Емоціям так, межам теж: родинні свята без баталій

Заняття, щоб зрозуміти, що я відчуваю, і дізнатися, що я можу з цим зробити

Beatriz Fuentetaja de la Mata, педагогиня та Монтессорі-гід, у співпраці з Cleo & Cuquin





Для дорослих:

Вашому малюкові не обов’язково весь час бути задоволеним. Ви можете прийняти його емоцію й водночас окреслити чітку межу, якщо його поведінка завдає болю. Будьте поруч і не вимагайте ідеальних відповідей.

Що таке емоція?



1

Щось, що
з нами відбувається

2

Те, що ми відчуваємо
усередині
(емоція)

3

Те, що ми робимо
(як ми реагуємо)



Що я можу відчувати на родинних святах?

Використовуйте картинки з Cleo & Cuquin, які ви знайдете далі. Виріжте їх і дайте дитині вибрати ту, що найкраще показує, що вона відчуває в кожній ситуації.

- Коли бачу родичів, яких давно не бачив.
- Коли отримую подарунок, який мені дуже подобається.
- Коли отримую подарунок, який мені не подобається.
- Коли дуже галасливо або багато людей.
- Коли знайомі хочуть привітатися зі мною чи поцілувати мене.

Старші діти можуть самі намалювати свої емоції.



Що робити, коли почуття дуже сильні?

Адаптуйте заняття за допомогою сюжетно-рольової гри: розіграйте ситуації з ляльками й спробуйте різні способи реагувати. Можна також помінятися ролями й дати дитині побути дорослим!
Ось кілька ідей, які можна потренувати:



Попросити обійняти мене, якщо хочеться.

Повільно дихати, ніби нюхаю квітку й задуваю свічку.

Розповісти, що зі мною, словами, жестами чи малюнками.

Піти в тихе місце з дорослим.

Сказати: «Мені потрібна перерва».

Помахати рукою або дати п’ять.



Відчувати можна, робити боляче не можна. Що я можу сказати чи зробити?

Приготуйте дві картонні картки:

- **Зелена:** безпечні способи висловити те, що ми відчуваємо.
- **Червона:** вчинки, які завдають болю нам або іншим.

Розкажіть про ситуацію, прочитайте обидві відповіді й дайте дитині підняти ту картку, яку вона вважає правильною.

1 Я не хочу цілуватися.

Що я можу зробити?

- **A** Помахати рукою
- **B** Штовхнути того, хто підходить



2 Мені не подобається мій подарунок, і я злюся.

Що я можу зробити?

- **A** Кинути подарунок на підлогу
- **B** Попросити допомоги

3 Я хочу іграшку, яка є в іншої дитини.

Що я можу зробити?

- **A** Попросити її
- **B** Вихопити з рук

4 Я дуже злюся.

Що я можу зробити?

- **A** Ударити когось
- **B** Знайти дорослого



Поради:

Якщо дитина обирає безпечний варіант: покажіть зелену картку й підтримайте її вибір: «Можна злитися й просити про допомогу».

Якщо вона обирає вчинок, який завдає болю: покажіть червону картку й спокійно поясніть: «Коли б’ють, це боляче. Давай знайдемо інший спосіб». Допоможіть їй знайти інший варіант.

Не оцінюйте її відповідь: мета не в тому, щоб відповісти правильно, а в тому, щоб поступово вчитися висловлювати емоції й діяти, не завдаючи болю, завжди з вашою підтримкою.



Наш план для зустрічі з родиною чи друзями

Перед зустріччю з родичами чи друзями варто поговорити з дітьми й заздалегідь обговорити, що може статися. Для цього ми підготували запитання, які можуть допомогти:



Що мені допоможе, якщо я соромлюся чи втомлююся?



З ким я можу побути, якщо мені потрібна перерва?



Як я хочу вітатися з рідними?

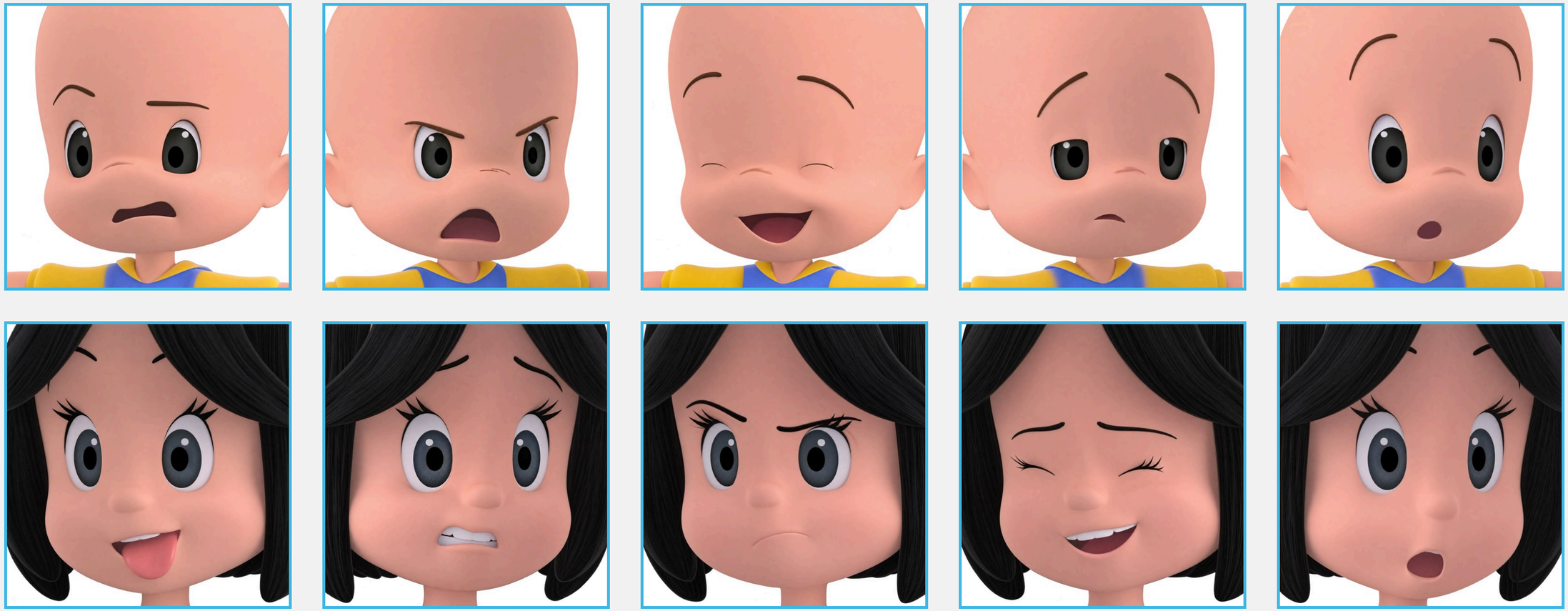
Пам’ятка

Висловлювати можна будь-які емоції, але не будь-яка поведінка безпечна.

Ми, дорослі, встановлюємо межу й допомагаємо дитині знайти інший спосіб діяти.

Спершу безпека й спокій, потім розмова.

Матеріали



Матеріали



Матеріали

