

Корнелия Спилман

КОГДА Я ЗЛЮСЬ



Сказки для эмоционального интеллекта

Информация для родителей и педагогов

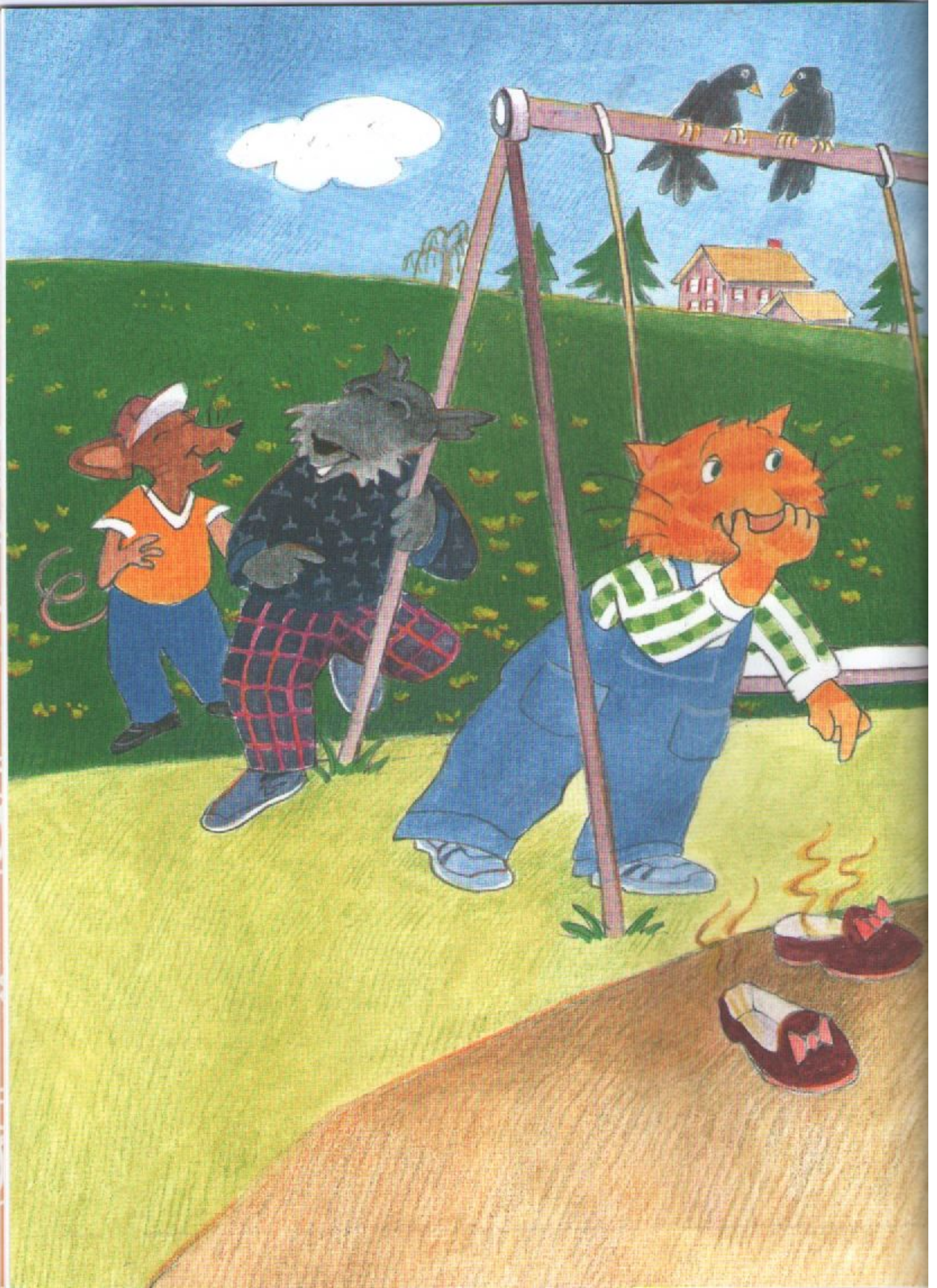
Все люди иногда злятся. Все люди иногда испытывают раздражение. Поскольку мы не можем избежать этого чувства, мы можем избежать поступков, которые оно провоцирует и которые могут обидеть окружающих. Важно уметь различать переживание какой-то эмоции и поведение, продиктованное этой эмоцией. Одна из наших основных задач — научить детей, как увидеть это различие и как контролировать свой гнев, не причиняя вреда окружающим.

