ГОСУДАРСТВО ЗНАНИЕ

Управление эмоциями:

как помочь детям справиться с гневом, страхом или грустью, и что делать с собственным «вулканом» чувств

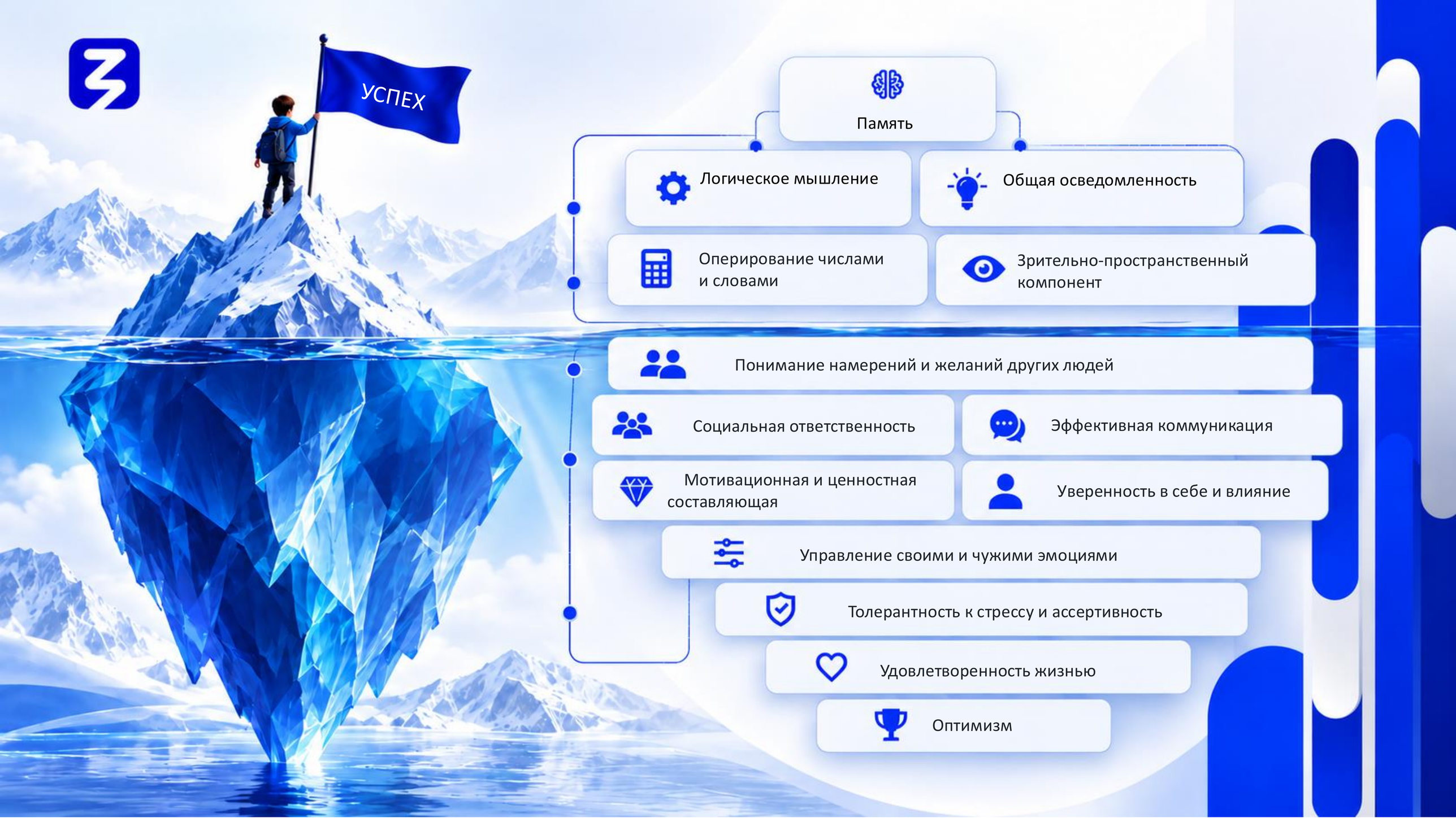


Елизарова Юлия

Клинический психолог, полиграфолог, графолог

Генеральный директор АНО Центр Психологической Помощи и Поддержки Граждан "Сознание"

