



Анна Николаева

коуч ICF, педагог, мама

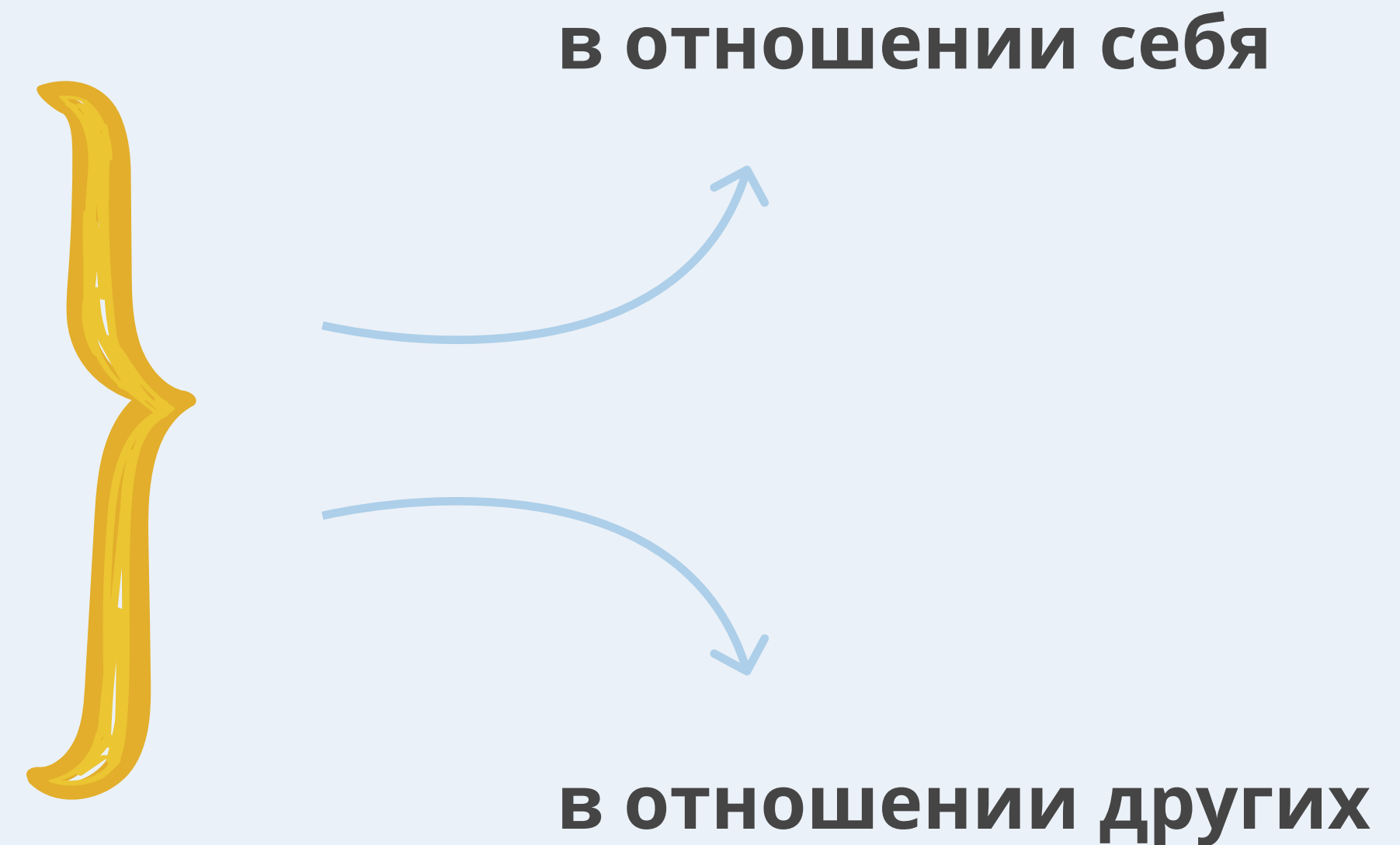
- 3 высших педагогических образования.
- Коуч-практик с международным сертификатом ACSTH ICF.
- 9 лет опыта работы и тесного общения с детьми.
- Автор блога по воспитанию детей @nikolaeva_coach (13.500 подписчиков).
- Основатель онлайн-школы по развитию эмоционального интеллекта взрослых и детей.

ЭМОЦИИ

КАК РАБОТАТЬ С
ДЕТСКОЙ ЗЛОСТЬЮ?

