



МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ЧАСТЬ 3

Приключения по игре «Город эмоций» продолжают на локации «Земли вулканов». Теперь ребенок стал более внимателен к эмоциям и начал больше прислушиваться к себе благодаря заданиям Оли и Лёни, он готов пройти новые испытания, связанные с развитием эмоциональной регуляции.

Развитие эмоциональной регуляции – важная задача младшего школьного возраста, ведь способность управлять своим внутренним состоянием помогает избежать импульсивной реакции, не совершать импульсивных поступков в порыве чувств. Это способствует более эффективной коммуникации, пониманию других, развитию эмпатии.

Способность регуляции своих эмоций связана с развитием внимательности к телесным ощущениям, ведь тело активно реагирует на сильные эмоции. Например, учащается пульс, перехватывает дыхание, пульсируют веки. Игры и упражнения локации направляют фокус внимания ребенка на эту связь.

Среди развивающих задач игр локации «Земли вулканов» можно выделить следующие:

- ребенок учится определять свое эмоциональное состояние и его интенсивность с помощью инструмента «Граду́сник настроения». Ребенок учится замечать, насколько сильна эмоция, которую он переживает. Он учится прислушиваться к себе;
- ребенок учится замечать связи между особенностями ситуации и степенью интенсивности переживаемой в ней эмоции;
- ребенок знакомится со способом саморегуляции «Дыхание животом». Глубокие вдох и выдох помогают успокоиться игровому персонажу, принимать решение обдуманно, а не под властью чувств. Попробуйте практиковать это упражнение, оно эффективно как для детей, так и для взрослых.

Помощь взрослых при прохождении всех испытаний этой игровой локации станет неоценимым ресурсом для развития ребенка. Изготовление и использование своего «Градусника настроения» поможет развивать внимательность к своему состоянию и более осознанно относиться к своим переживаниям.

Предлагаем вам попробовать и другие игры и упражнения, помогающие решать перечисленные выше развивающие задачи после того, как ребенок справится со всеми испытаниями локации «Земли вулканов».

Определяем силу эмоций

Предложите ребенку вспомнить три повода для радости/грусти/злости/страха или любой другой эмоции. Запишите их в столбик. Обсудите каждый из записанных пунктов – какой из них вызовет самое сильное переживание выбранной эмоции, а какой самое тихое, слабое.

Управляем своим состоянием

Одним из способов снизить интенсивность эмоций является упражнение **«Вулкан»**. Если вы видите, что ребенок сильно рассержен, предложите ему представить, что он вулкан, в животе у тебя кипит горячая лава – сильные эмоции.

Предложите вдохнуть, выпятив живот, и выдохнуть, втянув его. Повторить еще два раза. Затем сделать глубокий вдох и одновременно медленно вытянуть руки над головой.

Представить, что лава поднимается вверх.

С выдохом наклониться вперед и опустить руки.

Так произошло извержение вулкана и неприятные эмоции вылились, как лава.

Прийти в спокойное сосредоточенное состояние поможет техника **«Песок сквозь пальцы»**.

Чтобы почувствовать себя спокойнее, предложите ребенку удобно расположиться, сесть на стул или на пол, мысленно перенестись на берег моря. А потом представить, как он набирает в руки песок. Затем стоит сжать кулаки и почувствовать, как песок сыплется сквозь пальцы. Сделать так 3–4 раза.

Чему я научился?

После того, как все задания игры «Город эмоций» успешно завершены, стоит провести рефлексию, обсуждение проделанной работы и новых навыков. Спросите, как ребенку игра, какие впечатления от заданий, какие эмоции он испытал, когда проходил упражнения.

Предложите ребенку рассказать, чему он научился у Лёни и Оли. Спросите, какие секреты эмоций он узнал. Попросите научить вас одному или нескольким умениям.

Вспомните и поделитесь другими известными вам способами справляться с эмоциями, управлять ими в нужные моменты. Если это какие-то физические или дыхательные упражнения, сделайте их вместе. Если это творческие приемы, вместе порисуйте, напишите письма эмоций и тому подобное. Не стесняйтесь и не скромничайте: чем богаче ваша семейная копилка Повелителей эмоций, тем лучше.

Предложите записать идеи и высказывания ребенка и разместить их в доступном месте, чтобы можно было их припоминать.

Мы надеемся, что наши советы помогут вам сделать социально-эмоциональное развитие еще богаче, интереснее и открыть для вашей семьи новые активности для совместного досуга, которые будут не просто интересными и веселыми, но и полезными для будущего ваших детей!