

Юлия Дрёмина

Киса Алиса

мир эмоций



иллюстрации:
Саша Крю

Юлия Дрёмина

Киса Алиса и мир эмоций

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64038351
ISBN 9785005329721

Аннотация

Сказка для малышей 3—6 лет. Именно в этом возрасте пора активно знакомить ребёнка с его переживаниями. Обучая его понимать себя и свои чувства, говорить о них, а впоследствии и управлять ими, вы даёте ему шанс не «прятать» проблемы внутри и не превращать их в источник хронической травмы, а учиться с этими переживаниями справляться. В книге есть игры и упражнения. Они дадут вам простор для экспериментов и исследований по развитию навыков распознавания эмоций.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Родителям на заметку | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

Киса Алиса и мир эмоций

Юлия Дрёмина

Иллюстрации Саша Крю

© Юлия Дрёмина, 2023

ISBN 978-5-0053-2972-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Родителям на заметку

Здравствуйте! Меня зовут Юля, я – практикующий психолог и мама двух малышей. В своей практике я часто сталкиваюсь с тем что дети, да и их родители не умеют замечать, принимать и управлять своими эмоциями. А это часто ведёт к конфликтам в отношениях, снижению самооценки, ощущению потерянности и ненужности и даже к депрессии. Учиться понимать свои чувства и их причины лучше в детстве. И это важная работа для родителей.

Вы держите в руках книгу, которую можно превратить в пособие для знакомства с волшебным миром эмоций. В книге есть игры и упражнения, которые дадут вам и вашему малышу простор для экспериментов и исследований.

Эта сказка написана для детей 3—6 лет. Именно в этом возрасте пора активно знакомить ребёнка с его переживаниями. Обучая его понимать себя и свои чувства, говорить про них, а впоследствии и управлять ими, вы даёте ему шанс не «прятать» проблемы внутри и не превращать их в источник хронической травмы, а учиться с этими переживаниями справляться!

Зачем нужны эмоции?

Все родители хотят сделать своего ребёнка счастливым.

Универсальных рецептов нет, и каждый родитель ищет их сам. Зато есть один точный критерий – это ощущение счастья, которое основано на способности чувствовать и переживать свои эмоции. Это умение наполняет жизнь, делает её яркой, незабываемой, реальной, и даёт нам возможность жить в полную силу!

Так, как это делают дети, еще не отягощённые понятиями «надо», «хорошо», «плохо». Они проявляют свои эмоции спонтанно и учат нас непосредственности и счастью. Что они чувствуют, то и показывают окружающему миру. Однако это не всегда удобно для родителей. И что мы, родители, начинаем делать? Воспитывать! Увы, именно мы учим детей подавлять «плохие» эмоции просто потому, что они для нас неприемлемы и неудобны – мы просто не знаем, что с ними делать. Но так заложено природой, что все эмоции «поставляются» одним комплектом. Поэтому, если вы запрещаете ребёнку злиться или бояться, он постепенно разучится и радоваться.

К сожалению, в моей психологической практике часто такое случается и с детьми, и со взрослыми. Такие люди теряют ориентиры счастья, перестают радоваться и просто Жить с большой буквы.

Что же тогда делать? Ведь когда ребёнок злится на людях – это становится проблемой для любого родителя.

Ответ прост: нужно научить детей разбираться в своих эмоциях и пользоваться ими. Для начала полезно просто на-

чать замечать свои чувства, не пугаясь их. Дальше – учиться эти эмоции использовать. Это не быстрое и довольно трудоёмкое занятие, но так, шаг за шагом, ваш малыш научится лучше понимать себя и окружающий мир.

Какие эмоции бывают и зачем они нам?

Когда происходит что-то, что нам нравится или нет, то организм создаёт энергию, и мы чувствуем возбуждение – это стресс. Но эту энергию нужно ещё направить в действие. Для этого и существуют эмоции – врождённые физиологические сценарии, которые запускают наш организм, чтобы преодолеть препятствие (злость), избежать угрозы (страх), мотивировать к действию и наградить за достижение (радость) и так далее.

Важно то, что если этот механизм: стресс – эмоция – уже запущен, то вы его уже не сможете остановить, пока он не дойдёт до конца. Какие бы вы на это запреты не ставили. И неважно, взрослый вы или ребёнок. Тем более дети и так не всегда понимают, что с ними происходит физически, а тут ещё мама говорит, что злиться – это плохо, и что так делать нельзя. Что ему остаётся? Только научиться подавлять внешнее проявление эмоции (чтобы не увидели другие). Но при этом сама эмоция и стоящий за ней конфликт остаются! Когда ребёнок видит, что он не соответствует ожиданиям мамы или папы, то понимает, что с ним что-то не так, что он

плохой, никчёмный, ненужный. И как показывает моя практика, неосторожным словом, комментарием или высмеиванием родители часто «запрещают» детям проявлять эмоции, в том числе и «хорошие». Так, услышанная в детстве и, казалось бы, вполне безобидная поговорка «Смех без причины – признак дурачины» часто мешает уже взрослым мужчинам и женщинам проявлять радость при других людях, что делает их гораздо менее счастливыми, чем они могли бы быть. Это касается всех эмоций.

Эмоция возникает только тогда, когда ситуация кажется нам важной. Так бывает, если мы воспринимаем происходящее или как угрозу своим потребностям, или как шанс их удовлетворить. Эти ситуации запоминаются и превращаются в определённые шаблоны поведения и иногда могут проявляться как манипуляции. Формируя новую модель поведения, мы учим ребенка «правильно» реагировать на ситуацию и удовлетворять свои потребности конструктивно, без манипуляций.

Радость, например, возникает как награда за достижение или как мотиватор движения к цели, активного развития и познания.

Печаль – самая длительная эмоция, которая возникает, когда мы теряем что-то или кого-то ценного для нас или то, что удовлетворяло наши потребности. Цели печали: осознать значение потери, восстановить силы, побудить окружающих позаботиться о нас и дать надежду.

Злость помогает нам преодолеть или устранить то, что мешает нам удовлетворять свои потребности. Когда ваш ребёнок злится, он пытается решить свой конфликт с реальным или воображаемым агрессором или преодолеть препятствие. Помогите ему понять, что с ним происходит и как с этим лучше справиться. И его злость быстро пройдет!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.