

# СКВОЗЬ БУРИ И ГРОЗЫ

## РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОМУ ВЫРАЖЕНИЮ ЭМОЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

**Через это проходил каждый из нас!** В этом смысле все дети похожи: у едва начинающего ходить малыша случаются истерики, ребенок постарше может расстраиваться так сильно, что ему сложно успокоиться, а эмоции подростка непредсказуемы. Такие эмоциональные бури могут заставляя нас чувствовать злость, досаду, беспомощность или растерянность. Мы даже можем говорить или делать что-то, о чем позже сожалеем. Эмоции могут становиться слишком сильными и выходить из-под нашего контроля подобно стихиям. Но освоив более здоровые способы выражения своих чувств, мы сумеем сделать эти сложные периоды менее стрессовыми.

**Это руководство может помочь вам и вашему ребенку справляться с эмоциональными бурями.** Рассказывая своему ребенку об описанных здесь идеях и навыках, а также отрабатывая их на практике, вы поможете ему лучше справляться с собственными эмоциями. Кроме того, если вы сами будете практиковать эти навыки, это может помочь вам наладить отношения с вашими детьми, партнером, родственниками, коллегами и друзьями. Научившись выражать эмоции более здоровыми способами, вы можете стать спокойнее и лучше контролировать свои действия.

При помощи этого руководства вы можете научиться справляться с эмоциональными бурями и сделать так, чтобы в вашей жизни было как можно больше солнечных дней



Это руководство выпущено организацией Yolo County Children's Alliance.  
Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [yolokids.org](http://yolokids.org).



# РАЗГОВОРЫ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ «ПОГОДЕ»: Распознавание эмоций

Погода бывает очень разной. Точно так же может меняться и ваш внутренний «климат», то есть ваши эмоции. Одни чувства приятные и умиротворяющие. Другие очень сильные, а иногда и пугающие. Все наши эмоции естественны, поэтому важно признавать их даже в том случае, если нам хотелось бы их избежать. Если вы научитесь распознавать эмоции, определяя их при помощи слов, вам будет проще говорить о своих чувствах. Когда вы даете своим эмоциям имена, сильные чувства становятся не такими пугающими и всеобъемлющими. Вот несколько способов научить вашего ребенка распознавать эмоции:

- 1. Отмечайте чувства вашего ребенка.**<sup>1</sup> Учите, что делать это нужно не только в ситуациях, когда он расстроен, но и тогда, когда он ощущает спокойствие. Дети могут более охотно усваивать информацию об эмоциях, когда они ничем не расстроены. С ребенком младшего возраста вы можете начать изучать простые эмоции, такие как **раздражение**, **грусть**, **радость** и **страх**. Также вы можете использовать цвета, которые будут символизировать те или иные эмоции. К примеру, красный может обозначать **злость**, синий — **грусть**, а зеленый — **зависть**.
  - «Ты так **рад** приезду своей бабушки!»
  - «Сегодня ты действительно **расстроился** из-за того, что у нас закончились хлопья для завтрака».
- 2. Выражайте свои собственные чувства, чтобы это служило моделью для вашего ребенка.**<sup>1</sup>
  - Если вы пролили молоко, вы можете сказать: «Мне нужно глубоко подышать, потому что я чувствую **раздражение**».
  - Получив похвалу на работе, вы можете рассказать об этом своему ребенку и прокомментировать: «Я очень **горжусь** собой, потому что я как следует потрудились».
- 3. Обращайте внимание ребенка на то, как проявляются эмоции** в книгах, на лицах людей, во время общения с друзьями и во время игры.
  - Обратитесь к списку литературы, представленному в этом руководстве, или в местную библиотеку, чтобы понять, какие книги выбрать.
  - «Похоже, что сейчас твоему другу немного **грустно**».
  - «Как ты думаешь, эта девочка из книги чувствует себя **одинокой**?»
- 4. Сделайте книгу, схему или коллаж с различными эмоциями.**<sup>2</sup> Используйте фотографии или рисунки людей с разными выражениями лица и называйте соответствующие эмоции. Вы можете найти такую схему в Интернете.
- 5. Говорите о том, как вы ощущаете те или иные эмоции на телесном уровне.** К примеру, **тревога** может вызывать у вас ощущение сдавленности в грудной клетке, а **злость** — заставлять сжимать кулаки.
- 6. Следите за «эмоциональной температурой» вашего ребенка.** Используйте «эмоциональный термометр», чтобы расспрашивать его о том, как он себя чувствует. Спрашивайте у своего ребенка, что заставляет его «температуру» подниматься или опускаться.
- 7. Признавайте чувства вашего ребенка, чтобы он знал, что он в безопасности и его понимают.**

