

## Учимся понимать эмоции, настроение и поведение ребёнка

Эмоции у ребёнка заложены с рождения. А вот та часть мозга, которая отвечает за контроль над эмоциями, за уравновешенность, называемая префронтальной корой, окончательно созревает только к 18—20 годам. Поэтому ребёнок просто физически не в состоянии сдерживать свои эмоции.

✖ Следовательно, когда родители командуют ребенку: «Прекрати реветь сейчас же! Не нужно злиться!», — они требуют от него невозможного.

МАРАФОН

РОДИТЕЛЯМ



# УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ, НАСТРОЕНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА

8 способов справиться  
с внезапным негативом  
у ребёнка





# Почему ребёнок может ИСПЫТЫВАТЬ ГНЕВ?

Яркая негативная эмоциональная реакция может возникнуть у ребёнка, когда:

важные для него  
потребности  
не удовлетворены;

возникло  
препятствие  
на пути к чему-то  
желаемому.

Это непроизвольная и незапланированная реакция. Обычно она сопровождается вспышкой физической и словесной активности.



# Как реагировать родителям?

## 1. Проявите безразличие

Чаще всего дети капризничают, исключительно для привлечения внимания. Повторение такого безразличия в аналогичных ситуациях даёт ребёнку понимание, что такой способ добиться своего не работает.



Очень важно при этом не забывать поощрять малыша, если он успокоился сам.

# Как реагировать родителям?

## 2. Не используйте запреты

### Вместо запрета:

«Нет, эту игрушку мы покупать не будем, у тебя и так много таких игрушек»



### Объясните ситуацию:

«Знаешь, мне тоже эта игрушка понравилась, и я хотела её тебе купить, но она оказалась такая дорогая, что всех денег, которые у меня есть, на эту игрушку не хватит»



# Как реагировать родителям?

## 3. Предлагайте альтернативу

«Мы собираемся в магазин, можем взять тебя с собой, но только при условии, что ты не будешь просить, чтобы мы тебе что-то купили, сегодня у нас нет такой возможности. Если же начнёшь капризничать, нам придётся ездить в магазин без тебя»

Это очень важный приём:  
ребёнок **учится понимать**  
**причинно-следственные**  
**связи** своего поведения.







# Как реагировать родителям?

## 4. Переключите внимание ребёнка

Легче и продуктивнее этот приём проходит во взаимодействии с маленькими детьми.

## 5. Направьте накопившуюся энергию ребёнка в другое русло

Когда мы видим, что ребёнок напряжён, не нужно дожидаться истерики, следует предложить выпустить гнев наружу.



## Как реагировать родителям?

### 6. Помогите ребёнку понять, какую эмоцию он сейчас испытывает

Когда ребёнок в гневе, он не просто пытается таким образом добиться цели, но действительно испытывает **эмоциональное напряжение**.

Можно шутливо придумать вместе с ребёнком название того, что с ним происходит:

«Да, наш добрый Саша превратился в злого дракона, который на всех бросается, кричит и выпускает дым»



# Способы выпустить **гнев** наружу

- ☒ Попросите ребёнка кричать как можно громче:



«Мне кажется, что ты не во всю силу кричишь, ты можешь громче. Давай попробуем покричать погромче, покажем, как мы недовольны»

- ☒ Предложите:

ПОРВАТЬ БУМАГУ

ПОБИТЬ ГРУШУ

ИЗБИТЬ ПОДУШКУ

ПОИГРАТЬ С ПЕСКОМ ИЛИ ВОДОЙ

ПОИГРАТЬ В СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

УСТРОИТЬ СОРЕВНОВАНИЕ



## Как реагировать родителям?

### 7. Покажите ребёнку альтернативное авторитетное мнение

Этот интересный способ хорошо работает со старшими дошкольниками.

### 8. Избавляйтесь от гнева в зародыше

Учите ребёнка понимать собственные эмоции и адекватно их выражать.

*В этом родителям поможет литература, рисование, театр и другие виды художественной деятельности.*



Не забывайте, что образцом поведения чаще всего выступают сами родители.