

**Муниципальное мероприятие в рамках ГМО  
педагогов-психологов г. Протвино**

**Мастерская «Ресурсы души. Эмоциональное затопление».**

Ведущий педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №2 «Искорка», корпус «Капелька» Стрюкова О.Н.

15 декабря 2022 года

**Цель:** *Встреча - беседа направлена на психологическое просвещение педагогов ОУ. Знакомство с правилами поведения для взрослых, которых необходимо придерживаться при взаимодействии с ребенком в ситуации эмоционального затопления.*

**Форма проведения:** Групповая консультация

**Оборудование:** Компьютерная техника, мультимедийный проектор, мультимедийная доска

Сильные эмоции — это всегда повышение уязвимости. С одной стороны, они нас мобилизуют, обеспечивают адаптацию. С другой стороны, подчиняют себе нашу психическую жизнь и, теряя контроль над эмоциями, мы можем попасть в беду.

Поэтому одно из очень важных назначений социальных отношений — помощь друг другу в проживании сильных эмоций.

Тема эмоционального затопления очень большая и цепляющая. Истерика — это эмоциональное затопление, это не поведенческая ситуация, когда ребенок понимает, что ведет себя неправильно, совершает проступок. Ребенок в ситуации затопления не владеет собой совсем. Нет смысла это останавливать, иногда это можно остановить в начале, если есть смысл останавливать. В конце обязательно необходимо восстановить контакт, потому что самому ребенку в процессе истерики страшно. И восстанавливая контакт, мы учим ребенка со временем быть более гибким, более выносливым к стрессу. Это полезно. Закрепляет истерики у детей очень много внимания взрослых этому процессу. Если взрослые очень пугаются, злятся и делают много каких -то указаний и между собой это эмоционально обсуждают, то есть много кипиша вокруг этого, такое поведение у ребенка может сохраняться, именно сохраняться в каком-то более-менее взрослом возрасте. И если ребенку не 2-3 года, а 4 или 5 и старше, то скорее всего у него произошло закрепление такого поведения. И подумайте, не уделяете ли вы его истерикам слишком много времени, слишком много внимания. И не позволяете ли его истерикам рулить вами, вашей семьей. Бывает так, что в такое время вся семья бежит, начинает предъявлять друг другу претензии. Это ты его довел, это ты его довел, это ты не можешь с ребенком, нет, это ты не можешь. В этой ситуации закрепляется истеричное поведение.

Сохраняем спокойствие, сочувствие, после истерики восстанавливаем контакт, если речь идет о ребенке старше 7 лет, то можно с ним поговорить про то, как ему в этом состоянии и что можно сделать, чтобы тебя накрывало поменьше. То есть выводить в хозяйскую позицию. Главное не считать себя обязанным это

прекратить, даже не ставить перед собой такой задачи. Ваша задача, что бы ребенок прошел этот процесс, а вы потом восстановили с ним отношения. Ваша задача самим в это время не улететь в эмоциональное затопление. Если вам это удалось, то все очень круто. Истерика не является родительским фиаско. Если вы эту мысль будете себе напоминать, то вам уже будет полегче.

Что делать, когда истерика на пике?

В сам момент истерики самое главное - напоминать себе, что вы не должны и не можете ничего с этим сделать!

Попытки прекратить ЭТО любой ценой не приведут ни к чему, кроме провала, злости на ребенка, злости на себя как на плохого родителя.

Ваша задача - сохранять себя, спокойно переждать. В истерике нет ничего ужасного, никто вокруг не помрёт от того, что ваш ребенок поистерит. Старайтесь относиться к этому философски, просто как к возрастному проявлению, которое постепенно сойдёт на нет. Ну поорет он 10-20 минут, это не будет длиться неделю или вечно. Спокойно дышим, ждем момента, когда истерика пойдёт на спад.

Когда это произойдёт, вам нужно будет восстановить контакт. Важно, чтобы вы были в состоянии это сделать. Обнять ребенка, поддержать, спокойно обсудить ситуацию - триггер.

Злой измученный взрослый на это не способен.

Если взрослый проваливается в вину, стыд, пугается истерики, то что видит ребенок? На него накатывает истерика — это само по себе неприятно и страшновато. А тут еще и взрослые с ужасом на это смотрят! Начинают метаться, пытаются что-то сделать, чтобы он немедленно замолчал или еще хуже - злятся, орут, угрожают, бьют, когда и без того плохо. Это очень обидно. Стресс ребенка усиливается!

Но если близкий взрослый излучает спокойствие, оптимизм, сочувственно продолжает разговаривать с ребенком (не утешая и не выполняя требования, а просто с пониманием), не бросает все на свете, а просто сообщает, что он рядом, к нему можно обратиться в любой момент, что он понимает, как ребенку плохо, но ничего страшного, все скоро пройдет, - истерика заканчивается быстрее.

## **Что помогает развивать эмоциональную устойчивость?**

1. **Право на эмоции.** Эмоции не спрашивают разрешения и не подстраиваются под наши планы. Просто появляются. Часто — в неподходящий момент. Важно принять: испытывать эмоции — нормально. Любые эмоции. Потому что мы — живые. Тяжело принимать то, что порой невероятно мешает. Не винить себя («Что ты раскисла! Соберись!»), не стыдить ребенка («И что тут страшного?!»), а именно принять. Но этот шаг необходим.

2. **Доверие к себе.** С осознания своих эмоций, с понимания себя начинается понимание других. Парадоксально, но взрослые люди с трудом описывают, что чувствуют, особенно когда речь идет об оттенках эмоций. В такой ситуации естественно, что ребенок без помощи старшего не может рассказать о своих эмоциях. Мысли, реакции тела и эмоции тесно переплетены. Всегда есть внутренняя причина для любой эмоции. Вы будете учиться доверять себе, быть в контакте с собой. Только так можно найти истинный источник тревоги, неуверенности, страха, гнева и начать работу с ним.

3. **Право на ошибку.** Ошибки неизбежны. Можно пройти десятки тренингов, быть хорошим педагогом и все равно ошибаться — в общении с детьми, близкими, с собой. Двигаться, пробовать вновь, искать другие способы, несмотря на совершенные ошибки и «рука об руку» со страхом перед новыми ошибками.