Мы должны научить детей управлять неудобными и неприятными эмоциями. Некоторые способы, помогающие справиться со злостью, показаны в данной книге, а вы с детьми можете придумать свои методы, которые помогут именно вам. Хвалите и поддерживайте детей, когда им удается распознавать и контролировать свои эмоции. Это подбодрит их, укрепит дух и придаст чувство уверенности в себе.

Неважно, что мы говорим, дети учатся в основном, глядя на наши поступки, поэтому мы должны знать, как управлять собственным чувством гнева. Многих из нас никто никогда не учил этому. Может быть, мы были уверены, что все, что необходимо предпринять, — это выразить свои чувства, даже самые негативные. Однако существует мнение, что простое выражение гнева, когда человек не знает, как уменьшить или избавиться от него, может привести к конфликту и насилию, которые проявятся как в словах, так и в поступках.

Когда у нас, взрослых, не получается контролировать свой гнев, и мы начинаем вести себя так, что можем обидеть окружающих, нам следует прежде всего извиниться, и в следующий раз, при возникновении подобной ситуации, постараться являть собой более достойный пример для подражания. Таким образом мы показываем, что своими поступками несем ответственность за собственные слова. Мы демонстрируем, что для нас важно решать споры и конфликты так, чтобы не причинить боль другим. И, следовательно, мы вместе с нашими детьми способствуем созданию более дружелюбного, спокойного и миролюбивого общества.

Корнелия Спилман





Когда кто-то смеётся надо мной, я злюсь.