РЕГИСТРАЦИЯ



Память

Логическое мышление

Общая осведомленность

Оперирование числами и словами

Зрительно-пространственный компонент

Понимание намерений и желаний других людей

Социальная ответственность

Эффективная коммуникация

Мотивационная и ценностная составляющая

Уверенность в себе и влияние

Управление своими и чужими эмоциями

Толерантность к стрессу и ассертивность

Удовлетворенность жизнью

Оптимизм

Эмоциональный интеллект

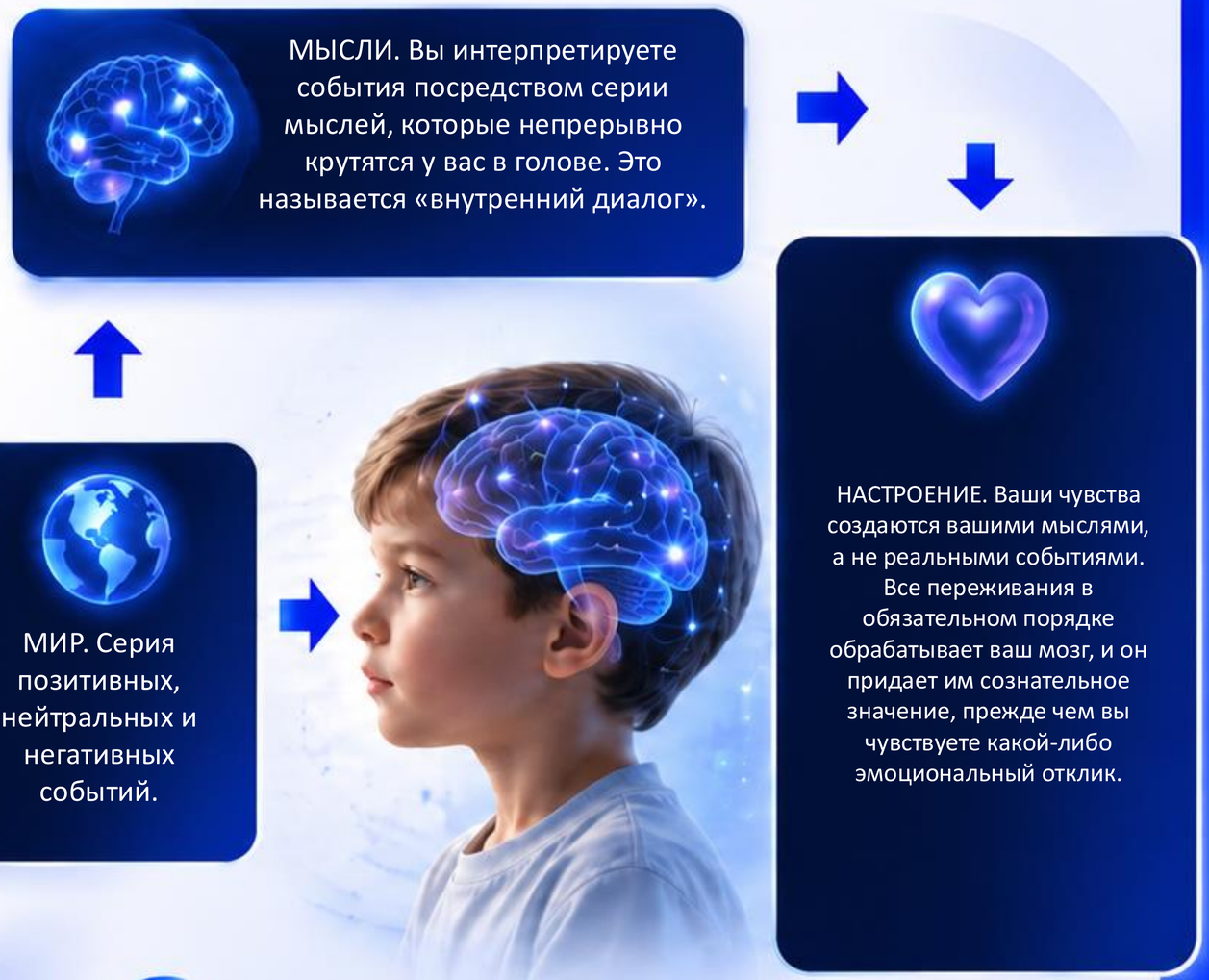
Сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Относится к гибким навыкам.

Внутриличностная компетентность:

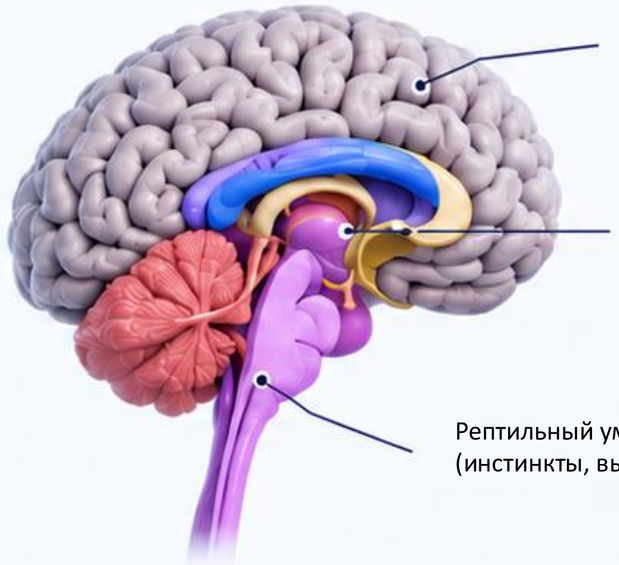
- Самовосприятие
- Управление собой

Социальная компетентность:

- Социальная восприимчивость
- Управление отношениями



Зарождение эмоций



Неокортекс
(сознание, интеллект)

Лимбическая система
(чувства, эмоции)

Рептильный ум
(инстинкты, выживание)



УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ



А

Активизирующее событие или ситуация, в которой вы оказались.

