я понимаю, что тебе плохо сейчас».

Четвертый шаг – действия. Когда ребенок немного успокоился Вы предлагаете ему пути решения сложившейся ситуации: «Давай мы сейчас умоемся, и я достану тебе карандаши» или любые другие варианты, подходящие для Вашей ситуации. Все объяснения и разговоры с ребенком о том, почему случился конфликт или о том, как можно было поступить по-другому должны быть уже после того, как ребенок успокоился и готов воспринимать информацию.

Эти простые шаги помогут вам пережить сильную детскую эмоцию. В психологии такое прием еще называют контейнированием. Когда взрослый человек становится своеобразным вместилищем или контейнером для детской эмоции и помогает ее пережить. Со стороны это выглядит как объятия. То есть в момент сильной эмоции мы не виним ребенка и не ругаем, мы помогаем ему пережить случившееся, став контейнером для его сильных эмоций.

Таким образом, все дети испытывают эмоции, которые нельзя поделить на плохие или хорошие. Также эмоции нельзя не испытывать, с ними можно только научить справляться.