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ — СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА:

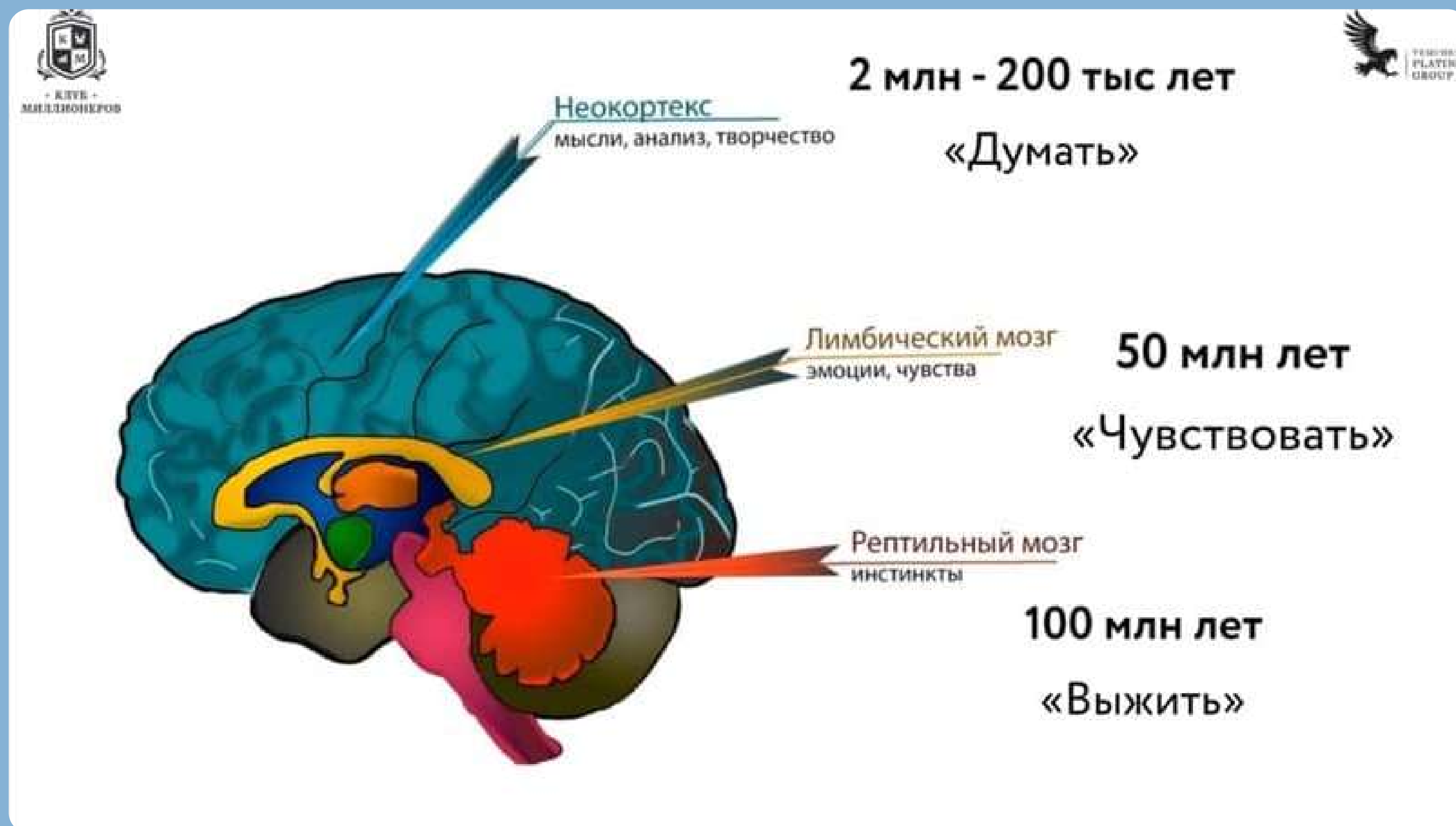
- 1 Понимать эмоции, чувства.
- 2 Осознать цепочку возникновения и развития.
- 3 Проживать и выражать экологично.



БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

- Злость
- Радость
- Печаль
- Интерес
- Страх

Разделите их на «хорошие» и «плохие».



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ДАН ЧЕЛОВЕКУ ОТ РОЖДЕНИЯ.

Чувствовать так же естественно, как дышать.