Б

Представление о ситуации, т.е. мысли, образы, восприятие, интерпретации и выводы относительно события А.

В

Эмоции, как последствия, что приводит к той или иной модели поведения.


Негативный фильтр
Сверх-обобщение
Обесценивание положитель-ного опыта
ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ
Все или ничего
Чтение мыслей
Катастро-физация

Эмоции и действие

Эмоции и желания запускают действия, но не напрямую:

- Иногда мы «Делаем» вместо «Чувствовать»
- Эмоции ≠действия! (*когда говорим «не злись» – чего на самом деле хотим?)*

Не перепутайте!

- **Эмоции и желания** – принимаем, признаем
- **Поведение** – регулируем (*предлагаем альтернативу, запрещаем, разрешаем*)



Ситуация Эмоция Потребность Действие Результат

КАК ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ ЭКОЛОГИЧНО

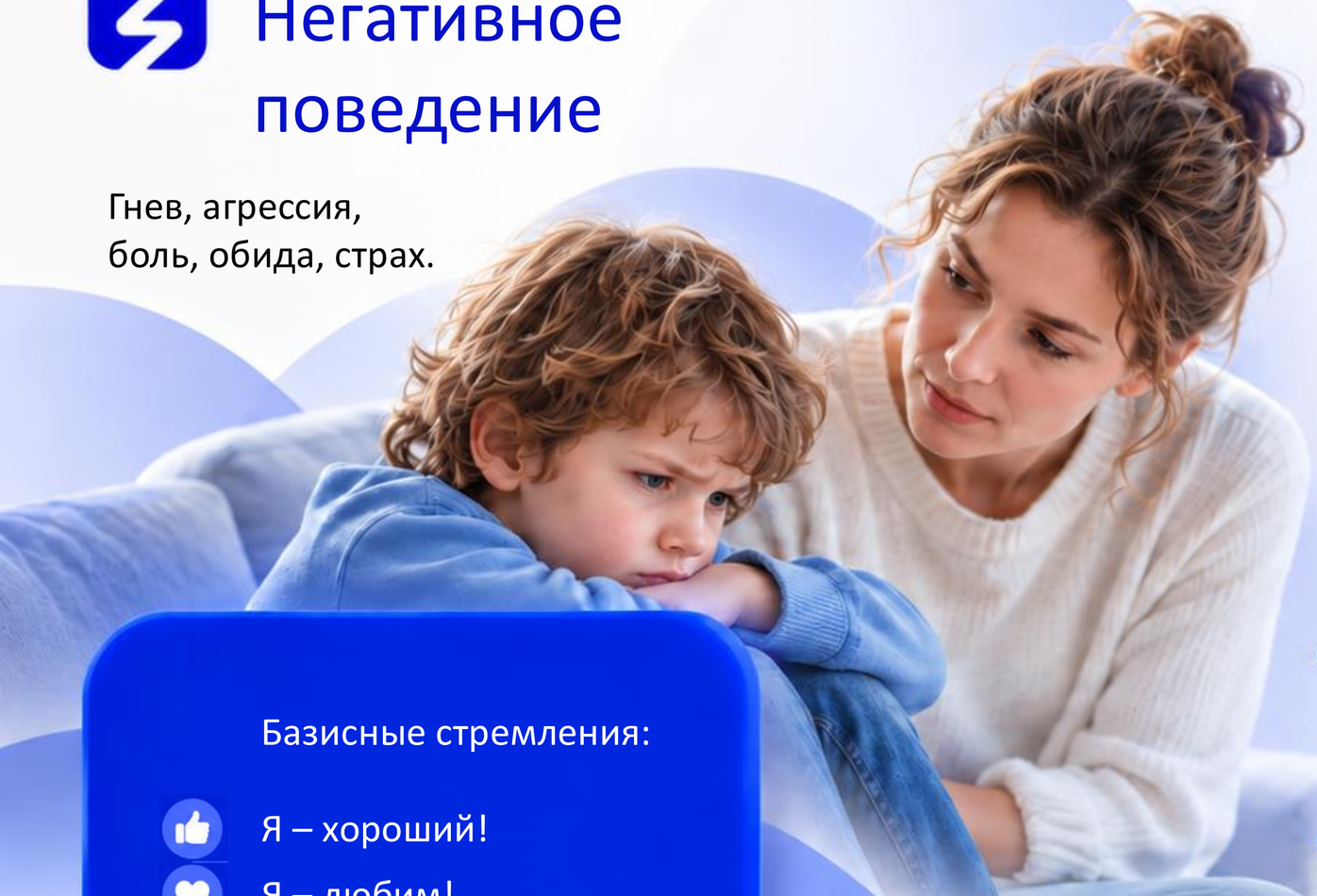
Когда я вижу… (факты) → Я чувствую… (эмоции, образы) → Мне бы хотелось… (желаемое действие) → И тогда мы сможем… (что все получат)



Ситуация | Эмоция | Потребность | Действие | Результат

Негативное поведение

Гнев, агрессия,
боль, обида, страх.



