Сложные ситуации в вопросах и ответах

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Бучкова,
детский психолог, кандидат социологических наук, Москва

Обсудим актуальную тему ***развития эмоциональной сферы ребенка.*** В рубрике вы найдете ответ на самый часто задаваемый вопрос, подборку полезных мультфильмов и психотерапевтическую сказку, связанные с темой знакомства малыша с чувствами, их проявлениями, а также с освоением способов управления собственными эмоциями.

? ***Младшая дочь (5 лет) в последнее время плачет по поводу и без. Прошу ее убрать вещи, постель заправить, почистить зубы – одна реакция: садится и плачет. Что это может быть и как это исправить?***

Причин подобного поведения ребенка довольно много. В данном случае вероятнее всего закрепление плача как манипулятивной реакции на нежелательные и неинтересные действия. Дочь таким образом пытается их избежать, и ей это успешно удается. Однако возможны и другие причины. В зависимости от того, с чем связано такое поведение, будет определяться путь преодоления. В случае с манипулированием – спокойная реакция родителей, предоставление ребенку возможности поплакать вдоволь. После этого – возвращение к неинтересному для него вопросу, превращение процедуры исполнения нелюбимых действий в совместную игру – так интереснее проходят и уборка, и чистка зубов. Маме с папой необходимо запастись терпением, ведь речь идет о преодолении сложившейся привычки, а на это потребуется время.

Другие причины подобного поведения и стратегии преодоления плаксивости малыша представлены в рубрике «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2019. № 5).

Эффективным будет также обсуждение с ребенком его чувств и знакомство со способами их преодоления. Основные описаны в рамках рубрики «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2018. № 5). Психотерапевтическая сказка, которая знакомит с проявлениями гнева и способами его преодоления, дана в рубрике «Актуальный разговор» (Дошкольное воспитание. 2019. № 5).

В связи с тем, что поступает много вопросов на тему плаксивости у детей, ниже предлагаем универсальную психотерапевтическую сказку, ориентированную на преодоление этой проблемы.

«Как инопланетянин Кео чуть не превратился в плаксу»/ «Как инопланетянка Лия чуть не превратилась в плаксу»

Проблема. Плаксивость ребенка независимо от причины ее возникновения.

Сказка может быть использована для знакомства с темой грусти и способами ее преодоления. (В зависимости от пола малыша меняется имя в названии сказки и корректируется содержание. – *Авт.*)

Часть I (Если ребенок знаком с одной из сказок: «Как инопланетянин Кео познакомился со злостью»/«Как инопланетянка Лия познакомилась со злостью» и/или «Приключения Мирона/Миланьи на планете Непослушания»; Дошкольное воспитание. 2019. № 5; то эту часть можно опустить. – *Авт.*)

Однажды, когда ты был совсем маленьким, на нашу Землю с далекой-далекой планеты Локос прилетел инопланетянин Кео. С виду он ничем не отличался от обычного мальчика. Странными могли показаться только его оранжевые глаза и ярко-красные волосы. Но кого этим сейчас удивишь!

Кео подружился с мальчиком Мироном. (Если сказка предназначена девочке, то инопланетянку зовут Лия и подружилась она с девочкой Миланьей. Далее по тексту все существительные, местоимения, окончания в прилагательных и глаголах – женского рода. – *Авт.*) Кео очень повезло, потому что Мирон подробно рассказал ему о незнакомой планете. Многому научил Кео и сам немало узнал о Локосе и его жителях. Для того чтобы обучение Кео проходило быстрее, они с Мироном дни напролет проводили вместе. Каждый вечер Кео возвращался на свой корабль, спрятанный в парке.

Часть II

Наступила осень. Листья на деревьях окрасились в оттенки желтого, оранжевого, красного и коричневого цвета и начали постепенно опадать. В воздухе пахло влажной землей и грибами. Кео и Мирон вместе с другими ребятами любили играть с опавшими листьями, особенно прятаться в них, а дома создавать из красивых листьев поделки. (Можно добавить сюда осенние игры, которые нравятся ребенку, не обязательно с листвой. – *Авт.*)

Пробегая по большой куче листьев во дворе, Кео споткнулся о торчащую из земли веточку и упал. Ему совсем не было больно, но неожиданно стало неприятно. Настроение его испортилось, руки похолодели, плечи опустились, дыхание перехватило, а из глаз сами собой полились слезы. Он так хотел рассказать друзьям, что с ним происходит, но не мог – в горле как будто что-то застряло. Мирон с ребятами не заметили, что произошло с Кео, и продолжали с увлечением играть. А маленький инопланетянин продолжал плакать, не понимая, что с ним происходит. Скоро слезы закончились, но с тех пор такое настроение часто посещало Кео.