ЗЛОСТЬ

Как вы думаете, для чего
нам злость?



ЗЛОСТЬ СООБЩАЕТ ОБ УГРОЗЕ.

**О ТОМ, ЧТО НАШИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ НАРУШЕНЫ.**

ПОТЕРЯН СТАТУС ИЛИ УВАЖЕНИЕ.

**ЗЛОСТЬ ПОМОГАЕТ ОТСТОЯТЬ
СЕБЯ И СВОИ ИНТЕРЕСЫ,**

**ПРОТИВОСТОЯТЬ
МАНИПУЛЯЦИЯМ И УНИЖЕНИЯМ.**

**ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ ДРУГОМУ, ЧТО С
ВАМИ ТАК ПОСТУПАТЬ НЕЛЬЗЯ -
НАДО РАЗОЗЛИТЬСЯ.**

**ЗЛОСТЬ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ
СО СТРАХОМ ЗА СЧЁТ АДРЕНАЛИНА
И ПРИЛИВА СИЛ**

**БЛАГОДАРЯ ЗЛОСТИ НАМ ЛЕГЧЕ
ПЕРЕЖИТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ,
НАЙТИ ВЫХОД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ,
КОТОРОЕ КАЖЕТСЯ БЕЗВЫХОДНЫМ**

**ЗЛОСТЬ ДАЁТ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ
ИЗМЕНЕНИЙ И РАЗВИТИЯ,**

Достижения целей и получения желаний

**ЗЛОСТЬ ДАЁТ НАМ УВЕРЕННОСТЬ,
ОЩУЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО МНЕ ЭТО
ПО ПЛЕЧУ,**

Я могу добиться того, чего так хочу.

«ДОПУСТИМЫ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ,
НО НЕ ДОПУСТИМО ЛЮБОЕ
ПОВЕДЕНИЕ»

ХАИМ ГИННОТ

НЕ ЭКОЛОГИЧНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЗЛОСТИ:

Долго подавлять, не чувствуя раздражение, и взрываться, когда злость уже превратилась в гнев.

НЕ ЭКОЛОГИЧНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЗЛОСТИ:

Потерян самоконтроль:

- Крики, унижения, запугивания
- Обиды
- Оскорбление личности
- Критика личности, а не поступка
- Физическая агрессия

ЭКОЛОГИЧНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ГНЕВА:

Вербальное. Когда слова и чувства соответствуют друг другу

«Мне неприятно, когда ты называешь меня этим словом. Я чувствую, как внутри меня поднимается раздражение»

КАК НЕПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ С ГНЕВОМ РЕБЕНКА:

- **Подавлять:**

«Всё, хватит уже! Прекрати!»

- **Запугивать:**

«Если ты не прекратишь, я отдам тебя полицейскому!»

- **Стыдить:**

«Хорошие девочки себя так не ведут»

КАК РАБОТАТЬ С ДЕТСКИМ ГНЕВОМ?

**ВЗРОСЛОМУ ВАЖНО
СОХРАНЯТЬ САМООБЛАДАНИЕ.**

**СКАЖИТЕ СЕБЕ:
«Я БОЛЬШАЯ, ОН МАЛЕНЬКИЙ»**

ВАЖНО НЕ БОЯТЬСЯ ДЕТСКОЙ ЗЛОСТИ.

КАК РАБОТАТЬ С ДЕТСКИМ ГНЕВОМ?

**ЕСЛИ РЕБЁНКА ЗАХВАТИЛА ЭМОЦИЯ
- НЕ НАДО ЕГО ВОСПИТЫВАТЬ.**

**ВАША ЗАДАЧА - ОСТАНОВИТЬ
ФИЗИЧЕСКУЮ АГРЕССИЮ И УВЕСТИ
РЕБЁНКА В БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

КАК РАБОТАТЬ С ДЕТСКИМ ГНЕВОМ?