Базисные стремления:

- Я – хороший!
- Я – любим!
- Я – могу!
- Я – есть!

Что делать?

- Активно слушать.
- Я-сообщения.
- Слышать потребности в любви, признании, внимании, ласке, успехе, уважении, независимости, самоопределении, развитии, самосовершенствовании, реализации собственного потенциала.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

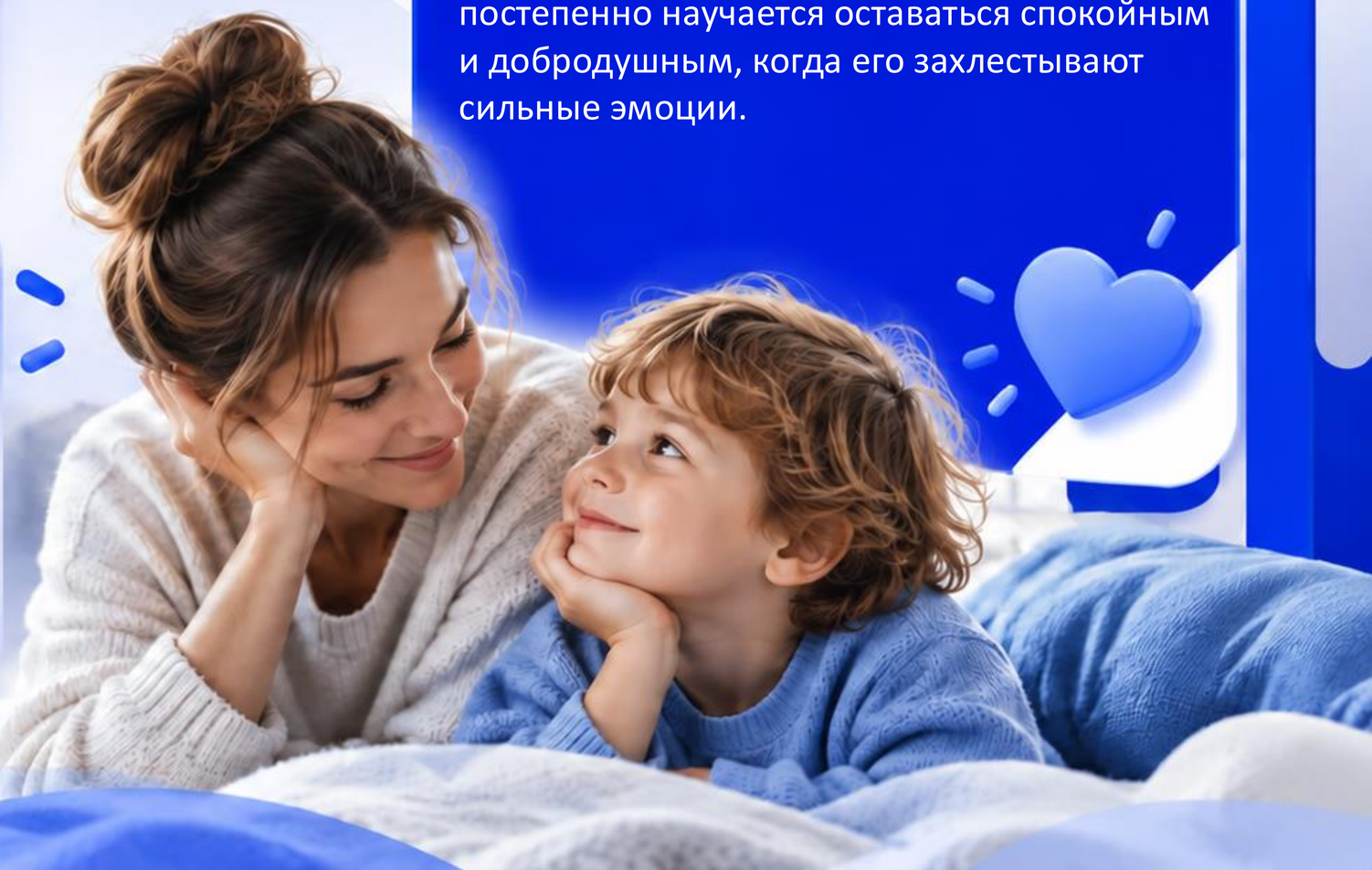
Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными».