Его расстраивало все вокруг. Пасмурная, особенно дождливая погода. Запачканная во время игры одежда. Поломанная игрушка. И даже то, что друзья не всегда хотели заниматься тем, что он предлагал.

– Давай сначала в догонялки, а потом поиграем в прятки, как ты хочешь, – отвечал ему Мирон.

И из глаз Кео снова и снова начинали катиться слезы. Сначала ребята были удивлены таким поведением инопланетянина. Изумлялся даже его робот Волин, который каждый день следил за кораблем в парке. А роботов, как известно, очень трудно удивить.

Но скоро все вокруг просто перестали обращать на Кео внимание.

Однажды Мирон услышал, как в разговоре во дворе один из ребят назвал Кео «плаксой». Мальчик решил поговорить со своим инопланетным другом.

– Что с тобой происходит? – поинтересовался он вечером у Кео.

– Я не знаю, – ответил ему инопланетянин.

Подробно описав свое настроение и ощущения в теле, Кео добавил:

– Мне становится намного легче, когда из моих глаз идет дождь.

– Это слезы, – объяснил ему Мирон. – От них действительно становится легче, когда тяжело. Они помогают справиться с грустью. Так называется эмоция, которую ты описал. Но если слезы появляются по любому поводу, то, значит, ты разрешаешь печали захватить тебя. Если ты и дальше будешь ей подчиняться, то в конце концов останешься один. Ребята уже начали сторониться тебя и называть «плаксой». А с плаксами никто не хочет дружить.

– Что же делать? – всхлипнул Кео, и из его глаз вновь полились слезы.

Мирон успокоил друга, а потом они вместе придумали план по преодолению грусти. Как только Кео хотел заплакать, ему нужно было подумать, действительно ли ему грустно. Например, одежду можно постирать, игрушку починить, а в прятки поиграть после догонялок. Вовсе не обязательно печалиться и тем более плакать по таким пустякам. Когда изменить ничего нельзя, например то, что идет дождь, то стоит найти в этом приятные моменты: устроить веселые игры в пасмурную погоду.

Прогнать грусть помогает быстрый бег и прыжки, даже настоящее соревнование. Еще выручить могут интересная беседа с друзьями, помощь другим, веселые книги и мультфильмы, головоломки и любимые игры.

И конечно, Мирон с Кео придумали настоящее секретное оружие, против которого грусть бессильна: спеть или станцевать «Арам-зам-зам». (Можно поменять на любимую песню или танец малыша. Ребенка старше пяти лет спрашиваем: «Как

еще помочь Кео?». Или даже предлагаем придумать ритуал избавления от грусти самому. – *Авт.*)

Мальчик предупредил маленького инопланетянина: чтобы справиться с грустью, придется многократно использовать один или несколько таких приемов. С каждым разом она будет слабеть, а слезы – появляться, когда действительно будут нужны. Они станут приносить облегчение, а следом придет радость.

Чтобы не допустить слез без причины, друзья начали вести календарь настроения. Каждый вечер Кео рисовал в нем солнышко, если день был радостным, и тучку – если грустным. Со временем тучек в его календаре становилось все меньше и меньше. Грусть и слезы стали редко заглядывать к инопланетянину.

Однажды, когда Кео с Мироном подходили к детской площадке, они увидели плачущего мальчика Степу. (Если сказка предназначена девочке, то девочку Свету. – *Авт.*) Инопланетянин хотел подбежать к нему и рассказать, как быстрее прогнать грусть, но Мирон остановил его, взяв за руку.

– Сначала выясним, почему он расстроен, – тихо сказал мальчик.

Оказалось, что любимая игрушка Степы пропала. Он уже несколько дней не может ее найти. Затем Кео увидел, что Мирон сел рядом со Степой и начал разговаривать с ним о пропавшей игрушке. Брови инопланетянина поднялись, глаза расширились, а рот как-то сам собой открылся. Это чувство было ему незнакомо.

А Степа с Мироном тем временем вспоминали, как играли с пропавшей машинкой, какая она была красивая и быстрая. А потом начали разговаривать про другие интересные игрушки и любимые игры Степы. Он перестал плакать и заулыбался.

По дороге домой Мирон объяснил Кео, что, когда действительно тяжело, нужно поддержать расстроенного человека, поговорить с ним. Слезы и утешения помогают преодолеть настоящую грусть. Кео решил, что подарит Степе одну из своих игрушек. Ему так захотелось сделать что-нибудь приятное для друга, утешить его.

– Такое доброе дело поможет прогнать не только печаль Степы, но и твое плохое настроение, – поддержал его Мирон.

Также Кео рассказал мальчику про свою странную реакцию на его поступок, про поднятые брови и открытый рот.

– А это – удивление, – ответил ему Мирон.

Но это уже совсем другая история. Расскажу тебе ее в другой раз.