Учитесь отслеживать зарождение
злости и говорить ребёнку о его чувствах:

«Я ВИЖУ, КАК ТЫ РАЗОЗЛИЛСЯ СЕЙЧАС»

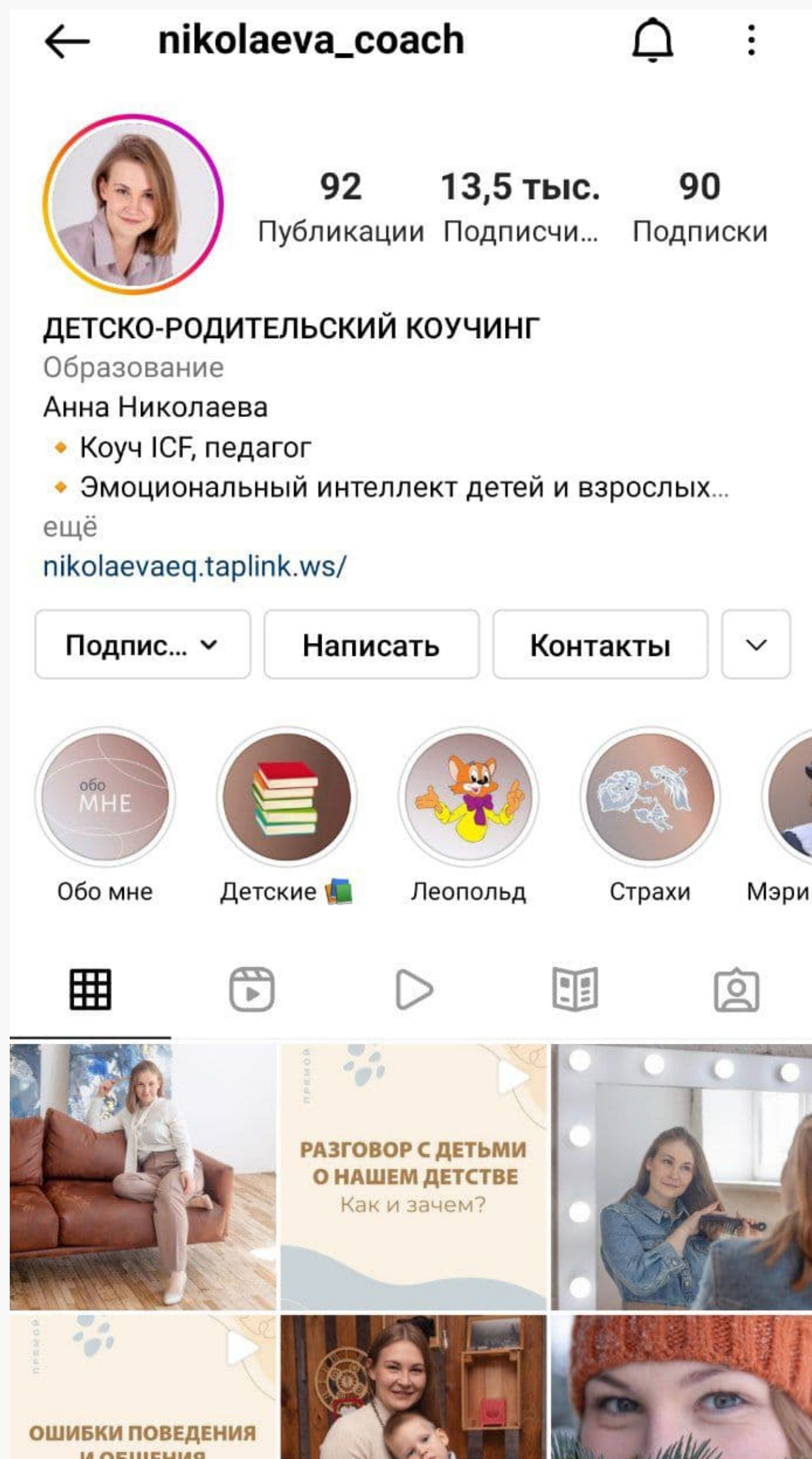
**«ТЫ ТОЛЬКО НА КУБИКИ ЗЛИШЬСЯ ИЛИ
НА ЧТО-ТО ЕЩЁ?»**

ПОКАЖИТЕ, КАК МОЖНО ВЫРАЖАТЬ ЗЛОСТЬ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ПРИШЛА:

- Прыгать и топтать ногами
- Говорить: «Я сейчас в бешенстве!»
- Бить мягкую игрушку

ПОЗНАКОМЬТЕ РЕБЁНКА С ГНЕВОМ:

- **Нарисуйте, слепите**
- **Почитайте книги или посмотрите мультфильмы,
где персонажи проявляли злость**
- **Придумайте персонажа, символизирующего
злость ребёнка**



КАК МЕНЯ НАЙТИ?

Пишите в директ
«Эмоции» и
получите шпаргалку
по эмоциям!