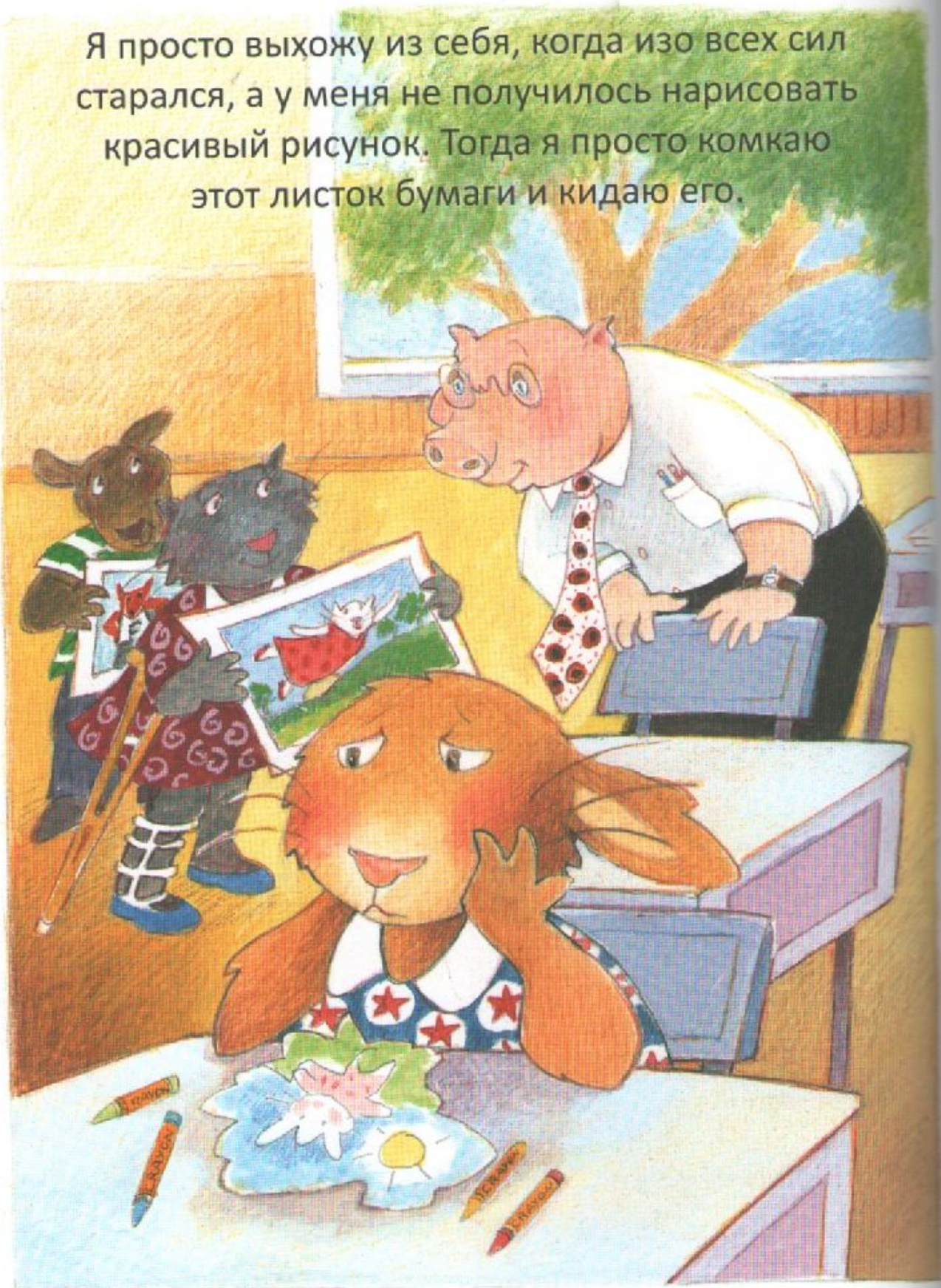


Я сержусь, когда мне приходится выключать компьютерную игру на самом интересном месте и убираться в своей комнате.