## Демонстрация понимания: Сила эмпатии

Описывая чувства при помощи слов, вы помогаете распознавать их, а проявление эмпатии позволяет сделать так, чтобы другой человек почувствовал себя понятым и не таким одиноким. Проявляя эмпатию к своему собеседнику, вы показываете ему, что понимаете, что он ощущает.<sup>4</sup> При этом вам не нужно пытаться что-то исправить или соглашаться с этим человеком. Вам просто нужно показать, что вы принимаете его чувства всерьез и понимаете их.<sup>5</sup> К примеру, вы можете сказать своему ребенку: «Ты выглядишь **разочарованным** из-за того, что твой друг не пригласил тебя на свою вечеринку. Со мной такое случалось. Это действительно ранит». Не путайте эмпатию с симпатией — выражением сожаления или опечаленности в связи с положением другого человека.<sup>4</sup>

Проявление эмпатии позволяет создать атмосферу эмоциональной безопасности, необходимую для того, чтобы поделиться своими эмоциями, и формирующую доверие. Каждый из нас нуждается в эмпатии как со стороны других людей, так и по отношению к собственным чувствам. Относитесь к себе по-доброму, признавая и принимая свои чувства без осуждения.



1) [csefel.vanderbilt.edu/resources/www/www21.html](http://csefel.vanderbilt.edu/resources/www/www21.html)

2) [csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching\\_emotions.pdf](http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf)

3) [csefel.vanderbilt.edu/modules/2006/feelingchart.pdf](http://csefel.vanderbilt.edu/modules/2006/feelingchart.pdf)

4) <https://youtu.be/1Ewgu369Jw>

5) [www.ahaparenting.com/parenting-tools/emotional-intelligence/steps-to-encourage](http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/emotional-intelligence/steps-to-encourage)

# КОГДА ТУЧИ СГУЩАЮТСЯ: Займитесь чем-то, что поможет вам успокоиться

Если вы видите, что тучи негативных эмоций сгущаются над вашим ребенком или вами лично, найдите занятие, которое поможет успокоиться и избежать бури. Родителям важно научиться успокаивать себя до того, как эмоции выйдут из-под контроля. Назовите свои ощущения, примите их и выберите одно или несколько занятий, которые помогут вам успокоиться. Вам будет проще помочь своему ребенку, если сначала успокоитесь вы сами.<sup>6</sup> Чтобы подготовиться к эмоциональной буре, которая однажды может разразиться у вашего ребенка, выберите момент, когда вы оба будете чувствовать себя расслабленно, и поговорите с ним о том, какая из этих идей пришла бы ему по вкусу, если бы его эмоции стали перхлестывать через край:



## Успокойте свое тело и сознание

- Сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов. Вы можете научить своего ребенка диафрагмальному дыханию («дыханию животом») вместе с Элмо, посмотрев видео по ссылке [https://youtu.be/\\_mZbzDOpylA](https://youtu.be/_mZbzDOpylA)
- Обращайте внимание на ситуации, когда вы удерживаете напряжение в своем теле, и научитесь освобождаться от него.<sup>6</sup>
- Займитесь чем-нибудь, что дает вам ощущение комфорта. Укутайтесь в любимое одеяло, поиграйте с любимой игрушкой, почитайте любимую книгу, выпейте чашку чая, обнимитесь с кем-нибудь или послушайте музыку.
- Если вы чувствуете, что вам это нужно, проведите какое-то время без общения.
- Замедлите свой ритм, сконцентрировавшись на текущем моменте. Обратите внимание на свое дыхание, прислушайтесь к ощущениям в вашем теле или воспользуйтесь одним из бесплатных приложений для ментальных практик, таким как Headspace или Calm.<sup>7</sup>
- Вы найдете еще больше идей в документе «Найдите время для себя: Руководство по уходу за собой для занятых родителей» (Make Time for Yourself: A Self-Care Guide for Busy Parents) по ссылке [www.yolokids.org/make-time-your-self-self-care-guide-busy-parents](http://www.yolokids.org/make-time-your-self-self-care-guide-busy-parents).

