

 @elena_burevaya

Елена Бурьева
детский психолог и
арт-терапевт

ЗНАКОМИМ РЕБЁНКА С ЭМОЦИЯМИ

Гайд по базовым эмоциям



Всем привет!

Меня зовут Елена Бурьева.

Я практикующий детский психолог, песочный, игровой и арт-терапевт, Instagram-блогер, жена и мама двух очень активных девочек.

У меня в блоге [@elena_burevaya](#) вы можете найти ответы на многие вопросы о детской психологии и воспитании.

Про эмоции посты можно найти по [#бурьева_эмоции](#)



Эмоциональный интеллект — это способность выражать и понимать эмоции, как собственные, так и других людей, а также управлять ими.

Мой гайд по базовым эмоциям поможет вам, дорогие родители, рассказать детям в лёгкой игровой форме о 5 базовых эмоциях: Гнев, Радость, Удивление, Страх и Грусть.

Гайд состоит из 7 частей:

- Вводная часть
- Гнев - как работать с детской агрессией
- Удивление - как легко удивить ребёнка
- Грусть - как реагировать на слёзы ребёнка
- Радость - важная и положительная эмоция
- Страх - возрастные страхи и их проработка
- Итоги. Список книг про эмоции для детей и родителей



БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

Они достались нам от животных.

То есть, чтобы их чувствовать, достаточно просто родиться.



ЗЛОСТЬ



УДИВЛЕНИЕ



СТРАХ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ





Очень хорошо описывает базовые эмоции мультик "Головоломка"

Я разобрала мультик в [посте в своём блоге](#).

Покажите ребёнку картинку с эмоциями из
этого мультика (не называйте).
Попросите рассказать, что они испытывают.



@elena_burevaya

Эмоция не контролируется мозгом, это мгновенная реакция организма на какую-то ситуацию, слово и тд.

Каждая эмоция нам нужна и важна! Не нужно пытаться сдерживать свои эмоции, они найдут выход, если не сейчас, то накопленные выплеснутся потом. Если эмоция не будет прожита, её интенсивность будет только расти. И рано или поздно она выйдет в истерике, неконтролируемой агрессии, в апатии.

Как ребёнку объяснить его эмоции:

- Желательно научиться узнавать свои эмоции, определять их.
- Знать, как выпускать эмоции экологичным способом. Лучший способ развития эмоционального интеллекта - это игра!
- Если ребёнок истерит, злится и т.д. - не нужно испытывать стыда, нужно оставаться спокойной, нужно помочь ребёнку здесь и сейчас, объяснить ему, что с ним происходит.



Гнев положительная или отрицательная эмоция?

Почти на каждом эфире я проговариваю, что не бывает плохих или хороших эмоций.

Все эмоции нужны, все эмоции важны!

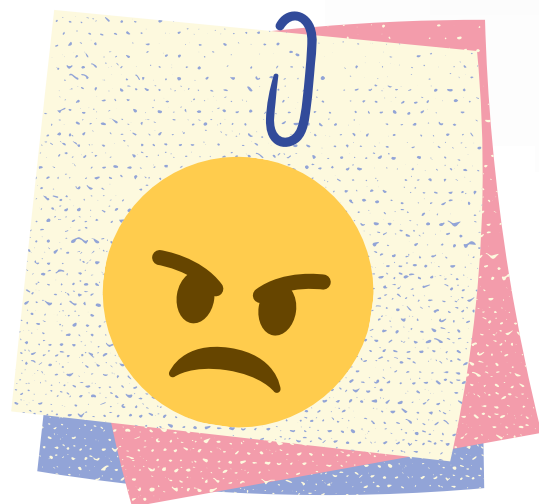
Гнев - это громкое НЕТ препятствиям на пути к желаемому или СТОЙ нарушителям личных границ.

Все люди испытывают злость!

И не только люди, животные тоже.

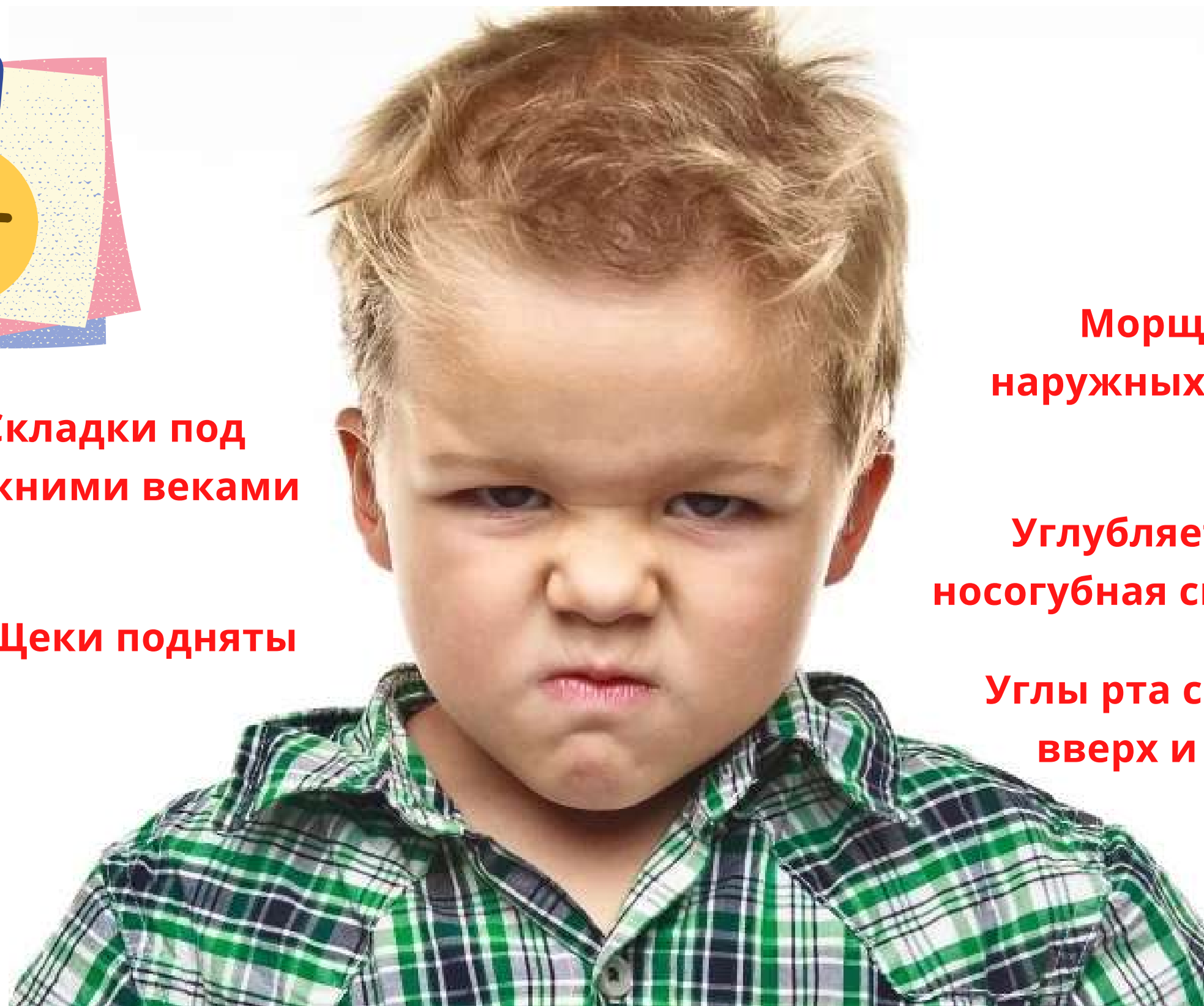


Как выглядит Злость?



**Складки под
нижними веками**

Щеки подняты



**Морщинки у
наружных углов глаз**

**Углубляется
носогубная складка**

**Углы рта смещены
вверх и назад**

**Спросите у своего
ребёнка, как выглядит
мама/папа, когда
злятся (можно
нарисовать).**



@elena_burevaya

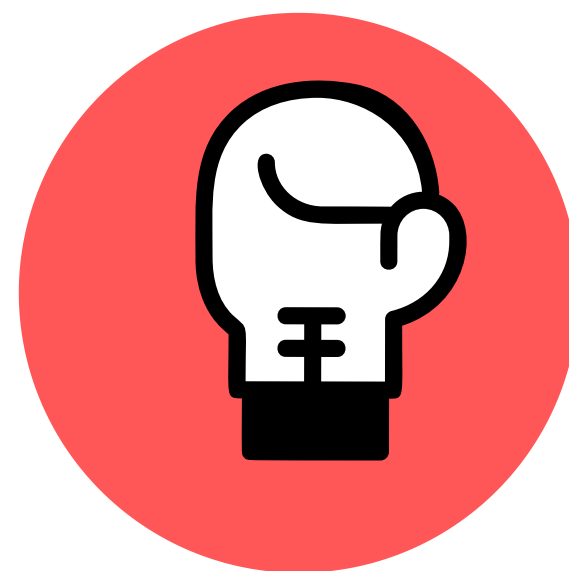
Злость помогает нам...



Идти к цели



Добиваться
желаемого



Бороться с
какими-то
проблемами



Защищать
себя и не
давать себя в
обиду



ОЧЕНЬ ВАЖНО

Когда ты понимаешь, что злишься, нельзя делать никому больно!



