

Мэрия города Новосибирска. Департамент образования мэрии города Новосибирска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. А. И. ЕФРЕМОВА»



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по теме:

«Эмоциональный ребенок. Хорошо или плохо?»

Автор: Лефлер Анжелика Владимировна
педагог дополнительного образования

Новосибирск 2021

Теоретическая часть.

Все дети отличаются друг от друга с момента рождения по темпераменту. В каждом типе есть много положительного, у каждого ребенка есть запас качеств и свойств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «Я». Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое сознание и подсознание.

Плюсы и минусы повышенной эмоциональности.

Представьте себе ребенка, который никогда не испытывает эмоций. Он не обижается, никогда не плачет. На его лице не бывает улыбки. У него нет друзей. «Робот» - скажете вы. И будете правы. И, наоборот, детей, которым трудно сдерживать свои эмоции, они живут чувствами, под воздействием импульса совершают те или иные поступки. В таких случаях говорят о повышенной эмоциональности ребенка. Так хорошо или плохо проявлять чувства подобным образом?

Повышенный уровень эмоциональности необходим детям в творческой деятельности. Они открыты, раскрепощены и эмоционально свободны. С такими детьми легче работать, они на все действия отвечают эмоционально и всегда можно оценить их реакцию в совместной деятельности. Дети с повышенной эмоциональностью нередко предсказуемы в своих поступках. Поэтому окружающим проще предугадать их действия и реакцию.

С какими же проблемами можно столкнуться при излишней эмоциональности ребенка? Иногда отсутствие контроля над эмоциями приводит к непоправимым последствиям. Отключая разум, ребенок можно лишиться контроля над ситуацией и сделать то, о чем вы будете потом очень сожалеть. Зависимость от своих эмоций предполагает отсутствие у ребенка ответственности за поступки и слова. Импульсивность мешает в учебе, где рассудительность и рационализм играют большую роль.

Необходимо в эмоциональной сфере придерживаться «золотой середины». Так, неэмоциональному ребенку необходимо иногда повышать свою эмоциональность. Для этого есть различные игры и упражнения. А излишне эмоциональных детей нужно, наоборот, иногда успокаивать и останавливать в своей эмоциональной эйфории. Для этого также существуют разные практикумы. Самое главное правильно определить уровень эмоциональности ребенка и подобрать необходимые меры для решения той или иной эмоциональной сферы ребенка.

Что такое эмоциональный интеллект?

В критические моменты сердце властвует над разумом: эмоции руководят нами, когда мы сталкиваемся со слишком важными задачами, решение которых не можем предоставить исключительно интеллекту.

Термин «эмоциональный интеллект» (ЭИ) появился в 1990-х годах. Исследователи Питер Саловей и Джон Майер определили его как группу ментальных способностей:

- способность к восприятию и выражению эмоций
- способность повышать эффективность мышления с помощью эмоций
- способность понимать свои и чужие эмоции

- способность управлять эмоциями

«По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует. Эти два ума — эмоциональный и рациональный — почти всегда пребывают в согласии, объединяя в корне различные способы познания, чтобы с успехом вести нас в мире, — пишет научный журналист, автор книги об эмоциональном интеллекте Дэниел Гоулман. — Обычно устанавливается некое равновесие между эмоциональным и рациональным умом: эмоции питают рациональный ум и воодушевляют его на действия, а рациональный ум облагораживает эмоции и в некоторых случаях запрещает их проявление. В большинстве случаев эти умы строго скоординированы: чувства необходимы для мышления, а мышление — для чувств. Но если страсти бушуют, равновесие нарушается. Значит, эмоциональный ум взял верх и подавил рациональный».

Практическая часть

Рекомендации для родителей:

Упражнения на развитие эмоционального интеллекта

1. Коробочка эмоций

Полезно создать в воображении свою коробочку счастья. «Сложите» в нее все, что ассоциируется у вас со счастьем визуально, на слух, вкус, обоняние и осязание. А затем создайте такую же коробочку вместе со своим ребенком, подробно обсуждая с ним его эмоции.

Пример:

- Зрение: счастливая улыбка ребенка.
- Слух: шум морской волны.
- Вкус: сладкая клубника.
- Обоняние: ароматы леса после дождя.
- Осязание: объятия любимого человека.

2. Язык эмоций

Он поможет не только разобраться в собственных чувствах, но и позволит окружающим лучше вас понимать. Такое общение с партнером, коллегами и особенно с ребенком станет основой взаимопонимания в семье и на работе. Для этого введите в свою речь формулу: «Я чувствую..., потому что..., и я хотела бы...».