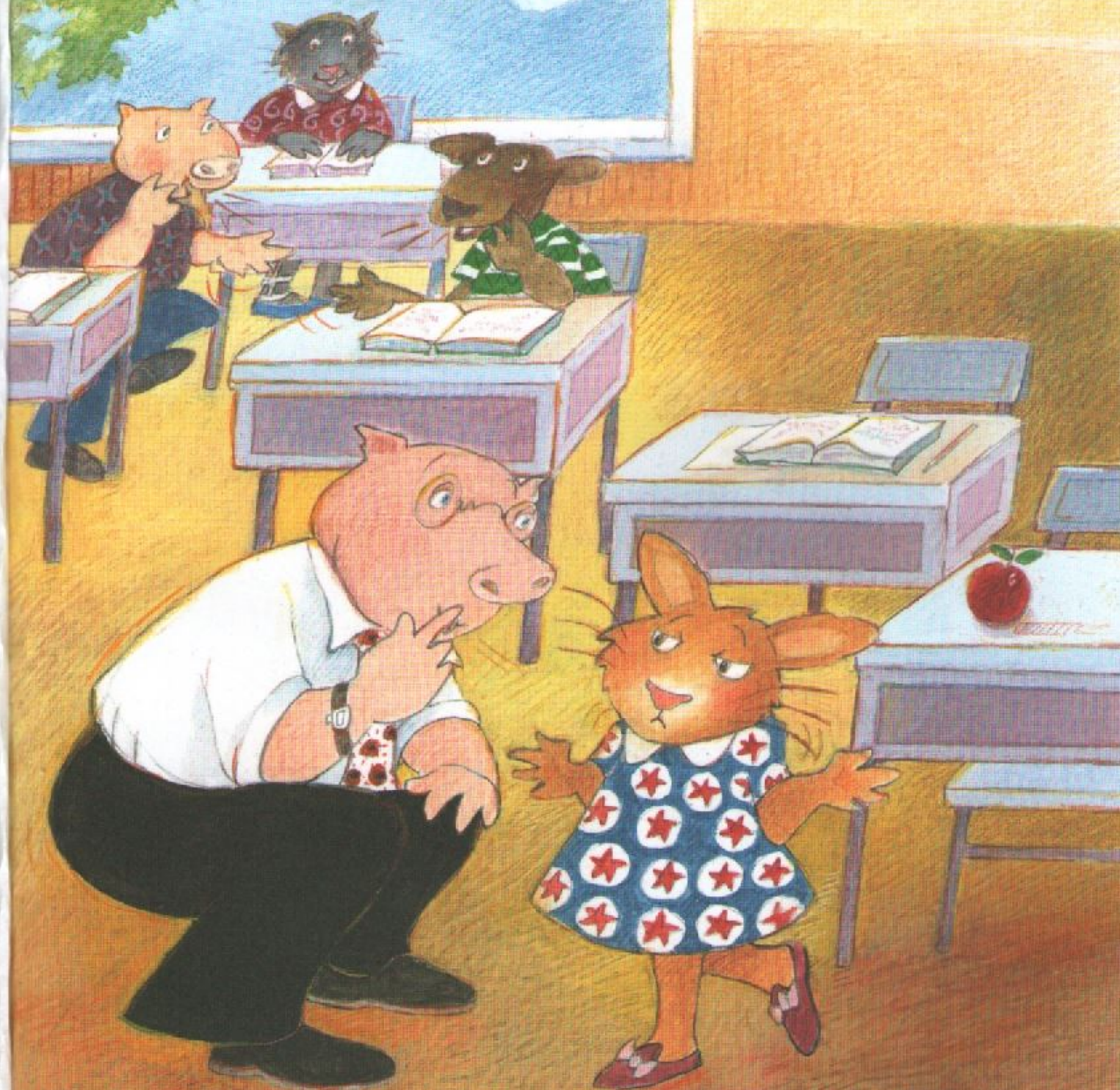
Или когда мы наконец-то пришли на пляж купаться,
и вдруг начинается дождь.



Я просто выхожу из себя, когда изо всех сил старался, а у меня не получилось нарисовать красивый рисунок. Тогда я просто комкаю этот листок бумаги и кидаю его.



Когда учитель говорит, что я разговаривал на уроке,
а я этого не делал. Я очень злюсь!
Потому что это несправедливо!





Злость — это сильное неприятное чувство.

Когда я злюсь, мне хочется сказать
что-то неприятное или даже закричать
или ударить кого-нибудь.

Но хотеть что-то сделать и сделать это —
совсем не одно и то же.

Чувство не может причинить окружающим боль
или вред, а поступок может.