@elena_burevaya

Когда ваш ребенок злится

Озвучьте ему его чувства

"Ты сейчас злишься, чувствуешь гнев, злость".

- Что происходит с твоим телом?
- Что хотелось сделать твоим рукам? Ногам? Рту?
- Что чувствовал твой живот?
- Что чувствовало твоё лицо? Уши? Глаза?



Поговорите с ребёнком о злости

Обсудите, когда мы можем начать злиться:

Когда нам жарко...

Когда мы голодные...

Когда у нас что-то не получается...

Когда мы не уверены в себе...

Когда нам одиноко...

Когда нет возможности побыть одному...

Когда кто-то трогает наши вещи...

Когда мы боимся...

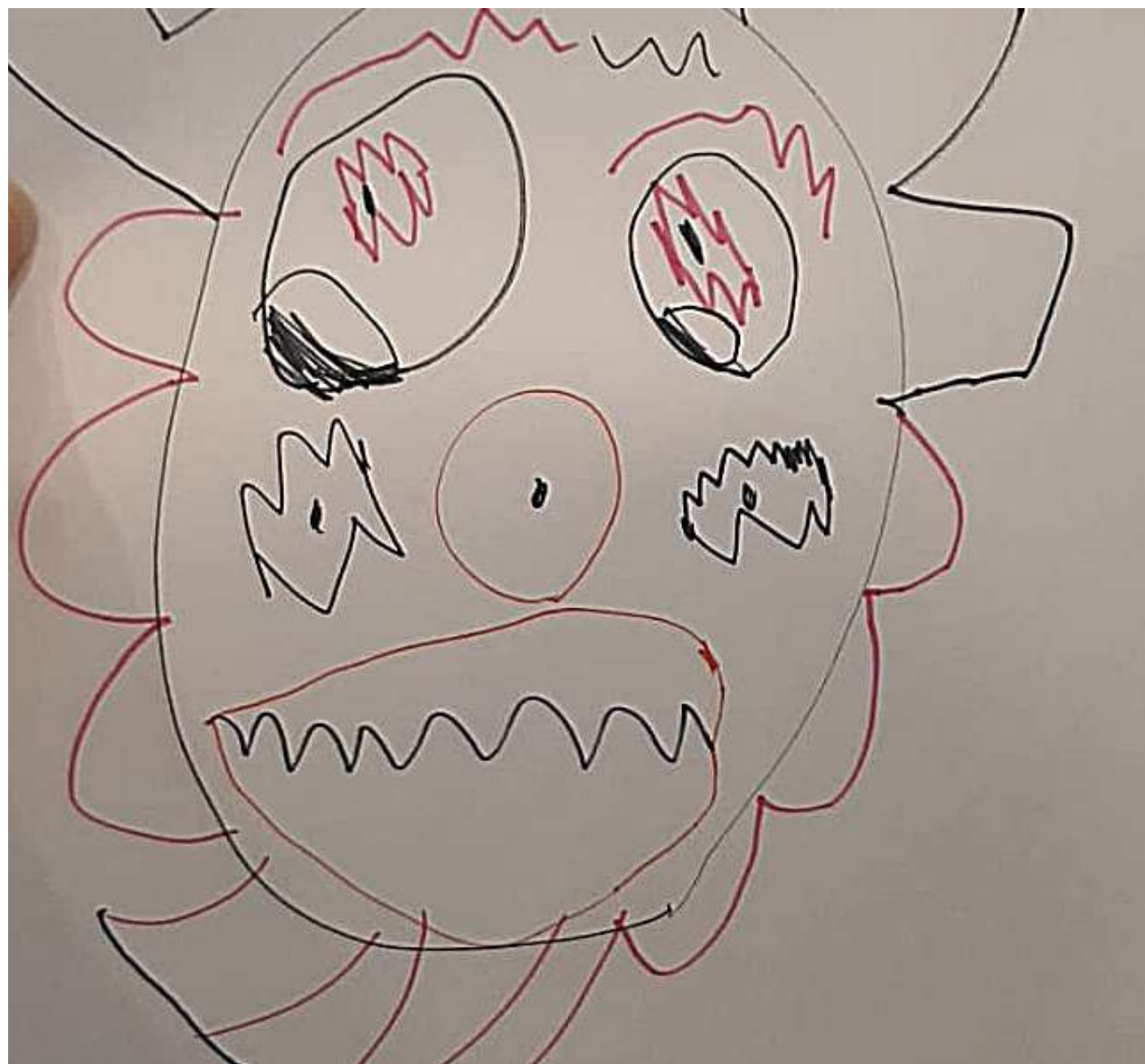
Когда нас что-то тревожит, беспокоит...

Когда нам грустно...

Когда нам стыдно...

**Дополните
список с
ребёнком его
причинами**

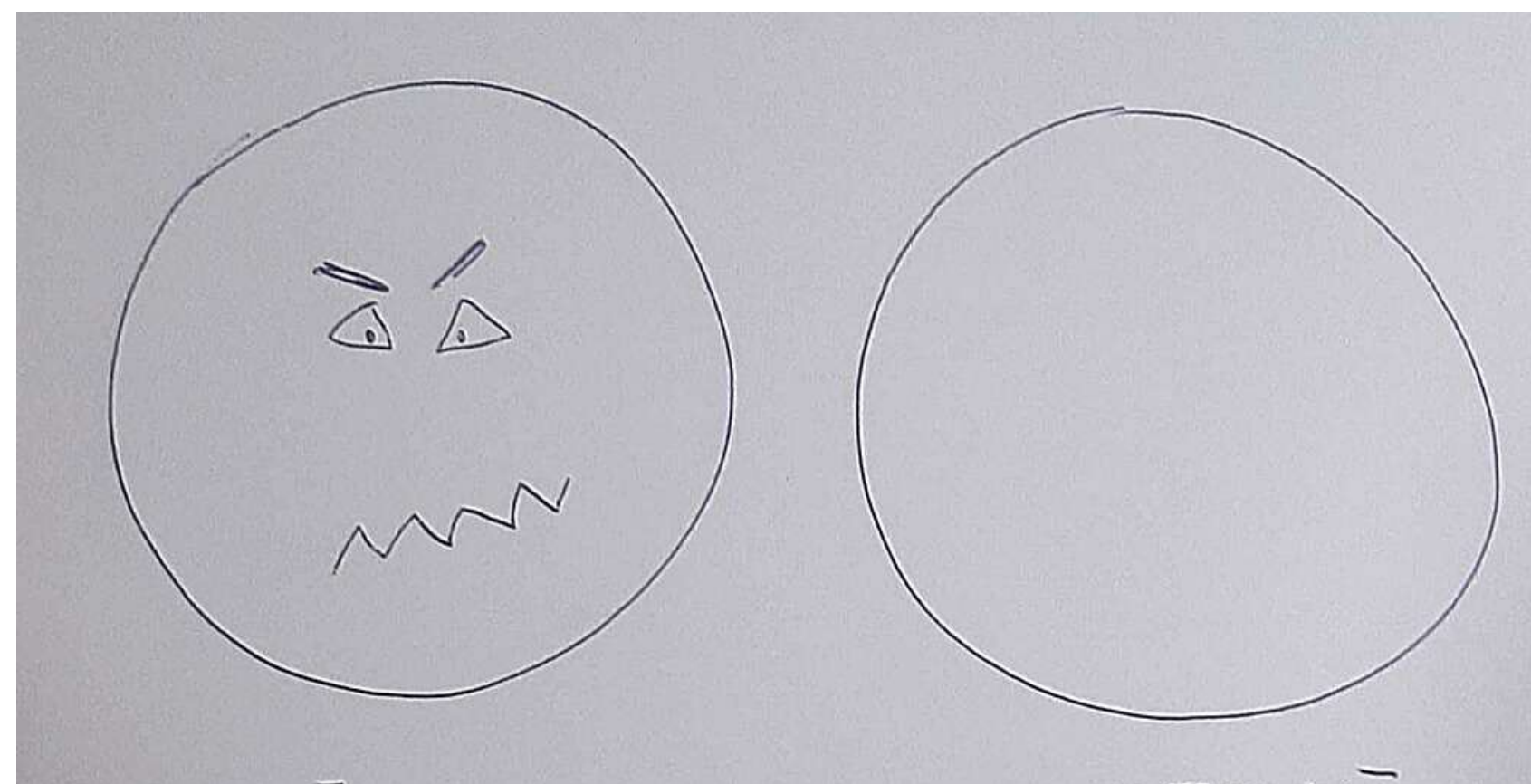




Попросите вашего ребенка нарисовать злость или маму, когда она злится

!Не выкидывайте рисунок, а измените: наклейте наклейки, раскрасьте

Попросите расколдовать смайлик/монстра



Экологичные способы проработки

ПЛАСТИЛИН

Попросите ребёнка слепить злость из пластилина.



ЦВЕТ

Дайте ребёнку выбрать цвет (краски, карандаш, фломастер), который у него ассоциируется со злостью (не подсказывайте).

