

# СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

## Подсказки для родителей.

**Ситуации страха.** Например, ребенок боится идти в больницу.



Угрозы. «Если ты сейчас не сделаешь, то..»



Бояться – это нормально, я помогу тебе успокоиться, описать чувства и эмоции ребенка. Техника «Эмпатия»

**Ситуация - Физическое состояние.** Например, ребенок просится на руки идти не хочет на улице.



Угрозы. «Если ты сейчас не сделаешь, то..»



«Позаботиться». «Давай мы сейчас, это сделаем, а потом (отдохнем, поьем, поедем)».

### Техника позаботиться.

1. Понимание ребенка.
2. Уточнить потребности ребенка.
3. Позаботиться о его физическом комфорте.
4. Предложить делать это самостоятельно или предложить сделать это позже.
5. Договориться.

### Ситуация – Хотелки.



Приказы. Например: «Сейчас перестань, Быстро в кровать».



Техника «Отвлечение». Техника «Стратегия 2».

### Шесть техник отвлечения.

1. Простое задание «Принеси две машинки»
2. Фокусировка на вкусе, запахе, слухе, видении, ощущении «Смотри, камаз едет»
3. Веселая и увлекательная игра все слова на букву «А», «Давай построим пробку из машин». Форматировать тело, лицо «Подними руки вверх».
4. Включаем логику « У меня на руке шесть пальцев?», «Корова говорит «гав»?»
5. Юмор « Где у тебя капризулька? Давай найдем», « Давай включим солнышко».



## Техника «Стратегия»

1. Визуальный, тактильный контакт.
2. Я правильно тебя поняла, ты хочешь.
3. За крик мама/папа ничего не дают.
4. Я знаю, как тебе получить это.
5. Проговорить правила. Из всего что «нельзя», делаем «можно».
6. Я рада, что ты принял решение.

**Ситуация – Непонимание.** Например, не хочет сам раздеваться.



Сочувствие на словах, уговоры.



Инструмент «Внимание» - Псевдовыбор – « Ты будешь овсяную или гречневую кашу».

**Ситуация – Неудача.** Например, не получается постройка.



Жертва (Что ж, надо просто потерпеть),



Инструменты. «Похвалить» - «Ты мне нравишься таким, какой ты есть. Чем я тебе могу помочь?».

## Техника похвалить.

1. Принять эмоции ребенка.
2. Дать поддержку.
3. Похвалить за отношение к делу, за качества личности, за процесс и частичный результат.
4. Предложить альтернативы в решении практической задачи.
5. Договориться с ребенком.

**Ситуация – Агрессивные поступки.**




Нравоучения. «Каждый человек должен трудиться» Ты должен уважать взрослых».



Инструмент поддержка.

**Техника «Поддержка».**

1. Проговорить эмоции ребенка.
2. Дать физический выход эмоции (потопать, попрыгать, умыться).
3. Дать поддержку ребенку.

- 
4. Найти причину гнева ребенка.
  5. Помочь ребенку в защите своих границ.
  6. Договориться с ребенком.

### Алгоритм снятия «Агрессии».

1. Говорим: «Я вижу, что ты сейчас сердишься».
2. Выработать навык словесно выражать свои чувства. «Я расстроен, я обиделся, меня разозлило». «Я так злюсь, что мне хочется тут всё сломать», «Я так злюсь, что мне хочется тебя ударить».
3. «Я тебя понимаю, я бы тоже разозлилась на твоём месте, но мы стараемся сказать о своем недовольстве.. ».
4. Продемонстрировать правильный выход агрессии. Совместная регуляция.
  - Инструмент «Перенос агрессии на неодушевленный предмет, ему не больно (подушка, груша и тд.)
  - Инструмент « Выдувание пузырей».
  - Инструмент «Поза ребенка».
  - Инструмент «Рука на сердце».

### Техника «Эмпатия»

1. Наблюдение (смотрим, слушаем, трогаем)
2. Присоединение (Факт+пониманию)
3. Поддержка (я рядом, все получится, ты справишься)
4. Инструкция (предлагаю 2 варианта действия)

### Семь идей которым нужно научить детей:

Эмоции временны;  
Внутри вас (в самом центре) находится радость, ваше естественное состояние;  
Существуют разные типы эмоций;  
Смешанные чувства не редкость;  
Все эмоции полезны, они лишь подают сигнал о том, что происходит внутри;  
Вы можете научиться усиливать определенные эмоции (полезные) и ослаблять другие (неприятные);  
Никто не сделает это за вас.

**Помните, умение справляться с сильными эмоциями- это навык, которому можно научиться.**

Составила педагог – психолог Чистякова Оксана Анатольевна  
Источник: Морин Хили «Детские истерики, гнев, обиды».