Эмоциям да, границам тоже: семейные праздники без баталий

Занятие, чтобы понять, что я чувствую, и узнать, что я могу с этим сделать

Beatriz Fuentetaja de la Mata, педагог и Монтессори-гид,
совместно с Cleo & Cuquin





Для взрослых:

Вашему малышу не обязательно всё время быть довольным. Вы можете принять его эмоцию и одновременно обозначить чёткую границу, если его поведение причиняет боль. Будьте рядом и не требуйте идеальных ответов.

Что такое эмоция?





1

Что-то, что
с нами происходит

2

То, что мы чувствуем
внутри
(эмоция)

3

То, что мы делаем
(как мы реагируем)

Что я могу чувствовать на семейных праздниках?

Используйте картинки с Cleo & Cuquin, которые вы найдёте дальше. Вырежьте их и дайте ребёнку выбрать ту, которая лучше всего показывает, что он чувствует в каждой ситуации.

- Когда вижу родственников, которых давно не видел.
- Когда получаю подарок, который мне очень нравится.
- Когда получаю подарок, который мне не нравится.
- Когда очень шумно или много людей.
- Когда знакомые хотят со мной поздороваться или поцеловать меня.

Дети постарше могут сами нарисовать свои эмоции.



Что делать, когда чувства очень сильные?

Адаптируйте занятие с помощью сюжетно-ролевой игры: разыграйте ситуации с куклами и попробуйте разные способы реагировать. Можно также поменяться ролями и дать ребёнку побыть взрослым!
Вот несколько идей, которые можно потренировать:



Попросить обнять меня, если хочется.

Медленно дышать, как будто нюхаю цветок и задуваю свечку.

Рассказать, что со мной, словами, жестами или рисунками.

Пойти в тихое место со взрослым.

Сказать: «Мне нужен перерыв».

Помахать рукой или дать пять.



Чувствовать можно, делать больно нельзя. Что я могу сказать или сделать?

Приготовьте две картонные карточки:

- **Зелёная:** безопасные способы выразить то, что мы чувствуем.
- **Красная:** поступки, которые причиняют боль нам или другим.

Расскажите о ситуации, прочитайте оба ответа и дайте ребёнку поднять ту карточку, которую он считает подходящей.

1 Я не хочу целоваться.

Что я могу сделать?

- **A** Помахать рукой
- **B** Толкнуть того, кто подходит



2 Мне не нравится мой подарок, и я злюсь.

Что я могу сделать?

- **A** Бросить подарок на пол
- **B** Попросить помощи

3 Я хочу игрушку, которая у другого ребёнка.

Что я могу сделать?

- **A** Попросить её
- **B** Вырвать из рук

4 Я очень злюсь.

Что я могу сделать?

- **A** Ударить кого-то
- **B** Найти взрослого



Советы:

Если ребёнок выбирает безопасный вариант: покажите зелёную карточку и поддержите его выбор: «Можно злиться и просить о помощи».

Если он выбирает поступок, который причиняет боль: покажите красную карточку и спокойно объясните: «Когда бьют, это больно. Давай найдём другой способ». Помогите ему найти другой вариант.

Не оценивайте его ответ: цель не в том, чтобы ответить правильно, а в том, чтобы постепенно учиться выражать эмоции и действовать, не причиняя боли, всегда при вашей поддержке.



Наш план для встречи с семьёй или друзьями

Перед встречей с родственниками или друзьями полезно поговорить с детьми и заранее обсудить, что может произойти. Для этого мы подготовили вопросы, которые могут помочь:



Что мне поможет, если я смущаюсь или устаю?



С кем я могу побыть, если мне нужен перерыв?



Как я хочу здороваться с родными?

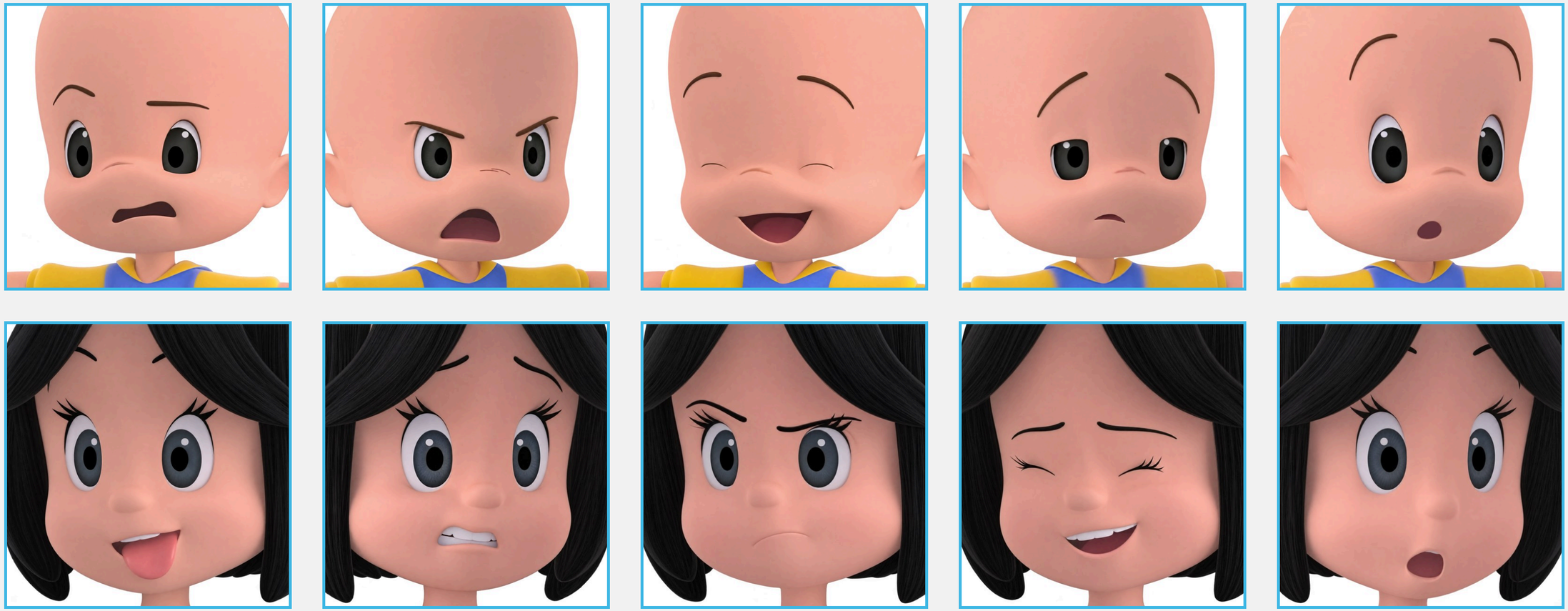
Памятка

Выражать можно любые эмоции, но не любое поведение безопасно.

Мы, взрослые, обозначаем границу и помогаем ребёнку найти другой способ поступить.

Сначала безопасность и спокойствие, потом разговор.

Материалы



Материалы



Материалы