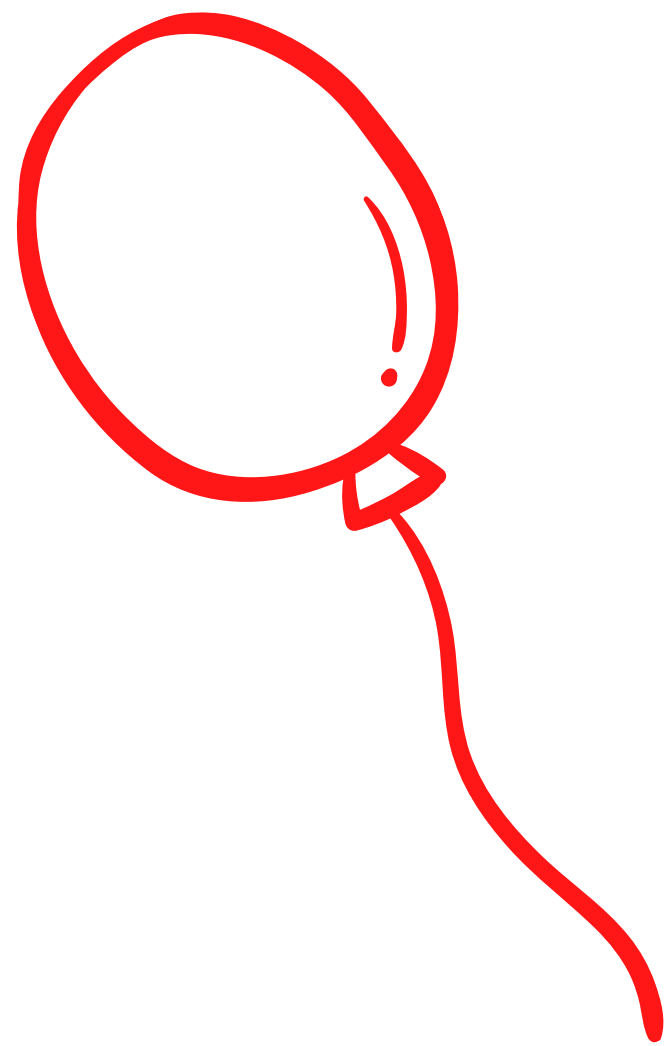
СТАКАН

Предложите ребёнку покричать в пакет или стакан. Закройте крик в этом стакане.

ПОДУШКИ

Устройте подушечный бой. Только соблюдайте технику безопасности!





МЕШОК ГНЕВА

В воздушный шарик попросите ребёнка положить различную крупу. Делать это надо после случая вспышки агрессии, когда ребёнок успокоился, или когда вы вспоминаете те случаи, когда ребёнок злился.

Ребенка можно приучать брать этот мячик, когда он злится для того, чтобы все понимали, что он сейчас недоволен.

Лучше взять шарик того цвета, который ассоциируется у ребёнка со злостью.

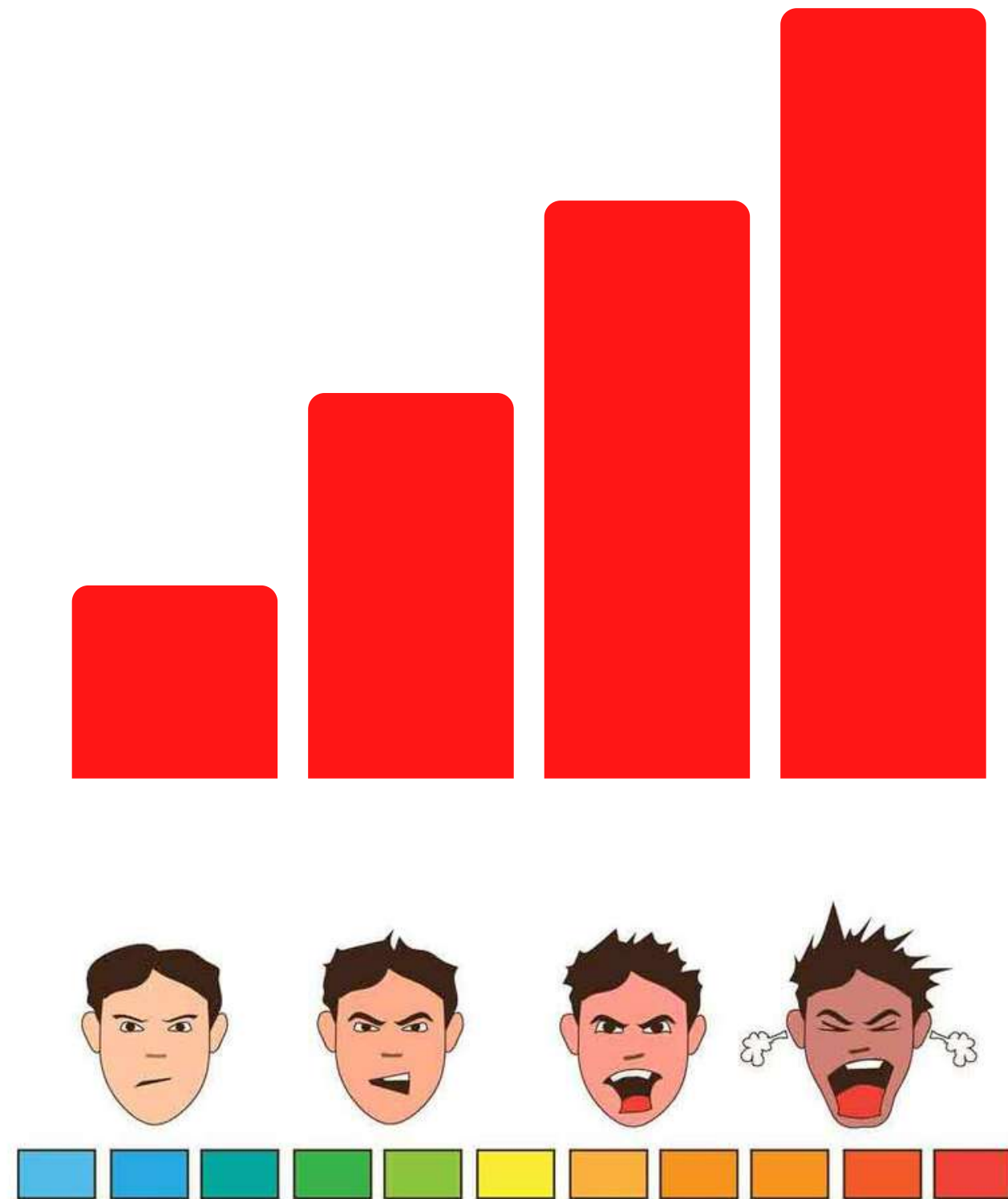


ТЕРМОМЕТР ГНЕВА

Расскажите ребёнку, что мы можем злиться
ооочень сильно, а можем чуть-чуть.

В идеале сразу говорить всем: "Я злюсь!"

Если хочется кого-то ударить, мы знаем,
что людей бить нельзя, но можно подушку!



Краденое солнце - К. Чуковский

*"...И ВСТАЛ МЕДВЕДЬ,
ЗАРЫЧАЛ МЕДВЕДЬ,
И К БОЛЬШОЙ РЕКЕ
ПОБЕЖАЛ МЕДВЕДЬ..."*

Проговорите: "Смотри, медведь злился, потому что хотел вернуть солнце. Получается, что злость помогла ему вернуть солнце".



Вспомните с ребёнком ещё персонажей книг или мультиков, которые с помощью гнева добивались хорошего результата.

Ссылка на прямой эфир про Гнев



На эфире рассказала про:

- Айсберг гнева
- Термометр гнева
- Цветовой тест настроения
- Агрессивные игры и игрушки
- Лайфхаки для родителей
- Игра "Драка"
- Игра "Колючий ёжик"



@elena_burevaya

Злость. Подведём итоги

- Не бывает плохих эмоций. Не запрещаем ребёнку испытывать злость, а показываем, как её можно выражать.
- Будьте последовательны в своих действиях. Если что-то запрещаете, то не разрешайте после истерики. Для этого оцените заранее свои силы, свой ресурс.
- Постарайтесь позитивно обозначить поведение ребёнка в случае агрессивного поведения (особенно на людях).
- Важно, чтобы ребёнок научился распознавать силу своего гнева (в этом вам поможет термометр гнева).
- Игра для ребёнка нужна для снятия напряжения и проигрывания злости. Не бойтесь агрессивных игр и игрушек!





Зачем нам удивление?

Удивление - это ключ к познанию мира!

Удивление помогает познавать нам мир, узнавать что-то новое о природе, о жизни животных и людей.

