

## Полезное чувство!

Многим взрослым, родителям кажется, что есть чувства "плохие". Злость, раздражение, страх, обида и пр. входят в их число.

А раз оно (чувство) плохое, то и испытывать его не хорошо. Поэтому, дети часто слышат от родителей: "Хороший мальчик (хорошая девочка) не злится!", "Как тебе не стыдно, тебе 8 лет, а ты плачешь, как малыш", "Ой, да ладно, ты уже взрослый, чтобы бояться спать один (темноты, Бабы -Яги и т.д).

**!** Нет ни хороших, ни плохих чувств! Они все наши! Все нужные!

Да, и такое сильное чувство как ГНЕВ!

**!** Ведь агрессия, гнев - самое древнее чувство. Оно дано нам от наших пращуров и "заложено" от рождения в так называемом, древнем, рептильном мозгу. И не зря! Поскольку агрессия помогает нам, сигнализируя нам о некоей опасности. И мозг выдает нам сигнал - бей или беги! Так наши пращуровы спасались от нападения. Малыши, которые рождаются еще с незрелым мозгом, реагируют на внешние раздражители именно так как велит им рептильный мозг. Будучи грудным - малыш громко заявляет о недовольствии, страхе, боли - криком. Подрастая, ребёнок еще не умеет выражать свои чувства и состояния вербально. Но ему по прежнему доступен освоенный ранее паттерн - крик, плач.

Лимбическая система (часть мозга, отвечающая за эмоциональный компонент) только формируется и не совершенна.

Поэтому дошколята очень эмоциональны, их эмоции лабильны. Они сначала эмоционируют, потом думают. Хотя и "подумать о своём поведении" дошкольнику сложно. Ведь умение рефлексировать, анализировать придет позже - когда созреет кора мозга.

**!!** Дети, когда испытывают злость, не понимают, что с ними происходит, как это называется и что с этим делать. Часто это сильное чувство, их **ОЧЕНЬ ПУГАЕТ!** Они могут ударить, укусить, сказать: «Ты дурак», « Ты плохая мама», «Ненавижу тебя», «Я не буду с тобой дружить» и т.д.

**!** Маленький ребёнок еще **НЕ** может сказать: «Я сейчас злюсь/ расстроен/ обижен», если родители его никогда этому не учили.

**!** Очень важно, чтобы родители не запрещали ребёнку проявлять чувство злости (да и любые другие чувства тоже), не стыдили его за это и не ругали, а, наоборот, помогли ему.

**!** Очень часто подавленные эмоции становятся первопричиной психосоматических заболеваний, неврозов и нарушений поведения.

**!!!** Главное помнить и научить этому детей!

- Нет ни хороших, ни плохих чувств! Все они "жители нашей Внутренней страны Чувств" (есть специальная методика у Т. Зинкевич - Евстигнеевой).

- Чувствовать злость (страх, обиду и пр) - нормально!

◆ Когда ребенок злится, помогите ему:

1) Помочь ребёнку осознать, что с ним происходит с помощью слов, озвучить его чувство, объяснить, что с ним сейчас. Например: «Я вижу, что ты сейчас сердиться». «Я понимаю, что ты сейчас злишься».

2) Показать, что вы понимаете, на что именно злится ребёнок:

«Я вижу, что ты очень злишься, потому, что не хочешь уходить с площадки », «Ты злишься на брата потому, что он не дает поиграть машинкой...», или «потому что ты хочешь...», «потому что тебе не дают...».

3) Сказать, что вы понимаете его: «Я тебя понимаю, я бы тоже разозлилась на твоём месте», «Я понимаю, мне тоже было бы обидно, что ...».

4) Помочь ребёнку сказать своими словами, что он чувствует. Научите ребёнка говорить: «Я сержусь», «Я злюсь», «Я так злюсь, что мне хочется тут всё раскидать», «Я так злюсь, что мне хочется тебя ударить».

Ведь даже у взрослого возникают такие мысли 😊 (стукнуть обидчика, разбить об голову вазу)))

! Сказать или подумать – не значит сделать.

Пусть ребёнок скажет вам о том, что он чувствует и думает и ему сразу станет легче.

5) Обозначить ограничения на физическую и словесную агрессию в адрес людей и животных, научив ребёнка перенаправлять свою злость, то есть, выразить её приемлемыми способами.

♦ Предложите ребёнку варианты снять напряжение и «разрядить» свою злость: «Когда ты очень злишься, бить других нельзя, можно сделать вот что (на ваш выбор):

? Что можно предложить ребёнку?

– поколотить подушку руками, даже ногами! ( но такой способ тоже не подходит детям с повышенной физической агрессией)

– мять в комок листы бумаги! (обычные листы формата А4 резко сминаются в комок за 1 секунду).

– покидаться бумажными комками в стену или друг в друга!

– порвать бумагу и устроить бумажный салют! А потом собрать куски и смастерить из них нечто позитивное (подходит и для работы со страхами, учит детей трансформировать негатив в позитив).

– нарисовать того, на кого злишься и потом его закрасить.

– брать мягкие мячики и кидать их в воду, или в стену

- хорошо помогает дартс, сбивать кегли и пр.

- прыгать и орать (хорошо при снятии родительских запретов, ведь часто гнев именно из-за этого)

- сделать стаканчик крика (простой бумажный стаканчик) и туда орать (хорошо при вербальной агрессии), а потом и растоптать этот стаканчик.

И, конечно, сказки, игры в песке и воде, лепка, рисование!

! Ну, и самое главное - ваш, родительский пример!

Покажите, как правильно выражать чувства! Сообщайте и называйте свои чувства - я расстроилась/разозлилась/ раздражена, потому- то...

! Зеркальте ребёнку его чувства! Я вижу, что ты расстроен...

! И никогда не ругайте и не наказывайте за проявления чувств!

~~~~ На фото еще одна картинка из будущей колоды МАК для детей "Мишутка" ( мы с художником Татьяна Молокова работаем над ней).

✓ Покажите картинку ребёнку. Спросите, что, на его взгляд, чувствует Мишутка?

Знает ли ребёнок "имя" этого чувства?

Почему, на его взгляд, Мишутка сейчас это чувствует?

Когда и при каких обстоятельствах ваш ребенок чувствовал тоже самое?

Где, в каком месте тела "живёт" это чувство? Какого оно размера? Цвета? Формы? Запаха?

✓ Можно попросить ребенка нарисовать это чувство. Попросите походить, как злой медвежонок. Порычать. Потопать (детские чувства "прорабатываем" через тело).

✓ А потом научите ребёнка, что делать, когда приходит злость (способы написаны выше). Обязательно скажите, что чувствовать гнев нормально, но при этом обижать, кусаться и драться - не хорошо.

Еще можно сочинить про Мишутка сказку.

? А какие способы отреагирования гнева применяете вы со своими детьми?