

Контейнирование эмоций - это замечательная техника, помогающая развивать эмоциональный интеллект ребенка, а так же помогает переживать трудные моменты, сильные эмоции, при этом ребенок ощущает, что родитель его понимает и хочет помочь.

1. Помогите детям называть свои чувства и говорить о них. Например: «Я вижу ты расстроен. Ты можешь рассказать мне, что ты чувствуешь?» или можете сразу попробовать назвать чувство, которое испытывает ребенок «Я вижу ты грустишь/обижен/злишься …»

Покажите пример, учитесь называть собственные чувства и говорить о них («я тоже переживаю из-за этого»/ «мне тоже иногда бывает страшно»).

1. Когда дети выражают какое-либо чувство, внимательно слушайте. Не говорите им, что они не должны испытывать подобных чувств. Если ребёнок разозлился, вы можете принять чувство злости, но в тоже самое время ограничить поступки, которое оно способно спровоцировать.
2. Используйте истории и книги, чтобы проиллюстрировать эмоции других людей. «Что чувствует герой этой книги? Как мы можем об этом догадаться? Ты когда-нибудь чувствовал что-либо подобное? И что помогло тебе почувствовать себя лучше? Как ты думаешь, что необходимо герою этой книги, чтобы почувствовать себя лучше?»
3. Помогите ребенку вспомнить мгновения их жизни, когда они чувствовали страх, грусть, одиночество, боль. А затем вместе подумайте о тех поступках, которые совершили окружающие, которые помогли им вернуть хорошее настроение.
4. Поощряйте проявление заботы со стороны детей, их желание вести себя дружелюбно, слушать своих друзей, обращаться к взрослым за помощью.
5. Поиграйте с детьми в различные ситуации, в которых люди могут ощущать различные эмоции. Для этого можно использовать любые фигурки, игрушки, куклы или предложить самому ребенку поучаствовать в ролевых играх. «Что ты почувствуешь, когда придешь в школу в первый день?», «Что ты почувствуешь, если кто-то влезет впереди тебя в очереди?». Подчеркните, что, несмотря на то, что все люди разные, у нас у всех есть общие потребности и одинаковые чувства.
6. Продемонстрируйте радость и удовольствие, которые мы испытываем, когда можем помочь другим людям. «Я так рад, что смог помочь тебе!».
7. Предложите ребенку вспомнить примеры из повседневной жизни, которые иллюстрируют то, как мы помогаем окружающим. «Наша пожилая соседка очень радуется, когда мы приходим к ней в гости и предлагаем ей свою помощь. Например, когда мы идем в магазин за продуктами для нее, так как ей тяжело делать это самой».

по материалам из книг Корнелии Спилман