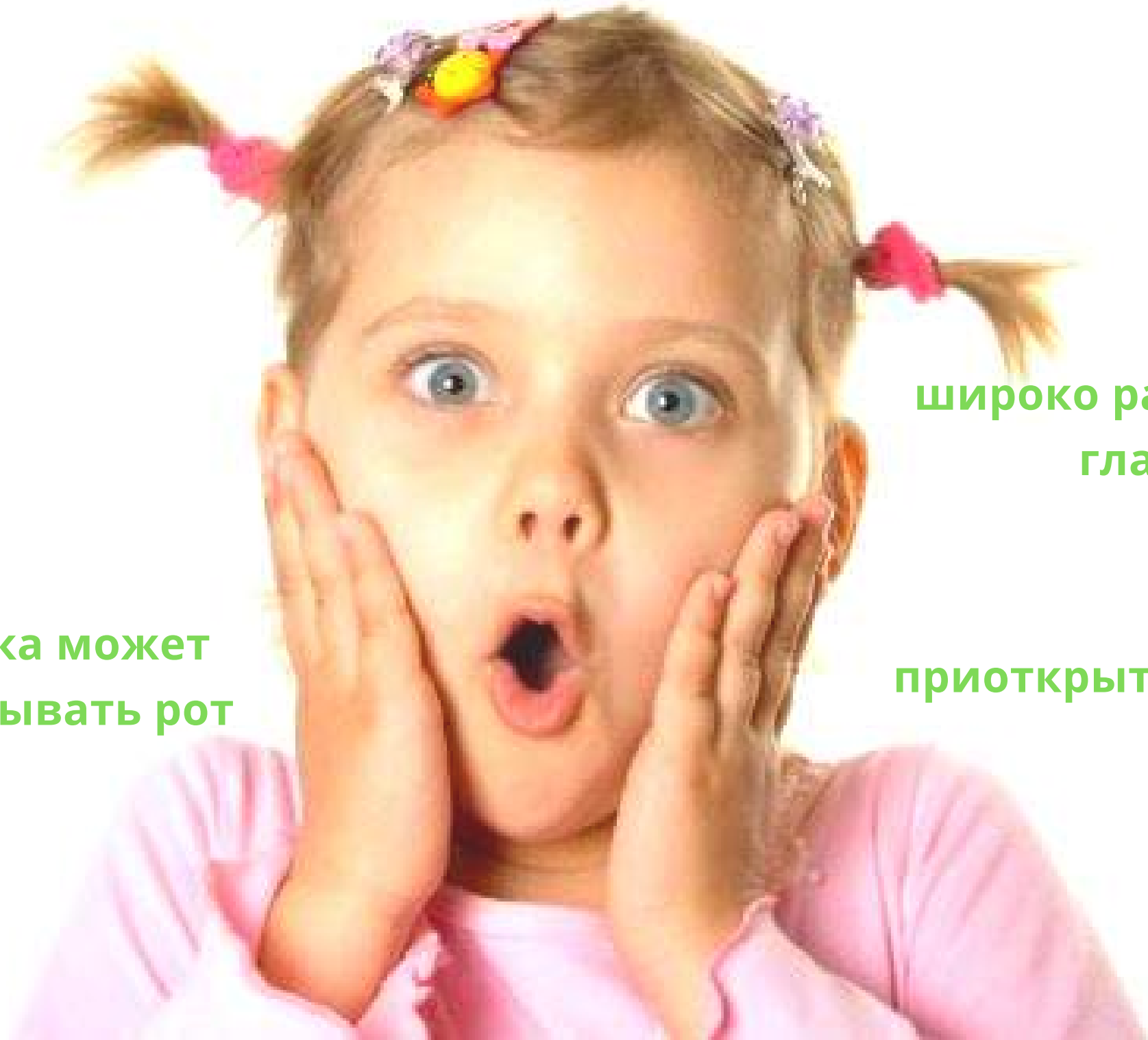
Дети удивляются гораздо чаще, чем взрослые.

Пока дети знакомятся с миром, для них всё незнакомое, непонятное.

Основная функция удивления - подготовить человека к встрече с новым внезапным событием и его последствиями.



Как выглядит человек, который удивлён?



широко раскрытые
глаза

приоткрытый рот

иногда рука может
чуть прикрывать рот

Попросите ребенка, глядя в
зеркало, изобразить
удивление на лице, как
будто он увидел сейчас
что-то необыкновенное
или сказочное.



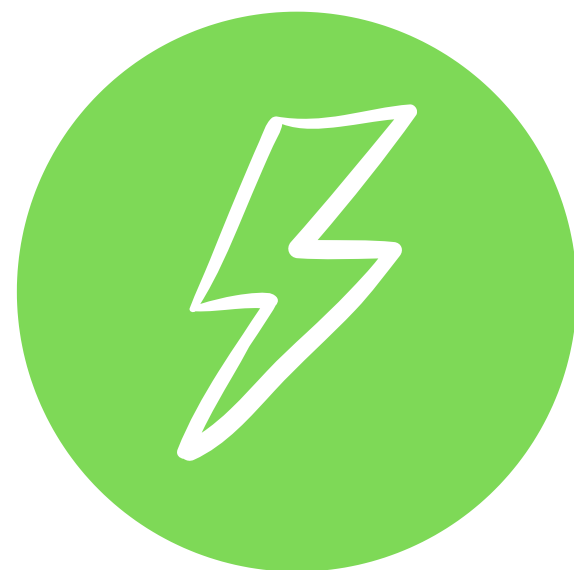
@elena_burevaya



УДИВЛЕНИЕ НЕ ВСЕГДА ПРИЯТНАЯ ЭМОЦИЯ



Удивление
возникает при
любой
неожиданной
ситуации



Как правило
эта эмоция
короткая



Если ситуация
опасная, то
удивление
переходит в
страх



Если ситуация
безопасная, то
удивление
переходит в
интерес



Проговорите в конце дня с ребёнком:

- Вспомни, что тебя сегодня удивляло?
- Как тебя сегодня удивил папа?
- Как тебя сегодня удивила мама?
- Что тебя вообще может удивить?

Если ребёнку сложно вспомнить в конце дня, предложите ему сразу записывать то, что его удивляет в течение дня на стикеры и приклеивать, например, на дверь.



Удивление с фокусами

Попробуйте проделать легкий фокус и удивить своего ребенка.

Наполните стакан чуть больше половины.
Положите лист плотной бумаги на стакан и переверните его. Лист прилипает к стакану, и вода не выливается.



Научите детей фокусам! Самый лёгкий, и, пожалуй, самый известный трюк, когда человек как бы отрывает себе большой палец, а потом приставляет его не место.



Игры на эмоцию Удивление

Нарисуй удивленный смайлик. Или найди среди смайликов удивленные.

Каким жестом можно изобразить удивление? (Например, щелчок пальцами)

Запахи бывают запоминающимися, удивительными необычными. Дайте ребенку различные запахи (от специй: корица, перец, кориандр и т.д. до духов). Предложите понюхать и выбрать запах который его удивил.

Как могло бы звучать удивление? Предложите ребёнку создать собственный маракас/погремушку, используя яйцо от киндер-сюрприза и любой наполнитель.

Какой вкус мог бы быть у удивления? Предложите ребенку попробовать соленый крекер и сладкую сгущенку или соленый огурец и варенье.

Игра "Я удивлюсь, если"
Поочередно продолжайте фразу.
Например:
... ты съешь помидор, собака заговорит, пролетит дракон и т.д.





Арт-практики



Какого цвета
удивление?
С каким цветом
ассоциируется
у тебя
удивление?

Нарисуй
удивление.

А какой линией
могло бы быть
удивление?

Слепи
удивительную
фигуру.
Почему она
удивляется?



Стихи про удивление

"ПОГРЕМУШКА" А.БАРТО

*КАК БОЛЬШОЙ, СИДИТ АНДРЮШКА
НА КОВРЕ ПЕРЕД КРЫЛЬЦОМ.*

*У НЕГО В РУКАХ ИГРУШКА -
ПОГРЕМУШКА С БУБЕНЦОМ.*

*МАЛЬЧИК СМОТРИТ - ЧТО ЗА ЧУДО?
МАЛЬЧИК ОЧЕНЬ УДИВЛЕН,
НЕ ПОЙМЕТ ОН: НУ ОТКУДА
РАЗДАЕТСЯ ЭТОТ ЗВОН?*

ОТРЫВОК ИЗ "СКАЗКИ О МЕРТВОЙ
ЦАРЕВНЕ И СЕМИ БОГАТЫРЯХ"
А.С.ПУШКИНА

*ТОПОТ ПО ДВОРУ РАЗДАЛСЯ: ВХОДЯТ
СЕМЬ БОГАТЫРЕЙ, СЕМЬ РУМЯНЫХ
УСАЧЕЙ, СТАРШИЙ МОЛВИЛ: "ЧТО ЗА
ДИВО? ВСЕ ТАК ЧИСТО И КРАСИВО.
КТО-ТО ТЕРЕМ ПРИБИРАЛ
ДА ХОЗЯЕВ ПОДЖИДАЛ..."*

Что их удивило? Ты бы этому удивился?



@elena_burevaya

Мульттики и сказки, где удивляются

Смотрите сначала мульттик без ребенка!
Обращайте внимание на возрастные ограничения!

- Мультфильм Маша и Медведь - 1 серия
"Знакомство"
 - Помнишь удивление медведя?
- Сказка "Три медведя"
 - Помнишь, когда медведи вернулись домой, как они удивились?
- Рассказ "Живая шляпа"
 - Как думаешь удивление у ребят перешло в страх или интерес?



Удивление. Подведём итоги

- Удивление - это не всегда положительная эмоция!
- Благодаря удивлению ребёнок знакомится с миром.
- Попробуйте удивлять ребёнка каждый день: в этом вам помогут фокусы, интересные книги или даже мультики.
- Не забывайте сами удивляться чему-то :)
- Спросите себя: а что последнее меня удивляло?
- Договоритесь с мужем удивить друг друга в выходные (только приятно удивить)



Что такое Грусть?