На примере общения с ребенком эта формула может звучать так: «Я расстроена, что ты разлил воду с красками. Я хотела бы, чтобы ты был внимательнее. А сейчас давай вместе приберемся».

3. Что я чувствую сегодня

Суть игры заключается в том, чтобы каждый вечер ребенок сам выбирал эмоцию сегодняшнего дня. «Сегодня я чувствовал радость (грусть, любопытство, злость...), когда...». Для этого распечатайте все эмоции любимого персонажа ребенка, которые он и будет выбирать для обозначения своих переживаний. Эта игра учит осознанности и принятию собственных чувств.

Игры и упражнения на саморегуляцию для детей 10-12 лет

1. Релаксация «Пляж»

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Исходное положение – лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить себе, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушивается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

2. Упражнение «Медленное дыхание»

Этот необычный способ дыхания приносит успокоение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение, а также способствует внутренней концентрации и ощущению покоя и силы.

Способ 1: Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее.

Способ 2: Из перехода из перевозбужденного состояния в норму вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

Игры и упражнения на снятие возбуждения, перевозбуждения (релаксация)

Известно, что одна из важных проблем в воспитании ребенка связана с распределением энергии в детском организме. Дети активно исследуют окружающий мир, проявляя при этом самые различные эмоции. Рисунок способен освободить спонтанность у маленьких детей и помочь им обратить внимание на их проблемы. С помощью рисунка можно также успокоить ребенка, убрав его раздражение, агрессию и злость. Переводя нереализованную, агрессивную энергию в творчество, ребенок сублимирует свой страх и подобные негативные эмоции.

«Негативные чувства выплескиваем на бумагу»

Когда ваш ребенок раздражен или испытывает чувство агрессии, предложите ему выплеснуть злость на лист бумаги. Использовать для «выплеска» эмоций можно любые инструменты: краски, маркеры или карандаши. Особенно хорошо это делать с помощью восковых карандашей – с одной стороны, дети любят рисовать ими, с другой – восковые карандаши достаточно твердые, их сложно сломать.

В момент агрессии или злости попросите ребенка все, что он чувствует, перенести на лист бумаги в виде каких-то линий, пятен или конкретных образов. Скажите ребенку, что он может стучать карандашом по листу, бить или тыкать его сколько угодно. Когда рисунок будет закончен, дайте ребенку выговориться, какой бы эмоциональной его история ни была. После этого включите спокойную музыку и попросите ребенка прислушаться к ней и к себе. Попросите его внимательно посмотреть на свой рисунок и «успокоить» его с помощью акварельных красок, выбрав тот цвет, который больше всего нравится. Проследите, чтобы рисунок

полностью был покрыт этим цветом. Так как рисунок выполнен восковыми карандашами, он не будет закрашиваться краской целиком, а будет снова и снова как бы проявляться. Это даст увидеть и осознать ребенку, что его «злой» и «агрессивный» рисунок, покрытый его любимым цветом, вовсе уже не выглядит таковым. К этому моменту его тело, руки и ноги будут полностью расслаблены, а желание злиться окончательно исчезнет.

Игры для поднятия настроения (для детей, которые часто плачут)

1. Собираем слезинки

Ребенок плачет, и вы не знаете как его успокоить? Предложите ему собрать слезинки, чтобы сварить волшебное зелье, выпив которое все обязательно будет хорошо.

2. Составьте список на будущее

Многие дети расстраиваются, думая, что если не получилось сейчас, то не получится никогда. Составьте список на следующий раз, такой список даст уверенность, что это обязательно произойдет.

3. Праздник печального события

Если что-то не получилось и планы нарушены не стоит грустить. Устройте праздник ненастной погоды, плохого настроения и сломанных игрушек, это может быть очень весело и интересно.

Информационные ссылки для самообразования:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ/перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013 г.
2. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб, Питер, 2002 г.
3. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003 г.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем. – М., Генезис, 2004 г.
6. Шевченко М. А. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых: АСТ, Кладезь; Москва; 2014 г.
7. <https://econet.ru/articles/134437-kak-podnyat-rebenku-nastroenie-8-proverennyh-sposobov>

8. <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-na-razvitie-navikov-samoregulyacii-1677273.html>
9. <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/6-uprajneniy-dlya-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-detey/>
10. <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/cto-takoe-emotsionalnyiy-intellekt/>