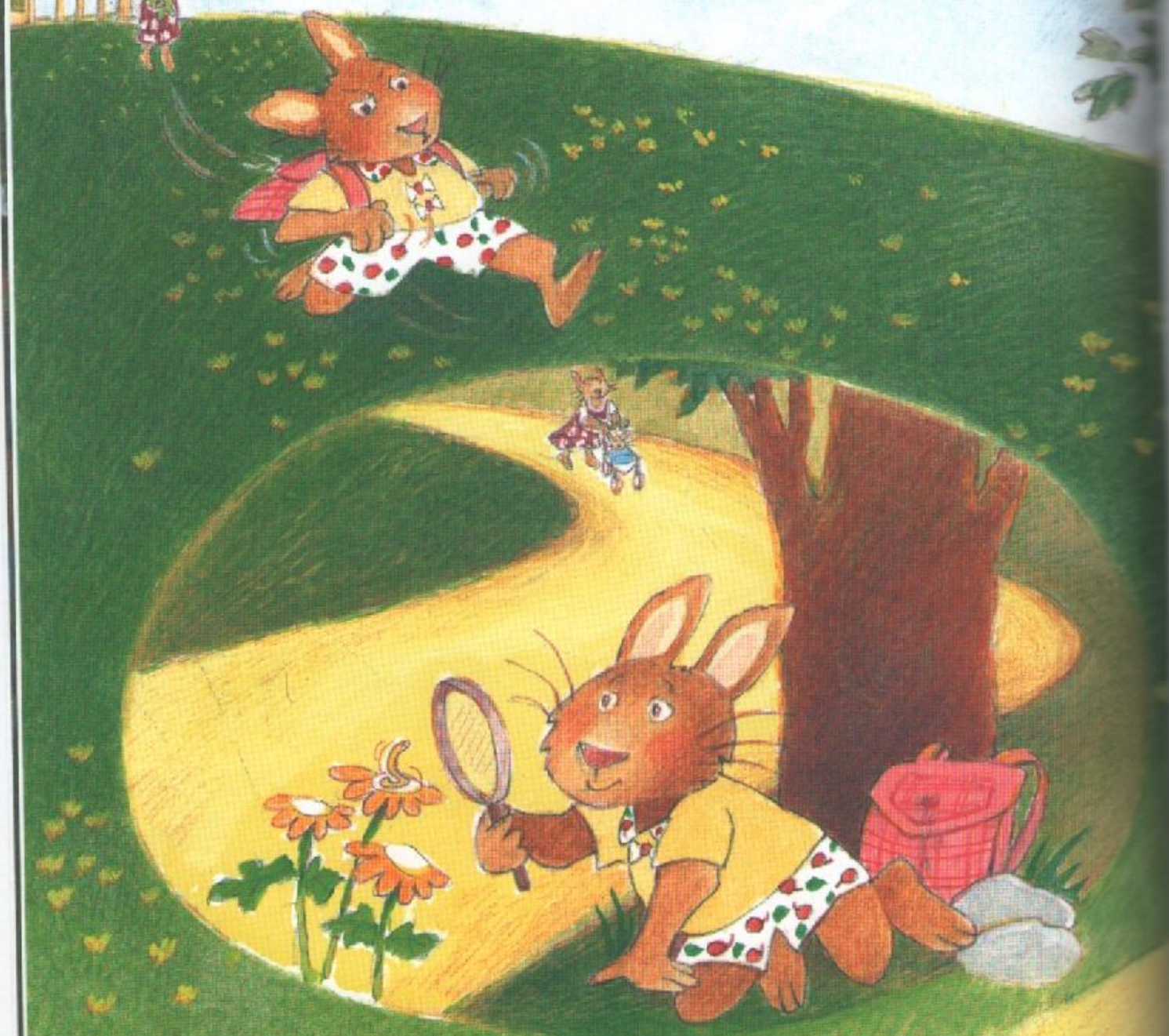


Иногда мне хочется кричать и драться,
но можно вести себя по-другому.



Я могу отойти от того, кто меня раздражает
своими словами или поступками.
Я могу глубоко вдохнуть и выдохнуть,
чтобы оттолкнуть злость далеко-далеко.