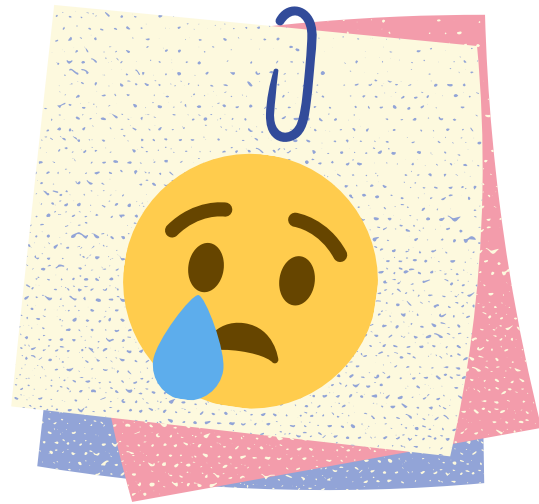
Грусть - сложная эмоция. Иногда она может тяготить человека, но порой бывает "светлой". Она навеивает нам приятные мысли и воспоминания. "Светлая грусть" - так говорят о ней поэты

Грусть отвечает на вопросы:

- Чего не хватает?
- Что ценного не получил или потерял?



Как выглядит грустный человек?



На лице нет улыбки

Плечи опущены



Глаза невеселые
Могут быть даже
слезы

Спина слегка
согнута

Из за эмоции печали мы
можем скучать, грустить,
лениться, расстраиваться,
испытывать безразличие,
бессмысленность,
одиночество,
опустошенность, апатию,
тоску, горечь, уныние,
безнадежность, боль, горе,
обреченность, несчастье.



@elena_burevaya



Эмоция
печали - это
не плохая
эмоция!



Когда мы
грустим, то
размышляем,
что можно
поделать



Слёзы - это не
страшно!



Грусть и
радость очень
взаимосвязаны



Говорим о грусти

● Испытывал ли ты грусть?

Вспомни и расскажи случаи из жизни, когда ты грустил.

● Когда мы можем грустить?

Когда расстаемся с мамой, родными, друзьями, домом, когда нам нечем заняться. Иногда мы грустим, вспоминая лето, особенно когда сыро, идёт дождь. Грусть может охватывать душу, когда вспоминаешь какое-то интересное место. Мы можем грустить, когда что-то произошло не так, как мы хотели.



"Скучен день до вечера, коли делать нечего"

Если лежать на диване и ничего не делать, невольно становится "и скучно, и грустно". Чтобы грусть ушла, нужно придумать какое-то интересное дело, пока грустишь. Чем можно заняться дома?

Приготовьте заранее список с ребёнком:

поиграть

позвонить друзьям

порисовать

пойти гулять

полепить

почитать книжку



Грусть и радость

"Только тот узнает счастье, кто печаль перенесёт"

Печаль и радость очень связаны. Для них есть правило: чем больше ты чему-то радуешься, тем сильнее огорчишься, если это потеряешь.

Грусть состоит в таких чувствах, как:

- Ностальгия (Печаль: что ценного потерял? Радость: что в этом было хорошего?)
- Сочувствие (Печаль: о чем сожалеешь? Нежность: что в нём принимаешь?)



Игры на эмоцию Грусть

Игра с мячиком: у кого мячик, тот говорит: "я грущу, когда..."

Сфотографируй грустного себя

Если бы грусть была движением, то каким?

Если бы грусть была едой, то какой?

Если бы грусть была звуком, то каким?

Можно включить ребёнку разные мелодии, песни и спросить, в какой песни, мелодии по-твоему есть грусть?



Терапевтическая игра на воспитание эмоциональной устойчивости

"Создай себе настроение"

Предложите ребёнку придумать способы повышения себе настроения.
Например: построить рожицы, переодеться, поиграть в любимую игру, посмеяться в зеркало, сделать что-то веселое, нарисовать себе картинку, потанцевать, порадовать кого-то и другое.

Когда ребёнок будет грустить, предложите ему выполнить что-то из того, что он придумал.



**Не пытайтесь сразу развеселить ребенка!
Дайте ему время, возможно он придумает себе занятие сам.**



Арт-терапия

Дайте ребёнку
выбрать цвет
(краски,
карандаш,
фломастер),
который у него
ассоциируется с
грустью (не
подсказывайте)

Попросите
ребёнка
нарисовать
грусть.

Попросите
ребёнка
слепить грусть
из пластилина.
"Как думаешь,
почему
грустит?"



Стихи про печаль

ОТРЫВОК ИЗ "СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ"
А.С.ПУШКИНА

*ЛЕБЕДЬ БЕЛАЯ ПЛЫВЁТ. «ЗДРАВСТВУЙ, КНЯЗЬ
ТЫ МОЙ ПРЕКРАСНЫЙ! ЧТО Ж ТЫ ТИХ, КАК
ДЕНЬ НЕНАСТНЫЙ? ОПЕЧАЛИЛСЯ ЧЕМУ?» —
ГОВОРIT ОНА ЕМУ. КНЯЗЬ ГВИДОН ЕЙ
ОТВЕЧАЕТ: «ГРУСТЬ-ТОСКА МЕНЯ
СЪЕДАЕТ; ЧУДО ЧУДНОЕ ЗАВЕСТИ МНЕ Б
ХОТЕЛОСЬ...».*

*ГРУСТНО МНЕ.
КРУГОМ СНЕГА.
ВЬЕТСЯ, КРУЖИТСЯ ПУРГА.
ДАЛЬ БЕЛЕЙ, ЧЕМ МОЛОКО,
ДРУГ УЕХАЛ ДАЛЕКО.
ЖДУ ВЕСЕННИХ СВЕТЛЫХ ДНЕЙ,
КОГДА ДИВНО СОЛОВЕЙ
ЗА ОБРАГОМ ЗАПОЕТ,
КОГДА ДОБРЫЙ ДРУГ ПРИДЕТ.*

Почему грустил Гвидон?

Если ребёнок постарше, можно вспомнить,
чего в действительности он хотел

Как ты думаешь, человек грустит,
когда он один или когда рядом
много друзей?



Мульттики и сказки с грустными персонажами

Кто из персонажей выглядит более грустным?
Чтобы ты делал на их месте?



Смешарики (Бараш)

Винни Пух (Ослик Иа)



Головоломка (Грусть)



Буратино (Пьеро)



Обратите внимание ребёнка, что в грустных персонажах нет ничего плохого. И они тоже могут радоваться.



Что делать, когда ребёнок плачет?

- Сохраняем спокойствие!
- Обязательно проговариваем малышу его и свои эмоции.
- Объясняем, как можно по-другому сказать о своих чувствах. О том, что он может испытывать, когда, например, мама выключила мультик (который, кстати, сама и включила).
- Ни в коем случае не стыдим детей за слёзы! Неважно, мальчик или девочка плачет.
- Не просим немедленно прекратить плач – ведь это хорошо, когда эмоции выходят. Невозможно, да и не нужно постоянно быть радостным и весёлым, грустить и скучать тоже нужно!



Грусть. Подведём итоги

- Учись отражать (отвечать), а не реагировать
 - Я здесь, я слышу тебя.
 - Я понимаю тебя.
 - Я забочусь о тебе.
- Не надо отвлекать от грусти, нужно дать ребёнку поскучать и погрустить.
- Грусть нужна и важна для того, чтобы понимать радость.
- Грусть помогает нам перенести горе, притупить его остроту.
- Грусть снижает активность человека, то есть позволяет сохранить силы в стрессовых ситуациях.



Что такое Радость?

Мы радуемся, когда у нас всё получается. Когда мы радуемся, то готовы делать приятные вещи для других.

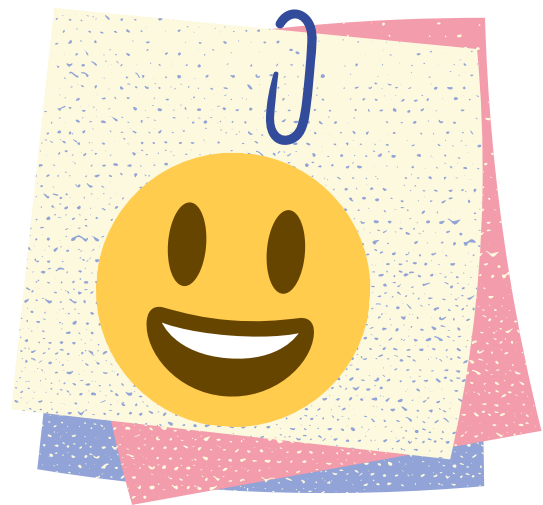
Ожидание радостного события - уже радость.

Радость отвечает на вопросы:

- Что ценного получил?
- Что в этом хорошего?



Как выглядит радостный человек?



Складки под
нижними веками

Щеки подняты



Морщинки у
наружных углов глаз

Углубляется
носогубная складка

Углы рта смещены
вверх и назад

Вместе с ребёнком
придумайте, как можно
повысить настроение.
Расскажите, что вам
нравится. Послушайте, что
ребенку нравится.
Предложите, сделать что-
то приятное для ребёнка, а
он вам.



@elena_burevaya



Радость - это
когда
получаешь
желаемое



Человек
радуется и
тогда, когда он
делает кому-то
хорошо.



Свежий воздух
и активные
игры дарят
нам радость
движения.



Эту радость
называют
"мышечной
радостью"



Говорим о Радости

● Что тебя радует?

● С чем у тебя ассоциируется радость? (Тепло, семья, мама)

● Что делает человек, когда радуется? (Улыбается, прыгает, смеется, танцует, поёт)

● Я радуюсь, когда вижу... (Подарки, маму, торт, щенка)



Что тебе приносит радость?