## Подвигайтесь: физические упражнения могут помочь вам справиться с вашими эмоциями!

- Пусть ваше сердце забьется немного быстрее. Отправьтесь на пробежку или обычную прогулку, сходите на игровую площадку, покатайтесь на велосипеде, поиграйте в баскетбол или футбол.
- Разомните свои мышцы при помощи отжиманий, подтягиваний или силовых упражнений.
- Потанцуйте, отбейте чечетку или просто попрыгайте.
- Детям помладше могут понравиться кувырки (обычные или «колесом»), а также ходьба на «мостике» или на руках.



## Займитесь творчеством

- Излейте свои чувства в эссе для журнала, рассказе или письме. Позже вы сможете отправить такое письмо адресату или просто изорвать его в клочья — решать вам!
- Порисуйте карандашами или красками, займитесь рукоделием, попробуйте создать картину из песка или поиграйте с пластилином Play-Doh.

## Послушайте музыку

- Расслабьтесь под успокаивающую музыку.
- Выбирайте что-нибудь позитивное и воодушевляющее.

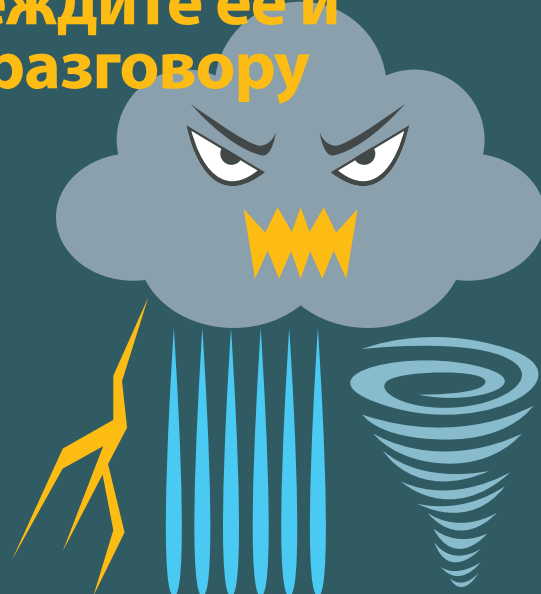


6) [www.psychologytoday.com/blog/peaceful-parents-happy-kids/201307/3-steps-stay-calm-when-your-child-isnt](http://www.psychologytoday.com/blog/peaceful-parents-happy-kids/201307/3-steps-stay-calm-when-your-child-isnt)

7) [www.healthline.com/health/mental-health/top-meditation-iphone-android-apps#1](http://www.healthline.com/health/mental-health/top-meditation-iphone-android-apps#1)

# КАК ВЫДЕРЖАТЬ БУРЮ: Переждите ее и только потом приступайте к разговору

Иногда предотвратить бурю не в наших силах. Если благодаря стратегиям, помогающим успокоиться, вам или вашему ребенку удалось спрятаться от разбушевавшейся стихии (то есть создать атмосферу, в которой можно говорить и слушать, не опасаясь гроз или ураганов), вы можете отложить свой зонт в сторону и перейти к следующей части этого руководства. Если эмоции начинают вас захлестывать, вам нужно переждать бурю и только потом разговаривать о ваших чувствах. Пока мы находимся в состоянии стресса или чем-то расстроены, часть мозга, отвечающая за осмысление происходящего, не функционирует надлежащим образом. Лучше подождать, пока мозг успокоится и сможет справиться как с эмоциями, так и с их обсуждением. Если пытаться разговаривать или призывать к порядку во время эмоциональной бури, то вы и (или) ваш ребенок можете начать действовать по одному из трех типов: «драться» (физически или на словах), «бежать» (пытаться уйти от этой ситуации) или «замирать» (не реагировать).<sup>8</sup>