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятия его.

Дети лучше всего учатся уважать окружающих не благодаря страху, но посредством подражания.
Дети всегда запрограм-
мированы на подражание родителям.

Если для того, чтобы восстановить контроль над ребенком, вы его бьете, малыш учится, что при потере контроля над ситуацией нужно вести себя агрессивно.

Если родители проявляют уважение к окружающим, постепенно учатся уважать других и дети. Если родители умеют вести себя спокойно и добродушно со скандалящим малышом, он тоже постепенно научается оставаться спокойным и добродушным, когда его захлестывают сильные эмоции.



ПОЧЕМУ ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ НЕУПРАВЛЯЕМЫМИ И АГРЕССИВНЫМИ



Если дома ребенок постоянно сталкивается с проявлениями агрессии и угрозой наказания, то у мальчиков развивается гиперактивность или то, что в последнее время диагностируется как синдром недостатка внимания.

У девочек же домашняя агрессия обычно приводит к таким саморазрушительным тенденциям, как заниженная самооценка и нарушения аппетита.

Дети проявляют подавленные вами чувства

Когда взрослые копят в себе негативные чувства, эмоции их ребенка усиливаются. То, что подавляют в себе родители, затем проявляют дети.

Если вы беспокоитесь по поводу того, что не сделаете какую-то работу в срок, вполне вероятно, что ваш ребенок скоро станет жаловаться, что у него слишком много дел и мало времени. Если вы чувствуете, что вами пренебрегают и вам не на кого положиться в жизни, кто-то из ваших детей станет жаловаться, что никому до него нет дела. В этих примерах ребенок принимает на себя те чувства, которые подавляете вы.

Один из способов определить, что малыш выплескивает ваши же эмоции, — тест на сопротивление. Если вы сопротивляетесь чувствам малыша, значит, он проявляет именно те эмоции, которые вы подавили в себе. Если же вы способны выслушивать ребенка терпеливо и сочувственно, значит, он проявляет не ваши чувства.