Вопросы и предложения

- Что случилось с Кео однажды осенью?
- Как называется чувство, которое он испытывал? Опиши его. А ты испытывал такое чувство?
- К чему привела плаксивость Кео?
- Чему научил его Мирон? Что тебе понравилось больше всего?
- Что бы ты еще предложил Кео?
- Как ребята поступили, когда Степа расстроился из-за потери любимой игрушки?
- Давай сделаем календарь настроения.

Ритуалы. Знакомим ребенка с приемами преодоления грусти и выбираем подходящие именно для него:

- Общение и подвижные игры с взрослыми или с другими детьми.
- Совместное чтение веселых книг, просмотр юмористических мультфильмов или детских фильмов.
- Умеренная физическая активность (бег, прыжки, танцы).
- Головоломки и любимые развивающие игры.
- Доброе дело для других людей.
- Веселая песня, танец или стихотворение.

Закрепляем знакомство с грустью и приемами ее преодоления: просмотр и обсуждение мультфильмов (примеры приведены ниже). Хвалим малыша за достижения и дни без плача. Ведем календарь настроения, в котором ребенок отмечает веселые дни – солнышком, а грустные – тучкой.

Перечень мультфильмов для знакомства детей с эмоциями и способами управления ими

1. Мультфильм «Чучело-Мяучело» (1982 г.). О том, как хорошая песня помогает поднять настроение. Используем для знакомства с темой радости.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 9 мин 25 с.

Основные вопросы. Из-за чего расстроилось Чучело-Мяучело? Благодаря чему котенок снова развеселился? Что еще можно сделать, чтобы поднять себе настроение?

Занятия после просмотра. Посещаем места, где можно безопасно пообщаться с кошками (например, питомник, театр зверей). Поем любимые песни и танцуем. Пробуем приемы поднятия настроения, которые предложил ребенок.

2. Мультсериал «Смешарики» (2007 г.). Серия 97. «Комната грусти». Нюша обустраивает отдельную комнату, в которой можно побыть в одиночестве, наедине со своими переживаниями и печалью. Но оказывается, что общение в комнате помогает справиться с грустью гораздо быстрее. Используем для знакомства с темой грусти.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 6,5 мин.

Основные вопросы. Для чего Нюша открыла комнату грусти? Как быстрее справиться с грустью: быть одному или рассказать кому-нибудь о своих переживаниях? Как еще можно прогнать печаль?

Занятия после просмотра. Обустраиваем в доме «уголок грусти», где можно побыть в одиночестве или поговорить о том, что тебя беспокоит. Утешаем любимую игрушку малыша. Игры с друзьями. Подвижные игры. Пробуем приемы преодоления печали, которые предложил сам ребенок. Знакомим его с другими подходящими приемами преодоления грусти.

3. Мультсериал «Монсики». Сезон 1 (2019 г.). Серия 1. «Успокойся, спаси мир». Каждый раз, когда инопланетянин Рей злится, он попадает на Зловулкан. Чтобы вернуться обратно, нужно успокоиться. Используем для знакомства с темами злости и гнева.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 6 мин.

Основные вопросы. Куда попадал Рей, когда злился? Где у нас будет Зловулкан (место, где можно побыть в одиночестве, когда злишься, и успокоиться)? Как ему удавалось возвращаться оттуда? Какие еще «расслаблюмчики» можно использовать, чтобы преодолеть свой гнев?

Занятия после просмотра. Играем в настольные и подвижные игры. Вспоминаем приятные моменты из прошлого. Танцуем, рассказываем любимые стихотворения или поем. Обнимаемся («расслаблюмчики»). Пробуем приемы преодоления гнева, которые предложил ребенок.

Примечание. Сериал посвящен теме управления эмоциями и настроением. Среди островов Монсиленда, кроме Зловулкана, есть еще море Любви, облака Счастья, поляна Грусти, остров Уныния, пещеры Жадности, болото Зависти, пустыня Лени и пик Зазнайства. Большинство серий мультсериала можно использовать для знакомства с различными эмоциями и чувствами, а также со способами управления ими. Для этого взрослым рекомендуется предварительно смотреть каждую серию, самостоятельно готовить примерные основные вопросы и занятия после просмотра.

4. Мультсериал «Малышарики» (2016 г.). Сборник 1. Выпуск 5. Серия 49. «Сюрприз». Про то, как Барашик приготовил для Нюшеньки удивительный сюрприз. Используем для знакомства с темой удивления.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 5 мин.

Основные вопросы. Чему удивлялись Ежик и Пандочка? По какой причине сюрпризу сначала не удивлялась Нюшенька? Чему можно приятно удивляться? А что может неприятно удивить?