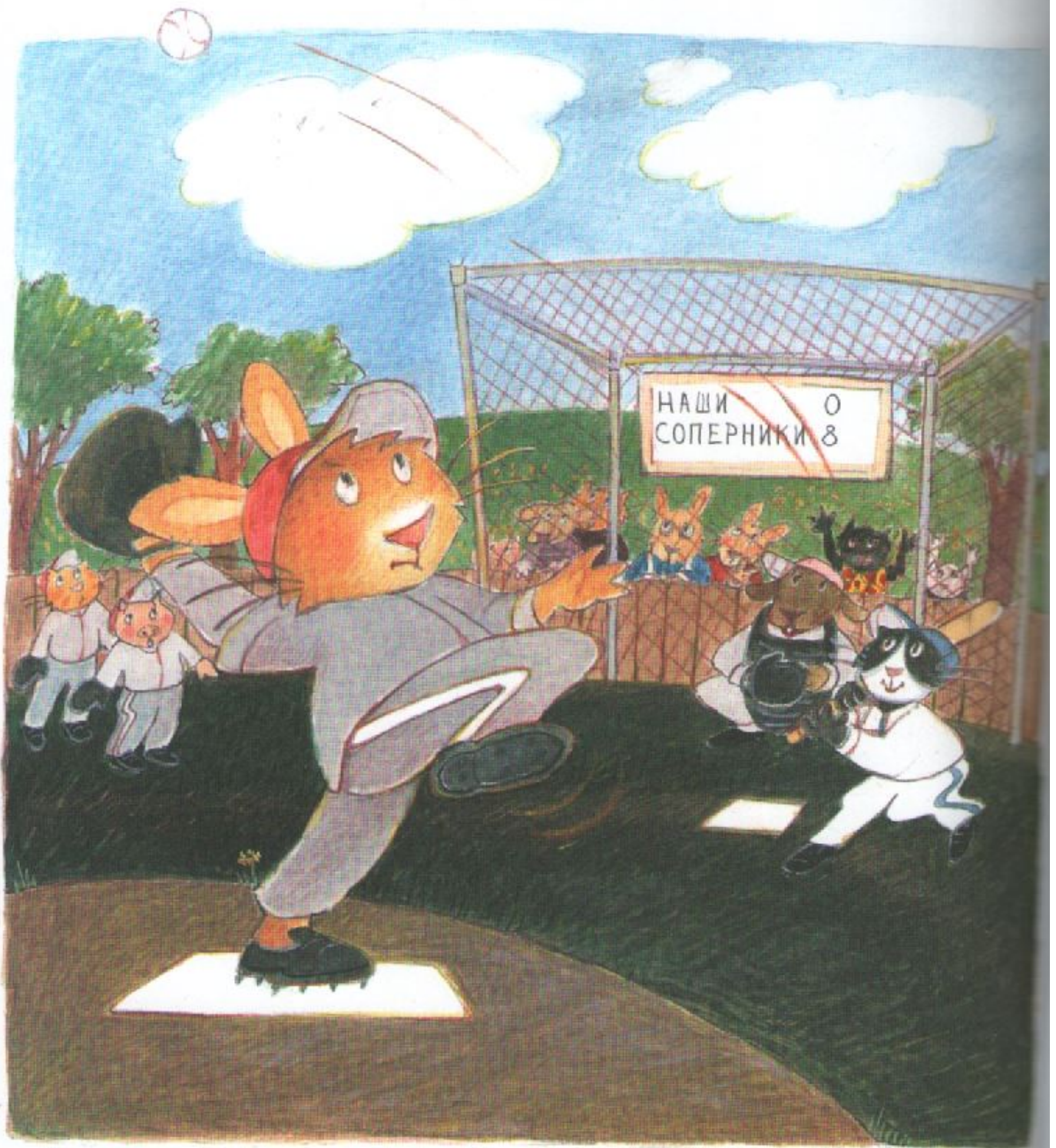
Я могу утихомирить свою злость,
занявшись спортом. Так здорово бегать
или кататься на велосипеде!



А ещё я могу заняться любимым делом!



Пройдёт немного времени, и я почувствую себя лучше. У меня снова будет хорошее настроение!



Есть события, которые меня злят,
но никто не может их изменить.
Например, когда проигрывает
моя любимая спортивная команда.

Или когда портятся мои любимые вещи.



Иногда, когда я злюсь, нужно что-то изменить.
Может быть, мне нужно просто отдохнуть
или поплакать.