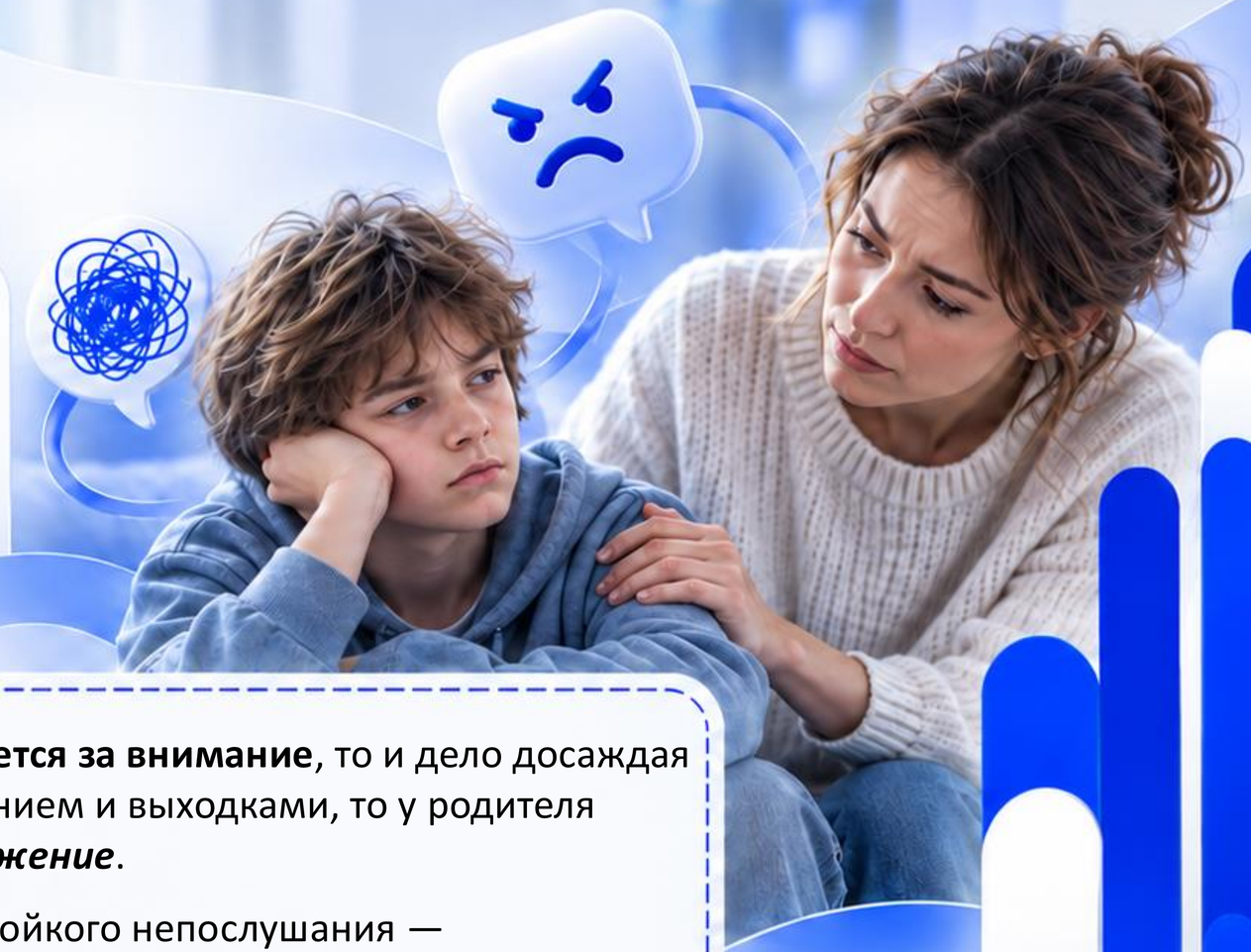


Методы воспитания, основанные на страхе, пробуждают в детях склонность к саморазрушению.

Если мы хотим, чтобы он уважал других, мы должны научиться проявлять к нему то уважение, которое он заслуживает. Дети учатся, подражая окружающим

ПОЧЕМУ ДЕТИ СОПРОТИВЛЯЮТСЯ

- Борьба за внимание.
- Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.
- Желание отомстить.
- Потеря веры в собственный успех.



Если ребенок **борется за внимание**, то и дело досаждая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает ***раздражение***.

Если подоплека стойкого непослушания — **противостояние** воле родителя, то у последнего возникает ***гнев.***

Если скрытая причина — **месть,** то ответное чувство у родителя — ***обида.***

При глубинном переживании ребенком своего **неблагополучия** родитель оказывается во власти чувства ***безнадежности,*** а порой и ***отчаяния***.

КАК ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА

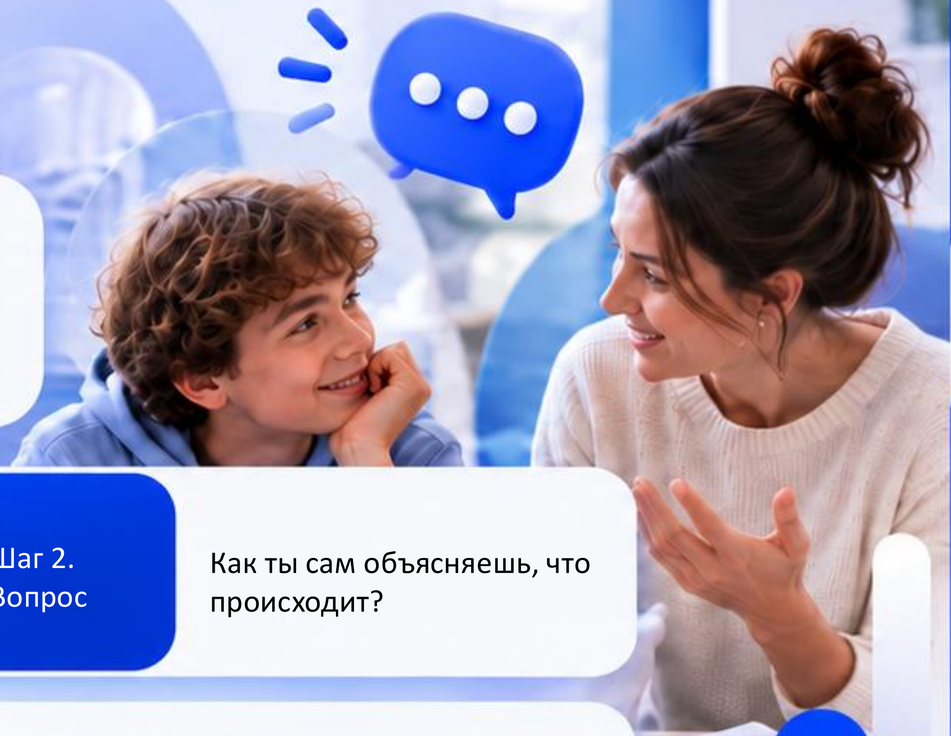


- Давайте ребенку небольшие поощрения, и вам станет намного проще исполнять свои родительские обязанности.
- Поощрение требуется тогда, когда ребенок выходит из-под контроля и утрачивает естественное желание доставлять родителям радость.
- Награда должна быть каким-то образом связана с поведением, которое мы хотим изменить.