Вспомни, что тебе приносит радость. Напиши/нарисуй на листочках, сверни их и положи в коробочку.

Когда тебе будет грустно, можно достать свою коробочку Радости и сделать что-то из неё.

обнять маму

раскрасить

позвонить бабушке

послушать песенку

попить какао

потанцевать



Игры на эмоцию Радость

Игра с мячиком.
У кого мячик,
тот и говорит: "Я
радуюсь,
когда..."

Если радость
была бы
движением, то
каким?

Что происходит
с твоим телом,
когда ты
радуешься? Что
чувствует
голова?Глаза?
Рот? Руки?Ноги?

Найдите какую-
то песню,
которая будет
для вашей семьи
Гимном радости.
Можете
сочинить её
сами и записать.

Если бы радость
была едой, то
какой?

Какой танец был
бы у радости?



"От улыбки хмурый день светлей"

Создай себе настроение

Нарисуйте солнышко с длинными лучиками. И пусть ребёнок назовет, что ему приносит тепло. Запишите на каждом лучике то, что приносит радость. Чем больше радостных моментов, тем больше лучиков, тем теплее.



Где находится Радость?



Попросите ребёнка закрыть глаза и улыбнуться.

Пусть почувствует, где именно находится радость в его теле. Это место должно быть теплое, приятное, может даже яркое.

А теперь пусть откроет глаза и улыбнется Вам



Арт-терапия

Спросите у ребёнка, с каким цветом у него ассоциируется радость.

Попросите ребёнка нарисовать эмоцию радости.

Попросите ребенка слепить радость. Чему она радуется?



Терапевтическая сказка

"ЖИЛ-БЫЛ НА СВЕТЕ МАЛЕНЬКИЙ КОТЕНОК.

ВСЕ У НЕГО БЫЛО: МНОГО ИГРУШЕК, СЛАДОСТЕЙ, КАРАНДАШИ, КРАСКИ И ДАЖЕ КОМПЬЮТЕР. ЦЕЛЫМИ ДНЯМИ ОН БЕГАЛ, ИГРАЛ, НИЧЕГО НЕ ЗАМЕЧАЯ ВОКРУГ.

А ПОТОМ ЕМУ СТАЛО СКУЧНО. ВСЕ НАДОЕЛО И НИЧЕГО НЕ ДОСТАВЛЯЛО РАДОСТИ. ОН ПЕРЕСТАЛ УЛЫБАТЬСЯ. МАМА ЗАБЕСПОКОИЛАСЬ, НЕ ЗАБОЛЕЛ ЛИ ЕЕ СЫНОК.

ОДНАЖДЫ КОТЕНОК ЖДАЛ МАМУ С РАБОТЫ И ОТ НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ СЛОНЯЛСЯ ПО ДОМУ. ЗАБРЕЛ НА КУХНЮ И, УВИДЕЛ В РАКОВИНЕ МНОГО ГРЯЗНОЙ ПОСУДЫ. "МАМА ПРИДЕТ УСТАВШАЯ С РАБОТЫ, И ЕЙ ПРИДЕТСЯ ЕЩЕ МЫТЬ ЭТУ ГОРУ ПОСУДЫ", - ПОДУМАЛ МАЛЫШ. - "МОЖЕТ, Я СПРАВЛЮСЬ С ЭТОЙ РАБОТОЙ?" И ОН ПОПРОБОВАЛ. КОГДА ПРИШЛА МАМА, РАДОСТНЫЙ КОТЕНОК ПОТАЩИЛ ЕЕ НА КУХНЮ. "ПОСМОТРИ, МАМА, Я СДЕЛАЛ ТЕБЕ ПОДАРОК", - И ПОКАЗАЛ НА ЧИСТУЮ РАКОВИНУ. МАМА УЛЫБНУЛАСЬ: "КАКОЙ ТЫ У МЕНЯ МОЛОДЕЦ, СПАСИБО ТЕБЕ!" А КОТЕНОК ТОЖЕ УЛЫБАЛСЯ - ОКАЗЫВАЕТСЯ, ТАК ПРИЯТНО ДОСТАВИТЬ КОМУ-ТО РАДОСТЬ"

АВТОР СМИРНОВА М.В.

Было грязно, и ребёнок убрался сам - мама радуется. И ребёнок тоже радуется.

То есть можно радоваться тому, что радуется другой человек.



@elena_burevaaya

Стихи про Радость

*ОНА У КАЖДОГО БЫВАЕТ,
КТО ПРО НЕВЗГОДЫ ЗАБЫВАЕТ.
ТЫ ХОЧЕШЬ ПЕТЬ И ВЕСЕЛИТЬСЯ,
ЕЙ МОЖНО С ДРУГОМ ПОДЕЛИТЬСЯ,
ОНА - ЛЮБИМАЯ, КАК СЛАДОСТЬ
ОНА - ОТРАДА НАША, (РАДОСТЬ).*

Когда человек переполнен радостью, то он хочет поделиться ею.

- С кем бы ты хотел поделиться радостью?
- А как можно поделиться радостью?

(улыбкой, добрым словом, объятием, поцелуем)



Мульттики и сказки с радостным сюжетом

смотрите сначала мульттик без ребенка,
обращайте внимание на возрастные ограничения

*ТО-ТО РАДА, ТО-ТО РАДА
ВСЯ ЗВЕРИНАЯ СЕМЬЯ,
ПРОСЛАВЛЯЮТ,
ПОЗДРАВЛЯЮТ
УДАЛОГО ВОРОБЬЯ!
ЧУКОВСКИЙ ТАРАКНИЩЕ.*

- Что сделал воробей?
- Чему радуются звери?



Большинство сказок и мультиков заканчивается хорошо. Помните вместе с ребёнком ваш любимый радостный момент в каком-нибудь мультике.



А какие причины вашей радости?



Удовольствие



Уверенность в себе, успешность



Ощущение, что тебя принимают, что ты нужен



Ощущение комфорта и расслабленности



Радость. Подведём итоги

- Радость положительная эмоция, и родителям легко её объяснить и принять.
- Важно объяснить ребёнку, что источник радости - внутри ребёнка, в его сердце (душе), а не в каких-то внешних обстоятельствах.
- Каждый человек в своей жизни стремится к радости.
- Радость притягивает других людей, располагает к общению.
- Радостный человек обладает огромной жизненной энергией, которая помогает сопротивляться неприятностям. Человеку, умеющему радоваться, легче жить.



Зачем нам страх?

Страх – это сигнал о приближившейся опасности, благодаря страху у нас есть возможность выжить в опасной ситуации, поскольку весь организм мобилизуется, чтобы себя спасти.

Страх - древнейшее чувство. Он возник еще в те времена, когда первобытные люди прятались от диких зверей в пещерах. Возле пещеры первобытного человека всю ночь горел костер, в него то и дело подбрасывали ветки, чтобы он не погас. Ведь дикие звери боятся огня.



Страхи бывают разными

оправданными или неоправданными.

Если человек живет в большом городе, ходит по улицам, где полно машин, он может испытывать страх перед движущимся транспортом. Этот страх вполне оправданный.

Но когда человек живет в городе и боится крокодила или волка, то этот страх неоправданный. Ведь волки водятся в лесу, где нет людей. А крокодилы в реке на другом континенте.



Как мы можем узнать, что человек испуган?



Глаза широко раскрыты

Голова втянута в плечи и откинута назад

Брови приподняты

Рот приоткрыт

Руки прижаты к груди (прикрывают лицо)

От страха человек говорит тихим голосом, дрожит, плачет

Сердце начинает биться быстрее - это в кровь выбрасывается особое вещество - адреналин. Оно не надолго делает нас сильнее, быстрее, чтобы мы могли справиться с неприятностью или преодолеть свой страх.





ОЧЕНЬ ВАЖНО РЕБЕНКУ ЗНАТЬ, ЧТО СТРАХ ЭТО НОРМАЛЬНО!



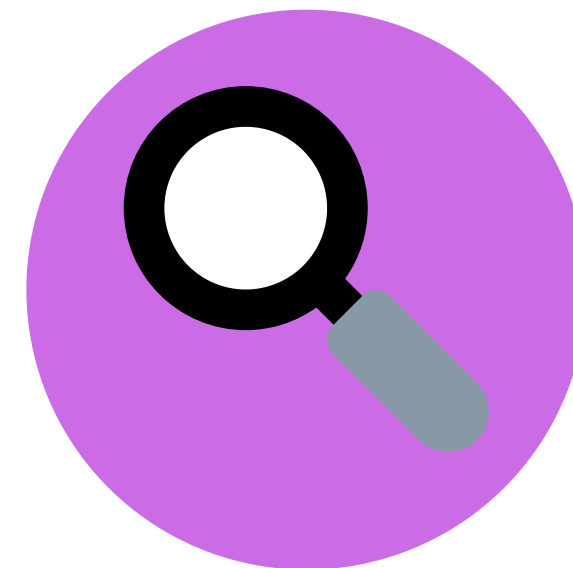
Все чего-то
боятся! И
папа, и мама
тоже.



Но также
важно
родителям
сказать детям,
что вы знаете
свой страх в
лицо.



Что вы не
убегаете и не
прячетесь от
него.



А стараетесь
изучить,
понять,
осознать его.



Почему не надо называть Трусом?

Ребёнок слышит это иначе: "Я трус!", "Папа мной недоволен!", "Я разочаровал его!"

