

# Дышим глубоко и весело танцуем

## Учимся справляться со своими чувствами

Очень доволен, очень грустный, очень рассержен — с чувствами бывает сложно справиться. Когда ребёнок умеет справляться со своими чувствами, он может проявлять их, не теряя при этом контроля.

### Основные принципы

Сильные чувства бывают у всех. Младенцы часто плачут, чтобы сообщить о своих чувствах. Более взрослые дети тоже могут плакать, но у них есть и другие способы выразить свои чувства. Они могут «разбушеваться», когда они возбуждены, или начать плохо себя вести, если их что-то расстроило.

Умение контролировать свои чувства сводится к нахождению здоровых методов управления ими. Например, ребёнок может быть расстроен, но при этом научиться сдерживать свои эмоции, чтобы остаться спокойным. Даже взрослым порой бывай трудно контролировать собственные чувства!

### Примечание

Материалы, названия которых подчеркнуты, входят в набор.

## Попробуйте с детьми 2-5 лет

### Надуваем и лопаем пузыри

- Покажите ребёнку, как сделать глубокий вдох. Затем медленно выдохните, чтобы выдуть пузыри. Подержите палочку, пока ребёнок пробует выдуть пузыри. Длинные глубокие вдохи и выдохи позволят выдуть отличные пузыри! Также, они помогают детям научиться успокаиваться.
- Предложите ребёнку подумать о том, что его расстраивает. "Я сержусь, когда мне не дают смотреть видео!" "Я обижаюсь, когда мне не разрешают съесть мороженое!" Поощряйте ребёнка лопать пузыри, хлопая по ним руками или давя их ногами. Ничего нет страшного в том, чтобы немножко подурочиться!

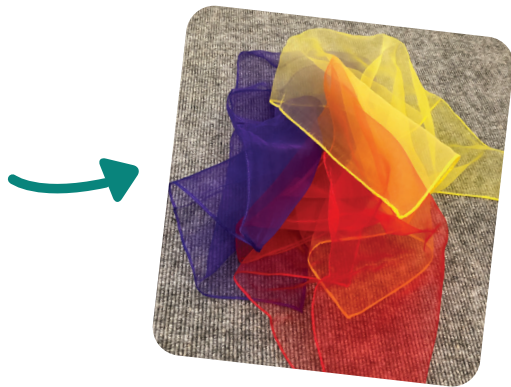


Дальше! →

## Попробуйте с детьми 2-5 лет

### Чувства и движение

- Включите музыку или попойте с ребёнком песенки. Слушайте быструю музыку, а потом медленную. Тихую, а потом громкую. Поговорите с ребёнком о том, как разная музыка соответствует разным чувствам. «Что ты чувствуешь, слушая быструю музыку?» Потанцуйте с платочками под музыку.
- Предложите ребёнку придумать движение соответствующие каждому чувству. Может быть ребёнок захочет хлопнуть в ладоши, чтобы выразить радость? Покрутиться, чтобы показать нетерпение? Подпрыгнуть, чтобы выразить недовольство? Предложите ребёнку использовать придуманные движения, чтобы «вытанцовывать» свои чувства.



### Сдавим и раздавим

- Позвольте ребёнку играть с пластилином так, как ему нравится. Дайте ребёнку какие-нибудь инструменты, которые есть дома, например, вилки, соломинки или формочки для печенья. Играя с пластилином, ребёнок сосредотачивается, что может действовать на него успокаивающе.
- Сдавите пластилин сильно-сильно! Сделайте фигурки из пластилина и раздавите их. Поговорите с ребёнком о моментах, когда он обеспокоен или разозлён. Пусть ребёнок попробует научиться успокаиваться, «выдавливая» и «раздавливая» свои чувства через пластилин!



## Общаемся ежедневно

Проводите тренировки по самоуспокоению каждый день. Вместе дышите глубоко. Считайте до десяти. Или просто займитесь потягиваниями.

Создайте дома уютный уголок из картонных коробок, одеял и подушек. Наполните его вещами, которые помогут вашему ребёнку расслабиться, такими как мягкие игрушки, карандаши с бумагой или книжки. Предложите ребёнку воспользоваться этим уютным уголком, чтобы уединиться и успокоиться в те моменты, когда его переполняют сильные чувства.

## Показываем пример, подмечаем, тренируемся

**«Я начинаю сердиться. Мне нужно сделать перерыв».**

Показывайте пример здоровых реакций на ваши собственные сильные чувства.

**«Ты убрала руки за спину, вместо того, чтобы ударить сестру. Молодец!»**

Подмечайте, когда ваш ребёнок выбирает здоровый способ справиться со своими чувствами. Объясните ребёнку, почему вы довольны его выбором.

**«Я вижу, что тебе сложно справиться с своими чувствами. Не хочешь выдуть пузыри? Или пожимать мягкий мячик?»**

Потренируйтесь вместе с ребёнком выбирать здоровый метод для контроля своих чувств. Предлагайте варианты и интересуйтесь, не хочет ли ваш ребёнок поделиться собственными идеями.