- Если ты поможешь мне прибрать у тебя в комнате, у меня останется время поиграть с тобой.
- Если мы сейчас вместе наведем тут порядок, то сможем потом вместе порисовать.
- Если ты подготовишь школьную одежду на завтра, у нас утром останется время для десерта.
- Если ты быстро оденешься, мы сможем после школы зайти в кафе.
- Чем быстрее ты соберешься, тем быстрее мы вернемся домой.
- Если ты перестанешь болтать, мы сможем вместе выгулять собаку.
- Если ты немедленно заберешься в машину, я найду время, чтобы вечером поиграть с тобой в мяч.
- Если ты послушаешься, то позже я сделаю для тебя то-то и то-то.
- Если ты сейчас же возьмешься за домашнее задание, мы сможем вечером устроить чаепитие.
- Если ты доешь овощи, то я куплю торт к ужину.
- Если ты сейчас пойдешь домой, то позже сможешь поиграть в любимую игру.

Конструктивная Обратная связь

Обратная связь — это коммуникация о конкретных действиях и их результате, которая помогает закрепить полезное поведение или изменить то, что мешает цели.



Шаг 1. Наблюдение / факт

За последнюю неделю у тебя три невыполненных задания. Раньше такого не было.
Без ярлыка «ты ленишься».

Шаг 2. Вопрос

Как ты сам объясняешь, что происходит?

Шаг 3. Выслушать — не перебивая и не доказывая сразу свою правоту.

Шаг 4. Уточнить

Я правильно ли я понял, что тебе сложно начать, потому что ты уже сильно отстал?

Шаг 6. Вернуть ответствен-ность

Какой выход ты видишь?

Шаг 7. Только потом предложить помощь

Хочешь, я предложу свой вариант?

Факт вместо ярлыка

Не работает	Лучше
«Ты ленивый.»	«Последние несколько дней ты не приступаешь к работе без напоминания. Что мешает?»
«Сколько можно тебе повторять?»	«Я вижу, что мои напоминания пока не работают. Давай подумаем, какая система сработает.»
«Мне всё ясно с тобой.»	«Я вижу поступок, который меня не устраивает. Но хочу понять его причины.»
«Пока не исправишь оценки, разговаривать не о чем.»	«С оценками будем разбираться. Но сначала мне важно понять, что с тобой происходит.»
«Вот Иванов может, а ты почему нет?»	«Давай посмотрим на твой собственный результат месяц назад и сейчас.»
«Ты меня разочаровал.»	«Мне не нравится это решение. Давай разберём его последствия.»

Статья
«Как давать
обратную связь?»

Поддерживающая обратная связь

Не ограничиваться «молодец»



Поддерживающая ОС нужна, чтобы закрепить сильное поведение и сделать его повторяемым.

Слабая похвала	Сильная поддерживающая ОС
«Классно сделал.»	«Ты заранее подумал о том, что может понадобиться в поездке и составил список, поэтому получилось собрать чемодан быстро и самостоятельно. Такой формат подготовки стоит сохранить.»
«Спасибо за помощь.»	«Спасибо, что заметил, как я устала и предложил свою помощь в уборке дома, вместе мы сделали это быстрее и осталось время на просмотр фильма.»

Действие → эффект → что стоит повторить

НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ, НО ДЕЛАЙТЕ ПОПРАВКИ

Если родители регулярно признают собственные ошибки, то и ребенок готовится признавать свои. Взять на себя ответственность за ошибку — значит (кроме того, что откорректировать свое поведение) соответствующим образом исправить положение.
Исправить ошибку — значит как-то уладить ситуацию.

Дети принимают на себя слишком много вины, если кто-то другой не разделит с ними ответственность.
Когда ребенок совершил ошибку, это самое неподходящее время напоминать ему об ошибках, совершенных в прошлом.

Если подросток постоянно приходит домой позже назначенного вами крайнего срока, значит, нужно внести поправку и перенести этот срок на более раннее время.

Для того чтобы определить справедливую компенсацию, сравните свои финансовые ресурсы с ресурсами ребенка.



Смысл наказания

Нельзя пропускать или надолго откладывать наказание. Оно должно следовать сразу за нарушением правила, за грубым или невежливым поведением.

При этом не имеет значения возраст ребенка: чем раньше в своей жизни он встретится с безусловностью правила, тем лучше.

Нельзя делать наказание чрезмерным. Оно – сигнал о важности правила, а не «акт возмездия». Поэтому классические «стояния в углу» или «сидения в дедушкином кресле» вполне подходят.

Нельзя наказанием унижать ребенка. Это значит, что наказание не должно сопровождаться грубым тоном, недоброжелательной критикой или обзыванием.

Совершенно недопустимы физические наказания. Они не только унижают, но и ожесточают ребенка. Они ничего не прививают, а, напротив, разрушают отношения с ребенком и тормозят развитие его личности.

Важно помнить, что смысл наказания – сообщить серьезность и непререкаемость установленных правил. Поэтому надо реагировать на их нарушение, по возможности не пропуская.

Нужно объяснить ребенку (по возможности кратко) смысл недовольства взрослого и сказать, что конкретно от него ждут.

Наказание нужно назначать в относительно спокойном доброжелательном тоне.



Обретая связь со своими чувствами, мы лучше осознаем, кто мы есть, что нам нужно и чего мы хотим.

