

Как научить детей регулировать свое эмоциональное состояние. Этапы общения с ребенком

Предлагаем поэтапную инструкцию беседы с ребенком. Используйте ее, чтобы научить школьников управлять своими эмоциями.

Когда ребенок умеет управлять своими эмоциями, он лучше справляется со стрессом, у него повышается уровень самоконтроля и ответственности за собственное поведение. Чтобы научить школьников регулировать свое эмоциональное состояние, следуйте пошаговой инструкции в беседе с ними.



Выслушайте ребенка и осознайте его эмоции

Детская проблема может казаться несущественной, но ребенок испытывает по этому поводу эмоции и нужно отнестись к ним с пониманием. Внимательно выслушайте школьника, не делая выводов. Покажите свою открытость, готовность слушать, свой интерес. Ребенок в такой атмосфере станет более открытым. Выслушайте его до конца, дайте время и возможность максимально раскрыться. Создайте для этого комфортные условия. Попробуйте поставить себя на место ребенка. Только так можно понять, что на самом деле с ним происходит. Многие события для взрослых уже привычны, они случались много раз, а для ребенка, возможно, это первый опыт.



Посочувствуйте ребенку

Приведите ученику примеры из собственной жизни. Так вы покажите, что понимаете его, что тоже сталкивались с подобными трудностями и он не один.

Не стоит проявлять чрезмерных эмоций в то время, пока ребенок говорит. Ваша задача – создать спокойную непринужденную атмосферу во время беседы. Слишком сильная эмоциональная реакция может спугнуть ребенка.

Сочувствие не предполагает умозаключений и выводов со стороны слушающего. Позвольте ребенку делать собственные выводы, принимать решения.

Помогите ученику определить свою эмоцию и назвать ее. В большинстве случаев эмоция проявляется дискомфортом в теле. Мы знаем, что злимся, потому что у нас начинается сильное сердцебиение, сдавленность в груди, жар. Гнев – это итоговое проявление этих телесных ощущений.

Ваша задача – расширить словарный запас ребенка, чтобы он мог выразить словами то, что чувствует. Также он должен понимать, что чувства и эмоции могут быть смешанными. После разговора с вами у школьника не должно появиться ощущение, что с ним что-то не так.

Ограничьте выражение эмоций в поведении

Открытость и демократия в отношении чувств ребенка не должна переходить грань и становится вседозволенностью. Взрослому нужно не только поддержать ребенка в том, что тот чувствует, и признать эту эмоцию, но и разъяснить ему особенности поведения. Например, чувствовать ревность к младшему брату – это нормально, но бить его – недопустимо.

Важно выразить неодобрение не к чувствам, а к поведению. Если в момент сильной эмоциональной реакции на младшего брата вы будете говорить ребенку, что он должен испытывать любовь к нему, то добьетесь только того, что ребенок закроется от вас психологически. Это произойдет потому, что он почувствует себя непонятым.

Научите целеполаганию

После того как ребенок эмоционально поддержан, услышан взрослым и его тревога утихла, можно приступить к решению проблем. В разрешении сложной ситуации подключите логику и мышление. Помогите ребенку определить цель, спросите, какой результат он хотел бы получить.

Используйте для обучения ребенка целеполаганию интеллект-карты. Это универсальный прием, который выражается в вербально-графическом способе коммуникации. Интеллект-карта помогает организовать воспитательное пространство, в котором ребенок будет самостоятельно предлагать идеи для решения сложной ситуации вне зависимости от возраста.

В отличие от взрослых дети не умеют видеть последствия своих поступков, они живут «здесь и сейчас». Интеллект-карты научат школьников смотреть далеко вперед и предвидеть, чем это все для них может закончиться.

Покажите ребенку как работать с интеллект-картой. Для начала необходимо кратко сформулировать ситуацию и изобразить ее в центре листа. Далее обсудите желаемый результат. После этого наметьте совместно пути решения и запишите их по краям от обозначенной ситуации, как показано на рисунке 1.



Рисунок 1. Схема интеллект-карты на этапе выбора путей решения

Для каждого из решений нужно определить последствия для себя, для других и для ситуации.

Продумать нужно как положительные последствия, так и отрицательные (рисунок 2). Оцените вместе с ребенком, насколько каждый из этих способов безопасен и будет ли он работать.

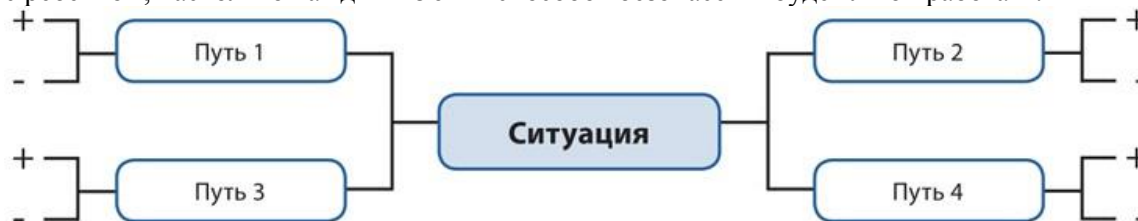


Рисунок 2. Схема интеллект-карты на этапе определения последствий

Обсуждайте идеи с детьми

Ребенку необходимо принять решение, какие стратегии стоит попробовать реализовать, а какие отбросить. Ученик не должен стараться угадать правильный ответ, которого ждут от него взрослые. Поэтому атмосфера доверия и принятия крайне важна. Объясните, что ни одно предложение не может быть бесполезным для рассмотрения.



К СВЕДЕНИЮ

Классификация эмоций для эмоционального воспитания ребенка

1. Связанные с наслаждением: счастье, радость, восхищение, предвкушение, восторг.
2. Связанные с гневом: злость, ярость, негодование, раздражительность, враждебность, ревность.
3. Связанные с печалью: грусть, тоска, уныние, чувство одиночества, жалость, подавленность, разочарование.
4. Связанные с любовью: наслаждение, доверие, симпатия, влюбленность, дружелюбие.
5. Связанные с удивлением: изумление, потрясение, шок, интерес.
6. Связанные со стыдом: смущение, чувство вины, унижение, сожаление, обида, раскаяние.