Если такую фразу мы говорим громко, то мы стыдим ребенка - позорим!

Со временем у ребёнка пропадет желание делиться с вами своими переживаниями, страхами.

Это фраза-ярлык, если её часто говорить, то постепенно ребёнок будет становиться робким, застенчивым.



Возрастные страхи

- Страх разлуки с мамой - в 0-1 год.
- Страх незнакомых - в 1-2 год.
- Страх темноты - в 4-5 лет.
- Страх смерти - в 6-7 лет.
- Школьные страхи - в 8-10 лет.

О многих страхах я рассказываю у себя в блоге [#бурьевая_страхи](#)

Здесь можете [скачать Методичку по проработке страха темноты](#)



Работаем со Страхом

Попросите ребёнка вспомнить, чего он боится

- Нарисуй свой страх.
- Как думаешь, если бы страх был цветом, то каким?
- Если бы страх был едой, то какой?
- Если бы страх был движением, то каким?
- Если бы страх был звуком, то каким?

Не выкидывайте рисунок страха!

Страх можно нарисовать. Затем сделать его смешным, забавным для того, чтобы снизить его значимость. Рисунок я не рекомендую выбрасывать! Порвать можно, но потом тогда необходимо составить какой-то новый рисунок, словно из мозаики/пазла.



Экологичные способы проработки

Предложите ребенку выбрать какую-то игрушку на роль страха. Вы будете играть ей. Правила просты: как только ребёнок будет замечать эту игрушку, он должен её нейтрализовать (кидать подушку, нападать, стрелять и т.д.)

Прпробуйте вместе с ребенком сочинить историю, рассказ, сказку, например, о волшебной вазе, в которой может находиться что-то, что побеждает все страхи!!! Что это может быть?

Поиграйте с ребенком, что он большой, взрослый. И маленькая собачка (игрушка) боится шума, как бы он её успокаивал?

Упражнение-кричалка:
"Я хлопаю (хлопать в ладоши)
Топаю (топать ногами)
Громко рычу (произносить "rrrrr")
Страх прогоняю (махать руками)



Проработка Страха пластилином

Попросите ребёнка слепить из пластилина, сложить из лего, нарисовать или найти игрушку, которая, по мнению ребёнка, ничего не боится.

Из пластилина ребёнок может слепить свой страх или сделать комки своей тревоги. А затем их можно ломать и трансформировать во что-то другое.

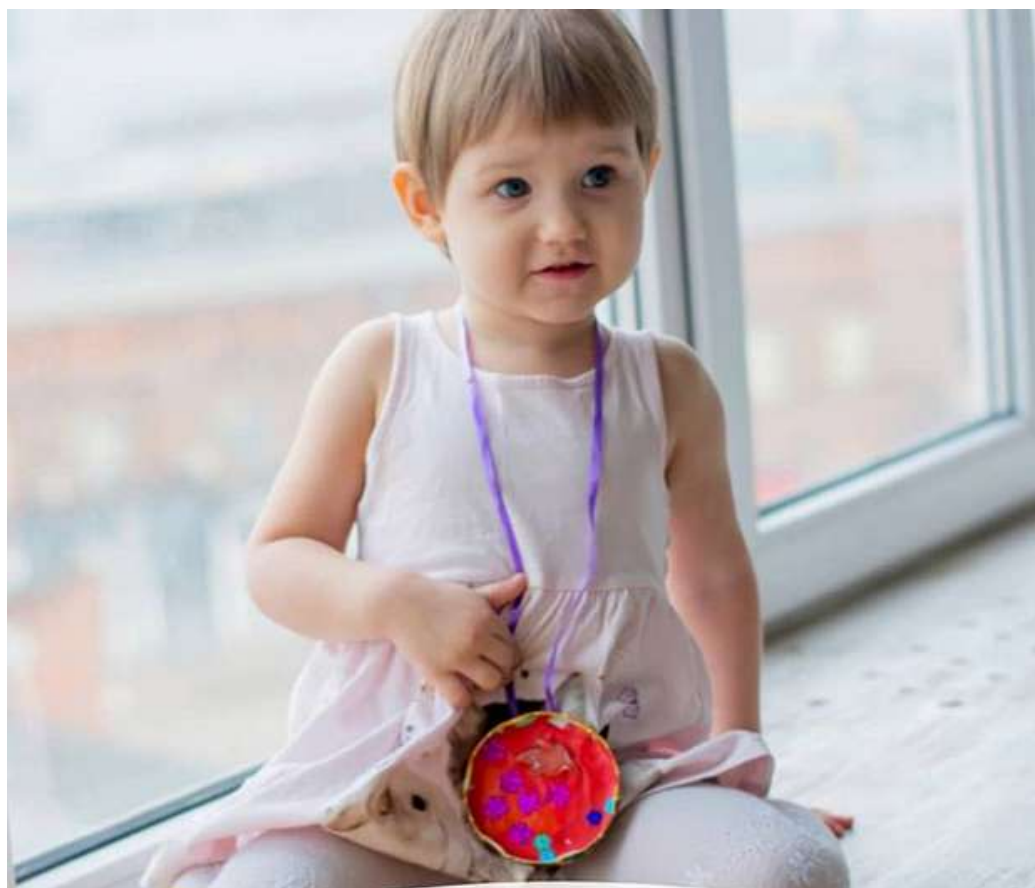


Страх и Самооценка

Необходимо повышать ребенку самооценку, увеличивать его уверенность в себе.

Медаль успеха

Подробно описала про неё [в посте в своём блоге](#)



Радуга уверенности

Подготовьте различные кусочки цветного пластилина, плотный картон и предложите ребенку размазывать цвет. Предварительно каждый цвет пусть будет обладать каким-то качеством: силой, смелостью, храбростью и т.д.



Корней Чуковский - "Тараканище"

*"ЗВЕРИ ЗАДРОЖАЛИ,
В ОБМОРОК УПАЛИ.
ВОЛКИ ОТ ИСПУГА
СКУШАЛИ ДРУГ ДРУГА.
БЕДНЫЙ КРОКОДИЛ
ЖАБУ ПРОГЛОТИЛ.
А СЛОНИХА, ВСЯ ДРОЖА,
ТАК И СЕЛА НА ЕЖА."*

Какие еще книги и сказки про
страх ты помнишь?

Что испугались животные?
Почему они испугались?
Чтобы ты сделал на их месте?



Мульттики про Страх

смотрите сначала мультик без ребенка,
обращайте внимание на возрастные ограничения

- Три поросёнка
- У страха глаза велики
- Крошка Енот
- Котёнок Гав. Где лучше бояться?
- Головоломка ([делала разбор](#))
- Корпорация монстров
- Монсики
- Винни и Слонотоп
- Храбрый оленёнок
- Щенячий патруль (1 сезон 27 серия)
- Малышарики (57 и 73 серии)
- Лео и Тиг (1 серия)
- Тима и Тома (17 серия)
- Доктор Плюшева (1 сезон 13 серия)

Список составлен на основе материалов
блога [@mult_pomogator](#)



@elena_burevaуa

Ссылка на прямой эфир про Страх



На эфире рассказала:

- Как Ваш страх передаётся детям
- Откуда у детей может взяться страх
- Какие бывают страхи
- Как перебороть свой страх (техники)
- Как понять, есть ли у ребёнка страх или нет
- Почему нельзя выкидывать рисунок Страх



Страх. Подведём итоги

Нам, родителям, очень хочется, чтобы ребёнок смело смотрел проблемам в лицо. Но именно родители, как правило, неосознанно наделяют ребёнка каким-то страхом.

- Если ребенок чего-то боится: не стыдите, не высмеивайте, не ругайте, не наказывайте, не говорите, что страх ребёнка - пустяк.
- Чтобы не появился страх: не пугайте ничем и никем, не говорите, что отдадите ребёнка куда-то кому-то, не запугивайте (что украдут/укусят/упадешь), не покупайте слишком страшные игрушки, не смотрите агрессивные мультфильмы, не читайте страшные сказки/истории, не "передавайте" свои страхи ребёнку, не бойтесь, что он упадет (гиперопека не помогает побороть страх!).
- Если ребёнок поделился с Вами своим страхом, то поработайте с этим страхом, как я описывала выше □ или говорила на эфире.



Обсуждаем все эмоции

Каждый вечер обсуждайте с ребёнком, что его сегодня разозлило, заставило грустить, испугало, что удивило и что очень обрадовало.

Можете даже заполнять дневники радости, грусти и т.д. То есть сделать некий ритуал перед сном.

Если ребёнку сложно вспомнить, что с ним происходило в течение дня, можно сразу записывать/зарисовывать ситуацию, приведшую к сильным эмоциям.