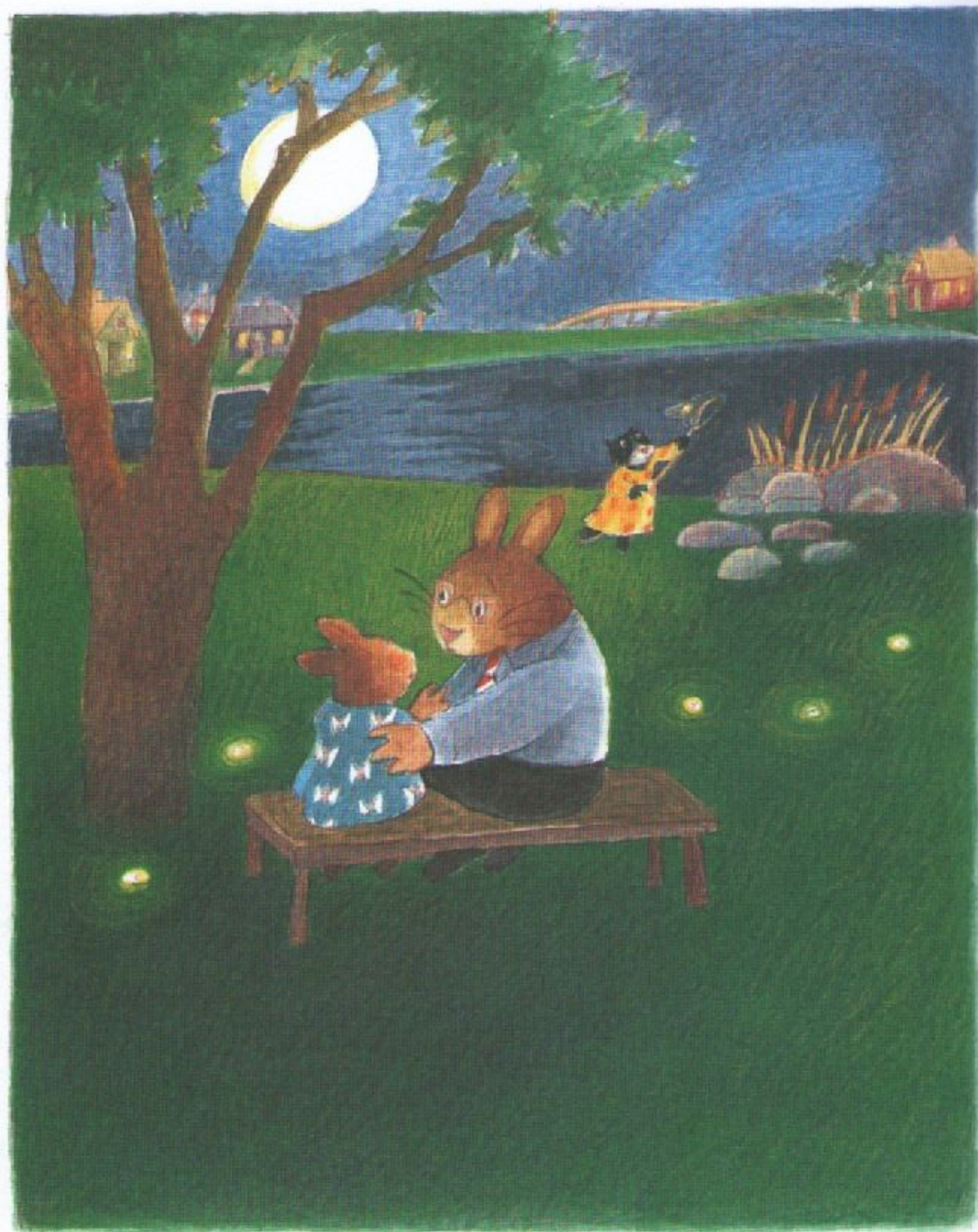


Или, может быть, мне нужно провести немножко
времени в одиночестве.

А может быть, моему другу нужно исправиться.
Например, вести себя более дружелюбно
по отношению ко мне и не поступать
несправедливо.



Мне может понадобится чья-то помощь,
чтобы понять, в чём же всё-таки дело.