Бурные эмоции у детей могут возникать по многим причинам. В одних случаях сильные детские эмоции являются нормальными и соответствуют типичным для этого возраста реакциям на повседневные ситуации (такие как лишение десерта или необходимость делиться). В других случаях бурные эмоции являются естественной реакцией на стресс, травму, горе, потерю или другие обстоятельства, которые находятся вне контроля ребенка. Вы должны проявлять эмпатию по отношению к своему ребенку независимо от причины подобных эмоций даже в том случае, если эмоциональные бури оказываются пугающими и сбивающими с толку. И помните, что эмоциональные бури, вспышки гнева или раздражения и истерики являются нормальными и будут случаться время от времени независимо от того, что вы делаете.<sup>9</sup>

Особое беспокойство это может вызывать в ситуациях, когда ребенок демонстрирует гнев или непослушание на публике. **Вы не можете контролировать вашего ребенка. Но вы в состоянии контролировать стратегию воспитания, к которой вы прибегаете, когда он расстроен.** Сохраняйте спокойствие и не позволяйте себе «заразиться» его эмоциональной бурей. Управление собственными эмоциями и реакциями поможет вам успокоить своего ребенка и свести к минимуму борьбу за власть.<sup>10</sup>

**Если вы находитесь на пике эмоционального всплеска,** постарайтесь дышать как можно глубже и досчитайте до 10. Сделайте паузу. Не предпринимайте никаких мер.<sup>8</sup> Если вам нужен перерыв, убедитесь, что ваш ребенок в безопасности, и проведите несколько минут поодаль. Успокоившись, вы сможете вернуться к решению ситуации, но уже с большим запасом терпения по отношению к вашему ребенку.

**Если ваш ребенок находится на пике эмоционального всплеска,** убедитесь, что он в безопасности, и внимательно наблюдайте за ним, чтобы понять, что ему может потребоваться для того, чтобы успокоиться. Возможно, он хочет, чтобы вы обняли его, позволили несколько минут побыть вдали от вас или просто спокойно посидели рядом. Ваши действия будут зависеть от вашего ребенка и конкретной ситуации. Но в большинстве случаев справиться с эмоциональными всплесками проще в тихой и спокойной атмосфере без разговоров или требований. Иногда помогает приглушить свет и послушать расслабляющую музыку..

В вашей жизни будут случаться бури, но вы сможете их перенести. Даже самая сильная буря рано или поздно заканчивается. Физическая и эмоциональная безопасность вашего ребенка — это самое важное, о чем следует заботиться.



8) [www.ahaparenting.com/blog/Just\\_Choose\\_Love](http://www.ahaparenting.com/blog/Just_Choose_Love)

9) [csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching\\_your\\_child-feeling.pdf](http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_your_child-feeling.pdf)

10) [www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior](http://www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior)

# КОГДА БУРЯ УТИХНЕТ: Реагирование на эмоции



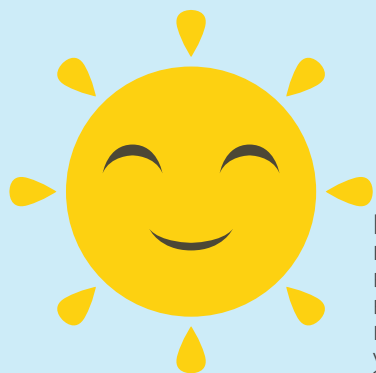
Когда буря утихнет и атмосфера станет более спокойной, вы сможете разобраться с тем, что произошло. Итак, пришло время поговорить. Действуйте в соответствии со следующими инструкциями:<sup>11</sup>

1. **Признавайте чувства вашего ребенка.** Прислушайтесь к чувствам вашего ребенка. Помогите своему ребенку распознавать и принимать его эмоции.
2. **Установите рамки.** Разрешайте выражение всех эмоций, но разговаривайте с ребенком о том, как вы или он можете выражать такие эмоции другими способами, если продемонстрированное поведение было неприемлемым или небезопасным (таким как крики, швыряние предметов или драка).
3. **Обсудите альтернативы.** Предложите вашему ребенку выбрать один из нескольких соответствующих его возрасту и приемлемых для вас вариантов, чтобы дать ему возможность что-то контролировать.<sup>12</sup>
4. **Спросите своего ребенка, что может сработать, когда над вами нависнет новая грозная туча.** Дайте ему осмыслить пережитый опыт, а потом спросите, в чем он нуждается.