Если ребенок возражает, постарайтесь не забывать, что в этот момент ему нужно, чтобы вы его выслушали.

Когда взрослые проявляют сильные эмоции, ребенок начинает бояться проявлять негативные чувства.

Если чувства малыша вызывают у вас протест, значит, он проявляет эмоции, которые вы подавили в себе.



Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

СЫН: Больше я туда не пойду!
ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

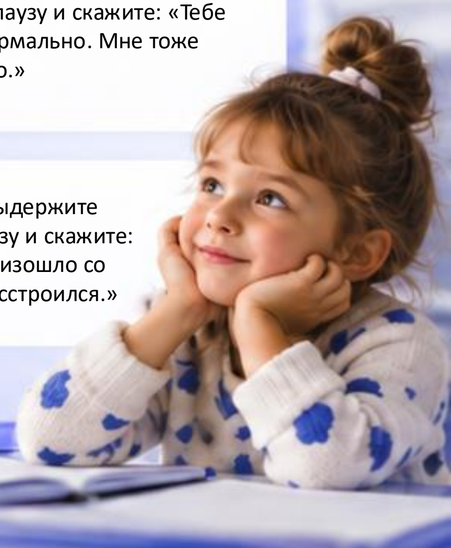
ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!
МАМА: Тебе она очень не нравится.

Ю.Б. Гиппернрейтор// Общаться с ребенком Как?

Конструктивная альтернатива

Готовое решение	Сопереживание
Готовое решение: «Не плачь.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я понимаю: это грустно.»
Готовое решение: «Не беспокойся.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я понимаю, как тебе трудно. Ты очень обеспокоен.»
Готовое решение: «Завтра ты обо всем забудешь.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Да, это нелегко. Я вижу, что ты разочарован.»
Готовое решение: «Это все мелочи.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я понимаю, что тебе обидно. Дай-ка я тебя обниму.»
Готовое решение: «Каждый из нас неизбежно иногда проигрывает.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я знаю, тебе грустно. Я бы тоже расстроился.»
Готовое решение: «Эй, ну что же ты, такова жизнь.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «У тебя есть все основания сердиться. Я бы тоже разозлился.»
Готовое решение: «Могло бы быть и хуже.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я вижу, ты напуган. Я бы тоже испугался.»
Готовое решение: «Ты справишься: все будет хорошо.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Я вижу, тебе страшно. Тут всякому было бы страшно.»
Готовое решение: «Это все не так уж и важно.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Тебе завидно? Это нормально. Мне тоже было бы завидно.»
Готовое решение: «В другой раз получится.»	***Сопереживание:*** выдержите пятисекундную паузу и скажите: «Если бы такое произошло со мной, я бы тоже расстроился.»





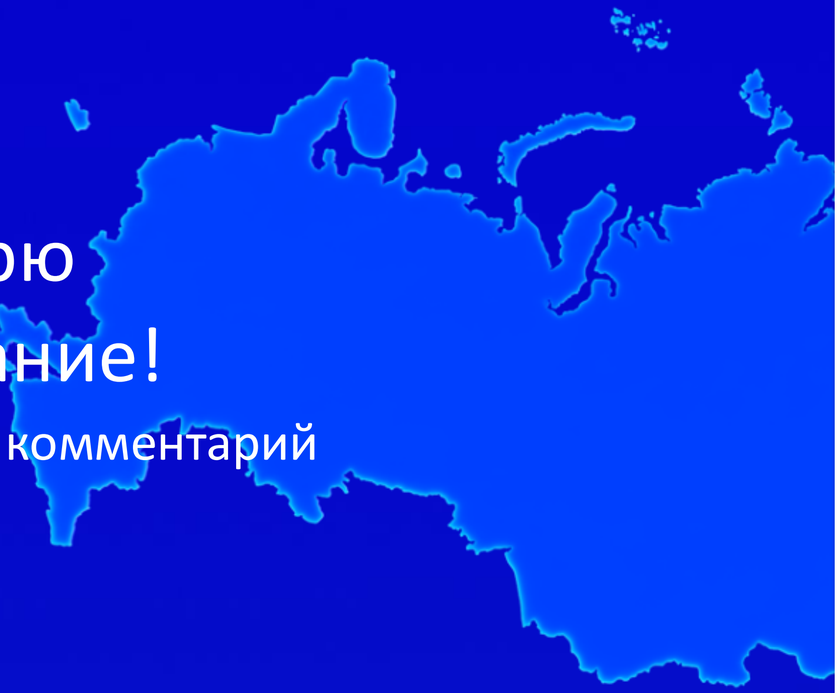
ГОСУДАРСТВО ЗНАНИЕ

Благодарю за внимание!

ПРОСТРАНСТВО СО-ЗНАНИЯ • Юлия Елизарова

Канал в MAX

ГОСУДАРСТВО ЗНАНИЕ



Благодарю за внимание!

Оставьте ваш комментарий