

Учим нести ответственность за свои действия

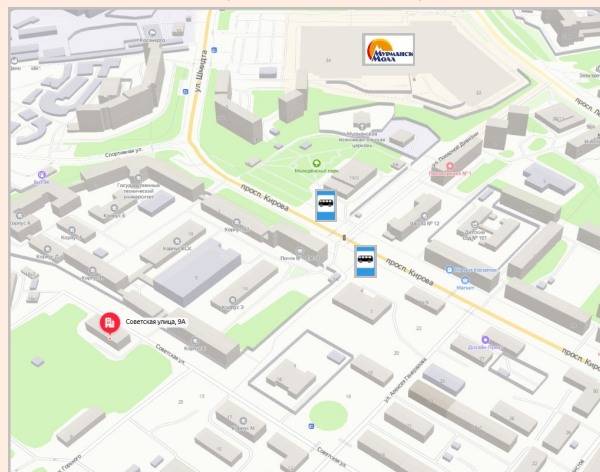
Контейнирование должно быть не просто актом передачи эмоций от одного человека другому, оно должно в конечном итоге приводить к какому-то действию.

Принять эмоции ребенка — объяснить, что они естественны — это только начало. Следующий шаг — научить ответственности за свои действия, пониманию того, что эмоции ребенка зависят только от него.

Поэтому, когда ситуация пережита, родителю надо подтолкнуть ребенка к решению проблемы: «Мы немножко погрустили, а теперь давай подумаем, что нужно делать, чтобы подобное не повторилось». Маленькому ребенку необходимо предложить варианты, чтобы он из них выбрал наиболее для него подходящий. Более старшему ребенку важно дать возможность разобраться с проблемой самому — чтобы сделанный выбор в дальнейшем обязательно переходил в действие.



Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Мы работаем:

Понедельник-четверг 9.00-17.00

Пятница 9.00-15.30

Сб, вс –выходные

Перерыв на обед 13.00-13.30

Адрес: г. Мурманск, ул. Советская, д.9а

Контактные телефоны:

8 (8152) 25-66-30

8 (8152) 25-66-49

8 (8152) 25-66-23

8 (8152) 25-40-61

8 (8152) 25-40-62



Сайт: cpmss.ru
Почта: opmpk@mail.ru

Использованы иллюстрации,
взятые из общедоступных баз данных

Министерство образования и науки
Мурманской области

Государственное областное бюджетное
учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

Я злюсь!



Памятка для родителей и учителей

Мурманск 2021 г.

Как справляться с сильными эмоциями ребенка

Жизнь малышей насыщена событиями, которые порой вызывают в них бурю эмоций — это часто ставит взрослых в тупик: они теряются и не знают, как реагировать. Оставляя детей наедине с их переживаниями, родители забывают, что подавление и отрицание эмоций негативно сказывается на детской психике.

Лучший способ контроля над эмоциональными проявлениями — проговаривание своих чувств и умение называть их своими именами.

Научить детей справляться с чувствами — осознавать их, принимать, перерабатывать и отпускать — поможет психологическая техника контейнирования эмоций.

Что такое «контейнирование» эмоций

Суть техники — на какое-то время стать контейнером для детских эмоций — помочь малышу разобраться и пережить сильные эмоции — успокоить, выслушать и объяснить, что это за чувства.

Суть техники — на какое-то время стать *контейнером для детских эмоций* — помочь малышу разобраться и пережить сильные эмоции — успокоить, выслушать и объяснить, что это за чувства.

Представьте себе сильно раздраженного, злого, расстроенного или обиженного ребенка в слезах и истерике.

Шаг 1

Спокойствие.

Очень сложно сохранять спокойствие, когда твой ребенок плачет и кричит. Однако сделать это необходимо — продуктивный диалог возможен только в состоянии покоя.

Шаг 2

Принятие.

На этом этапе не нужно читать нравоучений, воспитывать и успокаивать. Сядьте рядом с ребенком, прижмите к себе, возьмите его руку, погладьте по голове. Ничего не говорите. Важно, чтобы ребенок почувствовал ваше присутствие и участие.

Шаг 3

Прояснение ситуации.

Важно не успокаивать ребенка, а задавать вопросы. Обычно ребенок сам начинает активно рассказывать о том, что случилось. Помогите ему правильно назвать его состояние и чувства: «ты испуган?», «тебе стыдно?». Важно при этом сделать акцент на эмоциях ребенка: испуган, в гневе, в ярости, обижен и т.д.

Шаг 4

Понимание.

«Я понимаю, насколько тебе больно» — напряжение падает, потому что ребенка понимает близкий человек. Теперь важно связать чувства и ситуацию: «тебе стыдно, потому что...», «ты расстроился, потому что...». Важно, чтобы вы и ребенок поняли причину эмоционального взрыва. На этом этапе можно остановиться, так как ребенок приходит в себя, и ситуация под контролем. Но надо идти дальше.