

## Как ответственному родителю научиться справляться с негативными эмоциями своего ребёнка?

Что такое "контейнирование эмоций" и как это работает?

Вот несколько подсказок и практик для родителей, которые помогут справиться с негативными эмоциями ребенка и научить его управлять ими.

### 1. Контейнирование эмоций

●- **Принятие эмоций:** Признайте, что все эмоции, включая негативные, имеют право на существование. Скажите ребенку: «Я вижу, что ты расстроен/зол/напуган. Это нормально».

●- **Создайте безопасное пространство:** Убедитесь, что ребенок знает, что он может выразить свои чувства без страха осуждения или наказания.

### 2. Активное слушание

●- **Слушайте без прерываний:** Дайте ребенку возможность высказаться. Покажите, что вы внимательно слушаете, кивая головой или используя фразы вроде «Я понимаю».

●- **Переформулируйте:** Повторите то, что сказал ребенок, своими словами. Это поможет ему понять, что вы его слышите и понимаете.

### 3. Эмоциональный словарь

●- **Обогащение словарного запаса:** Учите ребенка называть свои эмоции. Используйте карточки с изображениями эмоций или обсуждайте различные ситуации и связанные с ними чувства.

●- **Играйте в ролевые игры:** Сыграйте различные сценарии, чтобы помочь ребенку распознать и выразить свои эмоции

### 4. Игровые дыхательные упражнения.

Несколько дыхательных упражнений, адаптированных для маленьких детей, которые могут помочь им научиться управлять своими эмоциями:

#### 4. Игровые дыхательные упражнения

##### 1. Дыхание «Пузырьки»

●- **Игра:** Попросите ребенка представить, что он надувает мыльные пузырьки.

●- **Техника:** Пусть он вдохнет через нос на счет 4, затем медленно выдыхает через рот, как будто надувает пузырь, считая до 6. Объясните, что чем медленнее он выдыхает, тем больше пузырьков получится.

##### 2. «Дерево»

- **Игра:** Представьте, что вы оба - деревья.

- **Техника:** Вдохните глубоко через нос, поднимая руки вверх, как ветви дерева. Затем выдохните через рот, опуская руки вниз. Можно добавлять звуки ветра или шуршания листьев для атмосферы.

### ● 3. «Кошка и собака»

●- Игра: Попросите ребенка представить, что он кошка или собака.

- Техника: Кошка делает глубокий вдох (вдох через нос), а затем издает звук «мяу» на выдохе. Собака делает вдох и издает звук «гав». Это поможет ребенку ассоциировать дыхание с веселыми действиями.

### ● 4. «Дыхание цветка»

- Игра: Попросите ребенка представить, что он нюхает цветок.

- Техника: Пусть он вдохнет через нос, представляя аромат цветка, а затем выдохнет через рот, как будто дует на цветок, чтобы его лепестки покачивались.

### ● 5. «Светлячок»

- Игра: Вообразите, что вы светлячки, которые светятся ночью.

- Техника: Вдохните через нос и представьте, что собираете свет. На выдохе (через рот) представьте, что свет улетает в небо. Это помогает визуализировать процесс дыхания.

### ● 5. Моделирование поведения

●- Демонстрируйте свои эмоции: Показывайте ребенку, как вы справляетесь с собственными чувствами. Например, расскажите о том, как вы чувствуете себя в сложной ситуации и как находите выход.

●- Обсуждение эмоций: Делитесь своими чувствами с ребенком в подходящих ситуациях. Например, когда вы расстраиваетесь из-за чего-то, объясните, почему и как вы это преодолеваете.

### ● 6. Создание ритуалов

- Ежедневные беседы о чувствах: Выделяйте время каждый день для обсуждения того, что происходило и какие эмоции испытывали все члены семьи.

●- Ведение дневника эмоций: Предложите ребенку записывать свои чувства в дневник или рисовать их. Это поможет ему лучше осознавать и обрабатывать свои эмоции.

### ● 7. Стимулирование эмпатии

- Обсуждение чувств других людей: Читайте книги или смотрите фильмы и обсуждайте чувства персонажей. Спрашивайте ребенка, как бы он себя чувствовал на месте героя.

●- Игра в «чувства»: Играйте в игры, где нужно угадать эмоцию по мимике или поведению других людей.

Дорогие родители!

Помните, что процесс обучения управлению эмоциями требует времени и терпения. Поддерживайте своего ребенка и показывайте ему, что он не одинок в своих переживаниях. Ваша внимательность и забота помогут ему развить навыки эмоциональной грамотности на всю жизнь.