Я смогу исправиться, когда пойму, что случилось.
Или скажу кому-нибудь про то, что мне необходимо.
Также я могу прислушаться к тому, что мне говорят.
Когда мы говорим и слушаем,
всё становится на свои места.



Когда я злюсь, это не значит, что я буду злиться
вечно. Я могу успокоиться, чтобы никого не обидеть
и никому не причинить вреда.



Я могу сходить погулять.
Я могу глубоко вдохнуть
и выдохнуть.
И злость пройдёт!

Я могу побегать, покататься на велосипеде
или поиграть с любимыми игрушками.



Я могу отдохнуть или поплакать.
Я сам могу понять, что меня разозлило,
или попросить кого-нибудь помочь мне.



Теперь, когда я злюсь,
я знаю, что нужно делать!



Учимся сопереживать

- * Помогите детям называть свои чувства и говорить о них. (Например: «Я вижу, ты расстроен. Ты можешь рассказать мне, что ты чувствуешь?») Сами покажите пример, учитесь называть собственные чувства и говорить о них. («Я тоже переживаю из-за этого».)
- * Когда дети выражают какое-либо чувство, внимательно слушайте. Не говорите им, что они не должны испытывать подобных чувств. (Если ребенок разозлился, вы можете принять чувство злости, но в то же самое время ограничить поступки, которые оно способно спровоцировать.)
- * Используйте истории и книги, чтобы проиллюстрировать эмоции других людей. («Что чувствует герой этой книги? Как мы можем об этом догадаться? Ты когда-нибудь чувствовал что-либо подобное? И что помогло тебе почувствовать себя лучше? Как ты думаешь, что необходимо герою этой книги, чтобы почувствовать себя лучше?»)
- * Помогите детям вспомнить мгновения их жизни, когда они чувствовали страх, грусть, одиночество или боль. А затем вместе подумайте о тех поступках, которые совершили окружающие, которые помогли им вернуть хорошее настроение.
- * Посоветуйте детям проявить заботу, чтобы вести себя дружелюбно, слушать своих друзей, не жадничать, обращаться к взрослым за помощью.
- * Попробуйте проиграть с детьми разные ситуации, в которых люди могут ощущать различные эмоции. Для этого можно использовать кукол или же предложить самим детям поучаствовать в ролевых играх. («Что ты почувствуешь, когда придешь в школу в первый день? Что ты почувствуешь, если кто-то влезет впереди тебя в очереди?») Подчеркните, что, несмотря на то, что все люди разные, у нас у всех есть одинаковые потребности и чувства.
- * Продемонстрируйте радость и удовольствие, которые мы испытываем, когда можем помочь другим людям. («Я так рад, что смог тебе помочь!»)
- * Предложите детям вспомнить примеры из повседневной жизни, которые иллюстрируют то, как мы помогаем окружающим. («Наша пожилая соседка очень радуется, когда мы приходим к ней в гости и предлагаем ей свою помощь. Например, когда мы идем в магазин за продуктами для нее, так как ей тяжело делать это самой».)
- * Поговорите о том, как мы помогаем людям в целом мире. («Что мы делаем, чтобы помочь больным или голодающим людям или тем, кто оказался в сложной ситуации?»)



Корнелия Спилман
Когда я злюсь

«Сказки для эмоционального интеллекта» расскажут вашему малышу, что дети и взрослые испытывают чувства, с которыми им бывает трудно справиться. Что делать, когда малыш врёт, дерётся, капризничает, обижается, не умеет дружить? Как правильно ему помочь?

Забавные зверюшки — герои этой серии книг покажут и объяснят, как вести себя в сложных ситуациях.



Маленький зайчик расскажет детям, что он тоже злится. Злость — это сильное и страшное переживание для маленьких детей, их родителей. Слушая книгу, рассматривая картинки, ваш малыш научится справляться со своими эмоциями и узнает, что нужно делать, чтобы не обижать других, даже если он очень зол.



ПИТЕР

Санкт-Петербург
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com
www.piter.com —
каталог книг и интернет-магазин