Вот несколько примеров того, что вы можете сказать своему ребенку, когда буря утихнет:

- «Нет ничего плохого в том, что ты говоришь мне о своих чувствах. Но если ты причиняешь вред себе и другим или портишь вещи, когда ощущаешь себя **расстроеным**, то с этим нужно что-то делать.»<sup>13</sup>
- «Мы не всегда отдаем себе отчет о том, что мы ощущаем. Иногда наши эмоции могут вызывать **растерянность** или **замешательство**. Я хочу помочь тебе узнать больше об эмоциях и о том, как управлять ими, когда они становятся слишком сильными.»
- Ребенку: «**Чувствовать раздражение**, — это нормально. Но книжки не предназначены для того, чтобы их швыряли. Они созданы для чтения. Давай лучше пойдём и покидаем мячик.»
- Подростку: «**Злиться**, если твой друг не позвонил тебе, хотя обещал, нормально. Это действительно выводит из себя, но и в таких ситуациях тебе нужно вести себя уважительно. Я прошу тебя, чтобы в следующий раз ты рассказал о своих чувствах, не прибегая к грубости.»

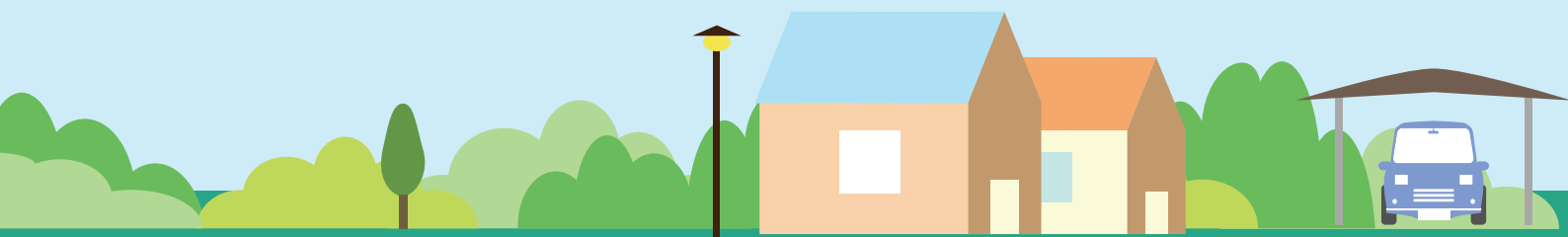
Если вы вышли из себя, попросите у своего ребенка прощения. Если вы сформулируете свое извинение и спокойно объясните ему, что вам хотелось бы изменить в своей поведенческой стратегии в будущем, это может послужить вашему ребенку отличной возможностью для обучения. Также это может способствовать налаживанию взаимосвязи между вами и вашим ребенком, развитию эмпатии и выходу отношений на новый уровень.



## ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА ЗАВТРА: Предугадывание эмоций

Время после бури — это еще и отличный момент для того, чтобы проанализировать приведшие к ней причины и распознать главную. Если вы поймете, почему грянула эта буря, вам будет проще справляться с эмоциональными всплесками в будущем. Постарайтесь выяснить, что вызывает шквал эмоций у вас и вашего ребенка, и запишите выводы, к которым вы придете. Эти записи помогут вам, когда вы осознаете, что надвигается новый ураган. Не забывайте о том, что стресс, голод и усталость также могут «перегреть» атмосферу, особенно если эмоции и без того накалены!

Иногда вы в состоянии что-то изменить, чтобы не оказаться в эпицентре катастрофы, но контролировать эмоциональный климат можно далеко не во всех случаях. Помните, что стихийные бедствия случаются время от времени независимо от того, как сильно вы желаете их предотвратить. И возникают они совсем не потому, что вы плохо стараетесь. Вы сможете пережить непогоду! А после тучи развеются и над вами снова засияет солнце!



