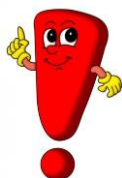


Воркшоп «Ромашка-помощница. Учим детей контролировать свои эмоции»

Модератор:
Волкова Наталья Викторовна,
учитель начальных классов



Учеными установлено: успешность в обучении и социализация ребенка во многом зависит от его эмоционального состояния и способности управлять им.

Видит ли родитель эмоциональные напряжения своей дочери или сына, умеет ли им объяснить их, помочь пережить справиться, либо оберегает от любых печалей - все это имеет прямое отношение к эмоциональному развитию ребенка.

Любой родитель может помочь ребенку понимать свое эмоциональное состояние, учить справляться с ним.

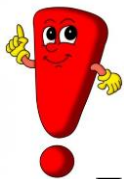
И здесь важно родителям признать утверждение психологов, что обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что: помнить, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на их проявление (вербальное, телесное)!

Однако нужно вводить определенные правила выражения эмоций, например, мама может сказать сыну: **«Ты вправе сердиться на друга, но ударить его я тебе не разрешаю»**. Родители должны понимать, что, обсуждая с ребенком его чувства, не надо пытаться решить за него проблему. Объяснение причины возникшей эмоции должно помочь ребенку самому справиться с ней.

Проблема детей заключается в незнании способов контроля над своими эмоциями.

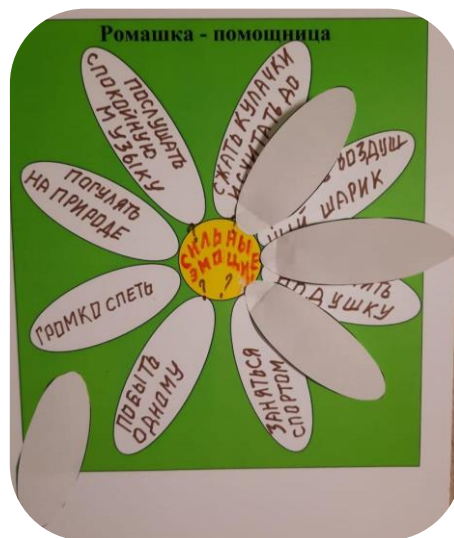
И здесь родители могут предложить ребенку различные способы, помогающие «взять себя в руки» (вербальные, физические, зрительные, творческие и др.).

Можно спросить, например, **«Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать? Давай подумаем вместе: может быть, оббежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?»**.



Предлагаем вам пособие «Ромашка-помощница», которое отлично может научить ребенка контролировать свои эмоции. Такое пособие можно легко изготовить в каждой семье, имея элементарные навыки работы с бумагой и картоном.

Пособие представляет собой цветок в форме ромашки, на лепестках которого дети записывают **способы и приемы управления эмоциями**. В дальнейшем по мере расширения знаний количество лепестков увеличивается.



Задача родителей: при возникновении сильного эмоционального напряжения у детей обратить их внимание на «Ромашку-помощницу», предложить варианты и пусть они сам выбирают наиболее действенный способ как себе помочь.

В первое время родителям можно вместе с ребенком выполнить выбранное им действие (попрыгать, послушать музыку, спеть песенку и т.д.).

Со временем дети начинают самостоятельно в необходимых ситуациях обращаться к «Ромашке-помощнице», а в дальнейшем просто применять понравившиеся способы управления эмоциями.



В работе родителей по обучению детей контролировать свои эмоции необходимо быть последовательными и помнить, что одни ситуации разрешаются быстро, а другие требуют времени и терпения. Главное — не терять из виду цель, которую вы ставите перед ребенком и перед собой, обязательно отмечая его успехи.

Часто родителей какое-то обстоятельство выводит из себя. И здесь, пригодится пособие «Ромашка-помощница», поскольку релаксационные упражнения могут оказаться полезными всем членам семьи!

Таким образом, «Ромашка-помощница» является своеобразной семейной «копилкой» различных упражнений и способов управления своими эмоциями.



Что хочется каждому родителю? Чтобы ребенок вырос здоровым и счастливым, чтобы сохранял душевное спокойствие в самых непредвиденных ситуациях, чтобы он был уверен в своих силах и умел справляться с трудностями, чтобы он умел радоваться окружающему миру и успешно прожитому дню!

Чем раньше мы начнем учить детей управлять своими эмоциями, тем успешнее они будут в жизни!



А какие способы можно еще использовать, чтобы научить ребенка управлять своими эмоциями?