

## Тренинг “Упражнения на подавление у детей отрицательных эмоций”.

Подготовила  
воспитатель  
Головина Н.Н.

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Наши дети растут в эпоху больших информационных нагрузок, поэтому мы стараемся пораньше обеспечить им развитие интеллекта с помощью развивающих методик и занятий. Однако часто мы упускаем главное: малышу предстоит жить среди других людей. А это значит, что без адекватного развития эмоций ребенок неизбежно столкнется с трудностями социальной адаптации.

Гармоничное развитие детей дошкольного возраста, предполагает не только определенный уровень развития знаний и умений, но и обязательно достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы. Эмоции играют большую роль в формировании у ребенка способов и приемов овладения деятельностью. Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают ребенка к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта, а также принимают участие в становлении любой творческой деятельности.

Эмоции могут быть положительными и отрицательными. Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранять подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (например, гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим детям? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребёнка. Таких причин довольно много, выделим основные:

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребёнку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребёнку завышенные требования в обучении, которые ему явно не по силам).
3. Противоречивость требований родителей и педагогов.
4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие, как «заражение», то есть произвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребёнка справляться со своими эмоциями.
5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Эмоциональное воспитание - очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы научить ребенка правильно их направлять. По-моему мнению, немаловажным принципом в эмоциональном воспитании детей является «личный пример». Ребенок многому учится, глядя на взрослых (родителей, педагогов), увидев адекватное проявление ими своих эмоций, непременно будет стремиться к подражанию.

Очень важно научить ребенка «выплескивать» негативные эмоции без вреда для себя и окружающих.

Существует два способа адекватного проявления отрицательных эмоций:

### 1. «Сострадательное слушание».

В те минуты, когда ребенок находится под давлением отрицательных эмоций, он нуждается в сострадании. Название метода говорит само за себя. Заключается он в том, чтобы в спокойной обстановке выслушать ребенка, при этом ни осуждая его, ни анализируя его поведение. Несколько минут молчаливой ласки и понимания – вот главное правило данного метода. Ребенок должен почувствовать, что рядом с ним человек, который готов сострадать любым его эмоциям. В процессе такого монолога происходит «освобождение» от негатива, и постепенно настроение ребенка улучшается.

### 2. «Метод уединения».

Некоторые дети, испытывая сильные чувства, переживания стараются уединиться, уйти куда-нибудь, где бы им никто не мешал. Это способ создания укромного местечка для переживаний.

Уединяется ребенок для того, чтобы:

- 1). Его отрицательные эмоции не беспокоили окружающих.
- 2). Чтобы дать выход захлестнувшим его эмоциям.
- 3). Для того, чтобы не вызвать реакцию родителей (или других окружающих его людей), которая порой бывает унижительной и опасной для самого ребенка.

«Метод уединения» не должен показаться ребенку наказанием, поэтому взрослому важно соблюдать следующие правила:

- никогда не закрывайте дверь комнаты на ключ, в которой уединился ребенок;
- оставляя ребенка одного, не говорите ему слова, так знакомые каждому с детства: «Подумай о своем поведении!». Оставаясь один, ребенок должен чувствовать поддержку и понимание;
- не заставляйте ребенка поговорить с вами, если у него нет желания этого делать.

Побыв один на один с самим собой, ребенок осознает, что заставило его так себя вести (злиться, плакать, кричать).

Но не только через слова и поведение родителей ребенок может почувствовать родительскую поддержку. Контакт глаз является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребёнка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребёнку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребёнок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребёнок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребёнок растёт, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Когда ребенок испытывает печаль, гнев или страх, он больше всего нуждается в родителях. Признавая эмоции своих детей, мы обучаем их искусству самоуспокоения, которым они будут пользоваться в течение всей своей жизни.

Как и детям, так и взрослым очень вредно загонять эмоции вглубь, стараться их спрятать. Последствия таких действий – болезни сердца, неврозы, повышенное давление плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы в общении. Поэтому научите ребенка и научитесь сами проявлять свои эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, которые можно использовать для развития положительной эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

**Следующие специальные упражнения помогут вам научиться справляться с гневом.**

1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «СТОП!». Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева.
3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет. Задача ребенка – уговорить вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.
4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с взрослыми или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен», «Меня это обидело» и т.д.).
5. Предложите воспользоваться «чудо - вещами» для выплескивания негативных эмоций.
  - чашка (в неё можно кричать);
  - листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
  - карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
  - пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять её или переделать);
  - подушка «Бобо» (её можно кидать, бить, пинать).

### **Упражнения для преодоления отрицательных эмоций.**

- Скажите малышу: «Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было раскрасить, то какого цвета оно бы стало? На какое животное или растение похоже твое настроение? А какого цвета радость, печаль, тревога, страх?» Рекомендуется также вести «дневник настроения». В нем ребенок ежедневно (или несколько раз в день) будет рисовать свое расположение духа. Это могут быть пейзажи, рожицы, человечки – что ему больше по душе.
- Нарисуйте контур человечка. Пусть малыш представит, что человечек радуется, пускай закрасит карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это ощущение. Потом так же «ощутите» оскорбление, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Закрашивать можно и одного человечка, и нескольких (например, если радость и счастье малыш хочет «поместить» в одном месте).
- Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (а заодно и вы) попробует ответить на вопросы. Желательно записывать ответы.

Что тебя может разгневать? Что ты делаешь, когда сердисься? Что ощущаешь, когда сердисься? Что бы ты сделал, дабы бы избежать неприятных ощущений в эти минуты? Назови слова, которые произносят люди, когда сердятся. Что ты ощущаешь, когда слышишь слова, которые тебя обижают. Что ты будешь делать при этом? Какие слова для тебя самые обидные?
- Потом обсудите с ребенком, например, какие слова можно использовать, когда сердисься, а какие не следует, так как они очень резкие и неприятные.

### **Как научить ребенка управлять своими эмоциями (с 5 лет)**

- Можно сильно сжать кулачки, напрячь мышцы рук, потом постепенно расслабить, «отпуская» отрицательные эмоции.

- Можно вообразить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята. Его зовут так же, как и тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
- Сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко стиснуты. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые прорастает глубоко в землю, тебе никто не страшен. Ты уверен в себе».
- Если ребенок начинает сердиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5 или 10.

### **ПОМНИТЕ!**

Чуткое отношение к собственным эмоциям и умение ими управлять — очень важные качества, которые не возникают сами по себе. Помогите ребёнку прислушиваться к себе и научите владеть своими эмоциями.