11) [www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior](http://www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior)

12) [www.zerotothree.org/resources/326-toddlers-and-challenging-behavior-why-they-do-it-and-how-to-respond](http://www.zerotothree.org/resources/326-toddlers-and-challenging-behavior-why-they-do-it-and-how-to-respond)

13) [csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching\\_emotions.pdf](http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf)

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

## Веб-сайты, посвященные здоровому выражению эмоций и воспитанию детей

- *Aha! Parenting Advice and Blog*: [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)
- *Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning*: [csefel.vanderbilt.edu](http://csefel.vanderbilt.edu)
- *Make Time for Yourself—A Self-Care Guide for Busy Parents from Yolo County Children's Alliance*: [www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents](http://www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents)
- *Talking Is Teaching: Small Children Have Big Feelings*: [www.talkingisteaching.org/big-feelings](http://www.talkingisteaching.org/big-feelings)
- *Zero to Three*: [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

## Детские книги с картинками, посвященные эмоциям (возьмите этот список с собой, когда отправитесь в библиотеку)

- *Crankenstein* by Samantha Berger
- *The Most Magnificent Thing* by Ashley Spires
- *Life* by Cynthia Rylant
- *Sunday Chutney* by Aaron Blabey
- *Millie Fierce* by Jane Manning
- *Clark the Shark* by Bruce Hale
- *Red: A Crayon's Story* by Michael Hall
- *Prickly Jenny* by Sibylle Delacroix
- *The Day the Crayons Quit* by Drew Daywalt
- *Those Shoes* by Maribeth Boelts
- *We're All Wonders* by R.J. Palacio
- *You're a Crab! A Moody Day Book* by Jenny Whitehead

## Ресурсы, посвященные более сложным вопросам

### Национальные ресурсы

- **National Parent Helpline** (Национальная линия помощи родителям) предоставляет родителям и опекунам эмоциональную поддержку и направляет их в соответствующие службы. 855-4-A-PARENT (855-427-2736) или [www.nationalparenthelpline.org](http://www.nationalparenthelpline.org)
- **Childhelp National Child Abuse Hotline** (Национальная линия помощи детям, пострадавшим от насилия) принимает меры, предоставляет информацию и направляет для получения соответствующих ресурсов в кризисных ситуациях. 800-4-A-CHILD или (800-422-4453)
- **National Alliance on Mental Illness** (Национальное общество по психическим заболеваниям) обращает внимание на тревожные сигналы или состояния и помогает людям получить требуемую поддержку или ресурсы. Позвоните на горячую линию (800-950-6264), отправьте сообщение с текстом «NAMI» на номер 741741 или посетите веб-сайт [www.nami.org](http://www.nami.org)

### Ресурсы Yolo County

- **Help Me Grow** предлагает бесплатные семейные опросники для оценки уровня развития и направляет семьи с детьми в возрасте до 5 лет в нужные службы. 844-410-GROW (4769) или [www.helpmegrowyolo.org](http://www.helpmegrowyolo.org)
- **Круглосуточная горячая линия Mental Health Crisis and Access Line** от Yolo County Health and Human Services предлагает возможности для обследования, получения направления к соответствующему специалисту и лечения. 888-965-6647 или [www.yolocounty.org/health-human-services/mental-health/mental-health-services](http://www.yolocounty.org/health-human-services/mental-health/mental-health-services)
- **2-1-1** помогает получить ссылки на местные ресурсы. Позвоните по номеру 2-1-1 или 855-866-1783, либо перейдите по ссылке Children & Family («Дети и семья») или Mental Health («Психическое здоровье») на веб-сайте [www.211yolocounty.com](http://www.211yolocounty.com)
- **Общество Yolo County Children's Alliance** предлагает курсы, посвященные воспитанию детей. 916-572-0560 или [www.yolokids.org/nurturing-parenting-programs](http://www.yolokids.org/nurturing-parenting-programs)
- **Ваш врач или педиатр, обслуживающий вашего ребенка**, может направить вас за помощь к специалисту.
- **Вы можете иметь право на получение льгот**, касающихся поведенческих или психических нарушений (например, на получение консультаций), если у вас есть медицинская страховка. Позвоните своему поставщику услуг страхования для получения дополнительной информации.