Занятия после просмотра. Ищем вокруг удивительные вещи (например, птицы умеют летать, а люди нет), удивляем тем, что умеем делать хорошо. Готовим друг для друга сюрпризы.

5. Мультсериал «Приключения Лунтика и его друзей». Сезон 8 (2015 г.). Серия 445. «Не ради награды». Гусеницы обманывают Лунтика и, чтобы скрыть свой обман, вызываются сторожить клубнику, которую хотели стащить. Им становится стыдно, и они рассказывают о своем проступке. Но жители леса все равно награждают их за спасение клубники от града и дождя. Используем для знакомства с чувством вины и стыда, а также с угрызениями совести и раскаянием.

Возрастная категория: 0+

Продолжительность: 4 мин 40 с.

Основные вопросы. Что сделали гусеницы, чтобы не рассказывать, кто на самом деле съедал клубнику? К чему это привело? Что они испытывали из-за своего обмана? По какой причине жители леса простили их, когда гусеницы рассказали всю правду? Как еще можно было поступить?

Занятия после просмотра. Играем в «Огород» (выращиваем растения на улице или в домашних условиях в зависимости от времени года и возможностей). Вспоминаем случаи из собственной жизни, когда нам было стыдно. Предлагаем ребенку сделать то же самое. Делаем добрые дела «не ради награды».

6. Мультфильм «Головоломка» (2015 г.), США. О том, как в нашей жизни помогают эмоции: радость, печаль, страх, брезгливость и гнев.

Возрастная категория: 6+

Продолжительность: 95 мин.

Ориентировочное время (приблизительно) используемых фрагментов:

1. С начала – 4 мин 38 с. Общее время – около 5 мин. Эмоции радости, печали, страха, брезгливости и гнева и их проявления у человека.
2. 13 мин 49 с. – 15 мин 38 с. Общее время – около 2 мин. Отношение к одному и тому же событию с позиции радости и печали.
3. 15 мин 46 с. – 18 мин 19 с. Общее время – около 2,5 мин. Как в любом, даже самом неприятном событии можно найти положительные моменты.
4. 47,5 мин – 49 мин 38 с. Общее время – около 2 мин. Случай, когда печаль помогает лучше, чем радость. Переживание трудных моментов с помощью утешения и слез.
5. 1:18:49 – 1:24:00. Общее время – около 5 мин. Как важно делиться с близкими своими переживаниями. Пример того, как после печали приходит радость.

Общее время: около 16,5 мин.

Примечание. Перед просмотром каждого фрагмента рассказываем ребенку о том, что он сейчас увидит, а после – обсуждаем и задаем вопросы. В финале организуем совместные занятия по примеру того, что любила делать героиня мультфильма.

Основные вопросы. Зачем нужны такие эмоции, как радость, печаль, страх, брезгливость и гнев? Давай составим список положительных моментов неприятного

события (разбираем неприятное событие, которое произошло в течение последней недели). Для чего нужны печаль и слезы? Как можно справиться с грустью?

Занятия после просмотра. Катаемся на роликах или на коньках в зависимости от времени года. Если ребенок не умеет кататься, то можно использовать четырехколесный (трехколесный) велосипед или санки.

Ищем в неприятных событиях положительные моменты. Договариваемся рассказывать о неприятных переживаниях и плакать, когда тяжело (особенно важно для мальчиков). Пробуем приемы преодоления печали, которые предложил сам ребенок. Знакомим его с другими подходящими приемами преодоления грусти.

7. Мультфильм «Голубой щенок» (1976 г.). Приключения Голубого щенка. Используем для знакомства с чувствами антипатии, пренебрежения и отвращения на примере отношения к герою.

Возрастная категория: 6+

Продолжительность: 19 мин.

Основные вопросы. По какой причине никто не хотел играть со щенком? (После ответа ребенка объясняем, что это связано с чувствами антипатии, пренебрежения и даже отвращения. Приводим другие примеры отвращения, в том числе к еде.) Из-за чего они стали относиться к Голубому щенку дружелюбно в конце мультфильма? Что еще можно сделать, чтобы изменить антипатию к себе других людей? А свое пренебрежение к другим?

Занятия после просмотра. Играем в «Морское путешествие» на импровизированном корабле. Поем понравившиеся песни из мультфильма. Вспоминаем положительные стороны того, кто или что вызывает антипатию, пренебрежение и отвращение. Пробуем приемы преодоления этих чувств, которые предложил ребенок.

Анонс

В следующий раз рассмотрим острые вопросы, связанные с детской привязанностью и щадящим отрывом от матери. Представим психотерапевтическую сказку и полезные мультфильмы по этой теме.

Ждем ваших предложений и вопросов по адресу: **info@dovosp.ru**, с пометкой: Рубрика «Актуальный разговор» 2020.

До встречи через месяц!