Играем



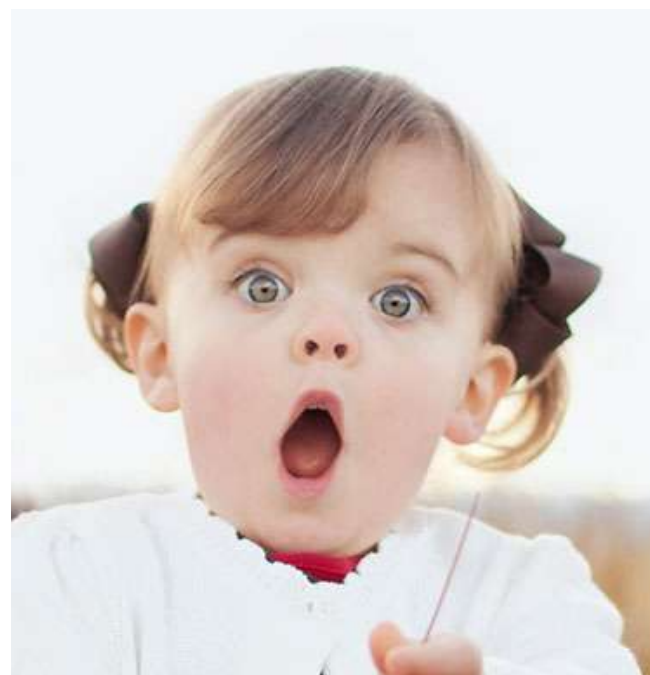
Попросите ребенка сделать фотографии:

- Удивленного папы
- Злой мамы
- Радостного себя
- Испуганного папы
- Грустной мамы

Предложите ребёнку отгадать эмоции по описанию. Пусть сначала он описывает эмоцию, вы отгадываете, потом наоборот. Можно не описывать, а показывать.



Какие эмоции испытывают дети?



Арт-терапия

**Для каждой эмоции вы узнавали, какого она цвета.
В итоге у вас есть "Персональная цветовая карта
настроения" вашего ребенка.**

Зачем она нужна?

Теперь вы можете, смотря на рисунок ребёнка,
понимать, какая эмоция сейчас у него преобладает.

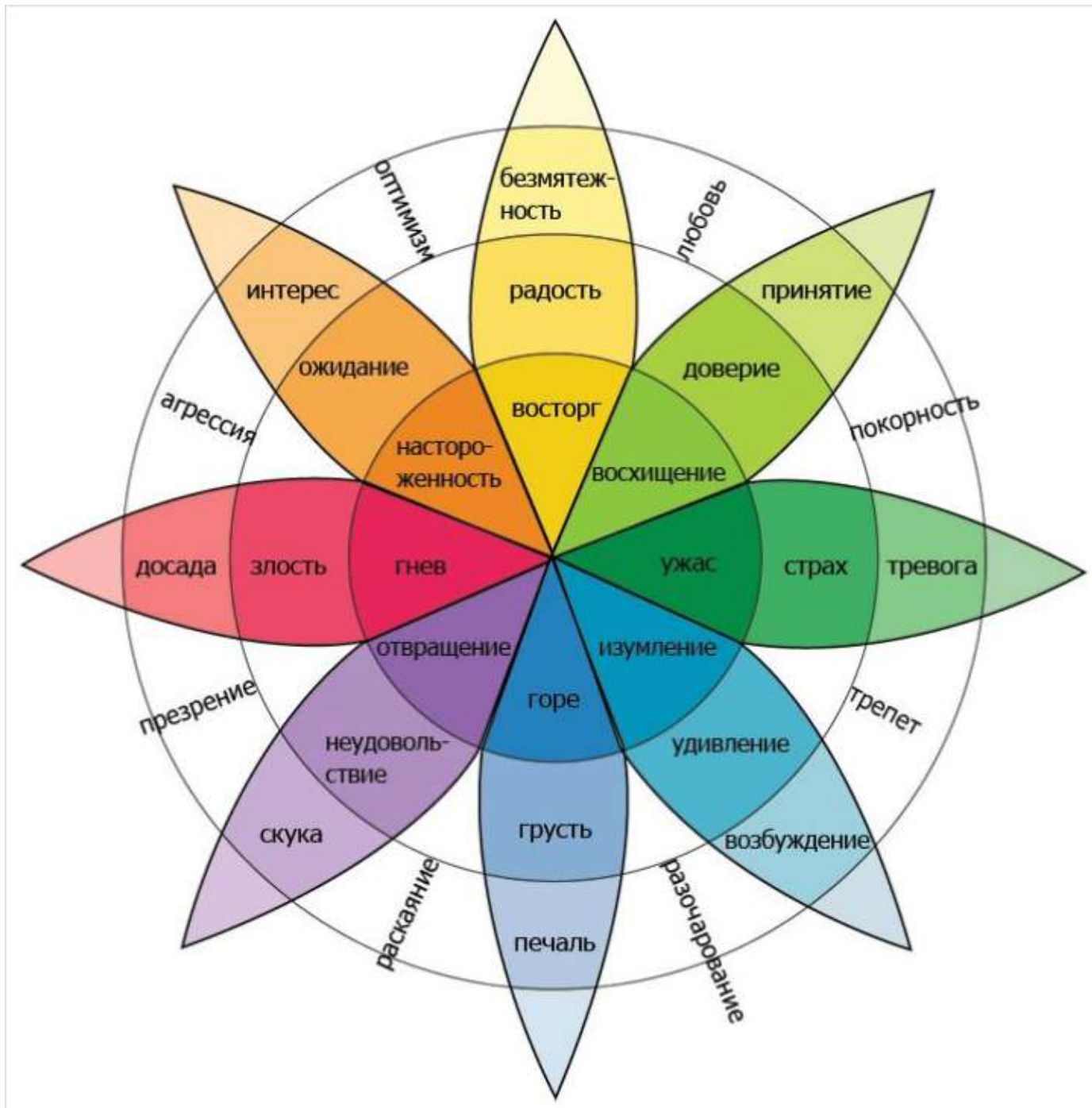


Такой тест лучше делать 1 раз в 4-6 месяцев, так как у детей всё очень быстро меняется.



@elena_burevaya

Другие эмоции



Мы разобрали только 5 базовых эмоций, но эмоций выделяют гораздо больше! На данном рисунке приведён ещё один пример эмоций на основе 8 базовых.

Если вам интересно дальше разобраться с другими эмоциями, можете скачать [Словарь чувств и эмоций \(Т. Еранов\)](#).



Эмоции и чувства

Эмоция - это врождённая, мгновенная, ситуативная, быстротечная реакция. Она возникает по отношению к ситуации в целом, например, "мне страшно".

Чувство - это приобретённые переживания, они возникают конкретно к кому-либо или чему-либо на базе жизненного опыта: "Я боюсь идти туда, но мне интересно".

Чувства состоят из нескольких эмоций, а бывают сложные чувства, которые состоят не только из эмоций, но и чувств.



В детстве ребёнок может испытывать только одну эмоцию за раз, способность испытывать смешанные эмоции приходит гораздо позже.

Эмоции и игра



Игра позволяет проецировать внутренние переживания ребёнка в окружающий мир. Ожившие игрушки могут испытывать весь спектр чувств за ребёнка. Игра даёт безопасное пространство для изучения эмоций и экспериментов со словами и действиями. В игре можно ударить неодушевлённый предмет, представив его папой, и тебе за это ничего не будет. А если в реальности ударишь, то будут последствия.

Чем больше эмоций выражается в игре, тем меньше нужда в их выражении где бы то ни было еще.

Лучшая терапия для детей - игра - терапия, созданная самой природой.



Ссылка на прямой эфир про Эмоции



На эфире рассказала:

- Как приходит эмоция
- Почему нельзя эмоции подавлять
- Почему нужно "отделить" себя от ребёнка
- Игра и развитие эмоционального интеллекта
- Эмпатия
- Смешанные эмоции



Книги про эмоции

Кликабельные ссылки на магазин Book24

- Монсики. Что такое эмоции и как с ними дружить
- Компас эмоций. 60 весёлых игр и упражнений
- Улыбочку, Красная Шапочка! Эмоциональная зарядка для детей
- Юлия Гиппенрейтер «Эмоции и поступки»
- Где живут эмоции? Практические задания для развития ЭИ
- Главная книга малыша. Мои эмоции
- Только без поцелуйчиков! или История о том, как справиться с эмоциями
- Я такой разный. 6 книг для развития ЭИ



Книги про эмоции

Кликабельные ссылки на магазин Book24

- Эмоции - это суперсила! Компас эмоций: радость
- Эмоции - это суперсила! Компас эмоций: злость
- Гастон злится
- Когда я злюсь. Полезные сказки
- ЭИ. Дружим с эмоциями. Как победить страхи?
- ЭИ. Приручаем эмоции. Победи свой страх
- Сказки про эмоции. Почему мне страшно?
- Сказки про эмоции. Почему мне грустно?



@elena_burevaya

Книги про эмоции

Для родителей

Ильин Е П
«Эмоции и чувства»



Джон Готтман
«Эмоциональный интеллект ребенка»

Анна Льенас
«Дневник эмоций»



Анна Быкова
«Как подружить детей с эмоциями. Советы "ленивой мамы"»



@elena_burevaya



Спасибо за внимание!

Елена Бурьева, детский психолог и арт-терапевт

Присоединяйтесь:  @elena_burevaya  Елена Бурьева

У меня есть 2 базовых вебинара, которые рассказывают в том числе про эмоции ребёнка:

- ["Мама, я злюсь!"](#) - вебинар про детскую агрессию
- [Вебинар "Детская игра"](#) - игра для ребёнка больше, чем забава.

Если Вам интересны простые игры на проработку агрессии и страхов, приглашаю вас в свою закрытую группу с психологическими упражнениями и арт-практиками [@art_psy_mam](#)

Для личной работы у меня есть [онлайн консультации](#)

© Автор: Бурьева Елена Александровна

Коммерческое использование данного гайда без разрешения автора запрещено!