**ЭМОЦИИ**

Мы окружены большим количеством информации, благодаря интернету можно очень быстро найти ответ на любой вопрос. И даже не один. А иногда и очень противоречивые ответы. Что такое эмоции в жизни человека? Этот вопрос рассматривается во многих статьях, в серьёзных изданиях и популярных, и чаще встречаются такие высказывания: эмоции «очень важны», они «наполняют жизнь человека», «управляют нами» (даже мультфильм «Головоломка» создан на эту тему и приучает детей к этой мысли), их «нельзя подавлять», «подавление негативных эмоций может привести к заболеваниям». Но, мне кажется, что жить в обществе, где все живут под властью своих эмоций и не сдерживаясь выражают весь негатив было бы сложно или даже невозможно. И не нужно подавлять себя. К счастью, есть психологи, которые напоминают нам в своих теориях, что человек - существо разумное, и, *если захочет*, то умеет анализировать происходящее, свои поступки и регулировать состояние и поведение. Человек может научить себя жить с ощущением внутреннего «солнышка», и эмоции в таком состоянии не «управленец», а скорее «лампочка на приборной доске», как в самолёте у пилота, которая показывает, что нужно что-то подправить «внутри себя», либо во внешних обстоятельствах и вернуть себя в норму.

Один из способов как это можно сделать для себя и своих детей описала в статье Сарамотина И.Н., учитель начальных классов высшей категории.

«Переменка подходила к концу. В класс ворвался разъяренный Сашка. Красный. Задыхается. Кричит.

Я честно внимательно слушаю, что он пытается мне рассказать, и из-за его зашкаливающих эмоций ничего не могу понять.

Оказалось, что мальчишки вчетвером пошли в туалет. После мыли руки. А так как вытереть руки были нечем, то отряхнули воду с рук в раковину. Брызги попали на Сашу и Никиту. Случайно. Никита посмеялся, вытер брызги и пошёл дальше. А Саша «взорвался». Мальчики, которые обрызгали, извинились. А Саша продолжал кипеть и останавливаться не собирался - не хотел, не мог, не знал других вариантов... ???

Вот тогда я вспомнила методику «Светофор», которую успешно применяю для себя. Достала из стола картинку светофора и повесила на доску, достала прищепки, раздала детям и сказала такое вступительное слово:

– Светофор – это метафора нашего общения:

Зелёный: мелкие неприятности. Если впереди перекрёсток с зелёным цветом светофора, водители обычно всё равно сбавляют скорость, хотя бы на всякий случай, но машина не останавливается. Неприятно, но это не конец жизни!

Желтый: средние неприятности. На жёлтый цвет водитель притормаживает и принимает решение: проезжать или остановиться. Это неприятности, которые, действительно, мешают, но вы в состоянии с ними справиться и преодолеть.

Красный: крупные неприятности. На красный свет светофора водитель останавливается. Это очень серьезные и настоящие проблемы. Про них даже можно сказать «конец света».

Сейчас при помощи Светофора мы все, и я вместе с вами, оценим ситуацию, которая случилась с Сашей и Никитой. Прицепите прищепку на тот кружок светофора, который соответствует ситуации, которую мы анализируем и аргументируйте свой выбор.

Первым сделать это я предоставила возможность Саше.

Саша очень возмущённый, фыркающий вышел к доске, недовольно смотрел на тех, кто его обрызгал, просто испепелял взглядом, у меня глазами искал поддержки. Я была доброжелательна, но держала нейтралитет.

Саша сказал категорично: «Конечно, это ужас и конец света!!!» - и прицепил прищепку на красный.

После него вышли по очереди все ребята класса, высказали своё мнение, аргументировали его и все, как один, прицепили прищепку на зелёный. И даже Никита, которого тоже обрызгали. И я прицепила свою прищепку на зелёный. Доброжелательно и вопросительно посмотрела на Сашу, на Светофор с прищепками, и снова на Сашу, приглашая оценить получившуюся картинку.

Потом я напомнила Саше: «Помнишь, несчастный трагический случай, когда девочку из нашей школы сбила машина? Как думаешь, эта ситуация – какой кружок светофора?»

Пауза.

И ситуация – «обрызгали нечаянно водой» … – Я побалансировала ладонями, как чашами весов.

Саша завис.

После паузы он сказал, что хочет перевесить свою прищепку на жёлтый. Когда он дошёл до светофора, то перевесил прищепку уже даже на зелёный.

Я поинтересовалась, почему Саша изменил мнение?

Саша сказал, что услышал ребят, увидел Светофор с прищепками, вспомнил девочку, которую сбила машина, подумал и всё понял.

Конечно, я уточнила, что «всё» понял Саша. И услышала достаточно рациональные мысли. И главный вывод: «Оно того не стоило. Ерунда всё это. В следующий раз сделаю, как Никита. И вообще, думать надо».

Эта практика стала уроком не только для Саши, но и для ребят всего класса. Я спросила у каждого ученика класса, что они вынесли из этой ситуации для себя лично.

Ребята моего класса очень полюбили эту технику. Если не справляются с ситуацией сами, бегут ко мне за помощью и просят сделать Светофор.

Так как он у нас востребован (пока), то постоянно висит на видном месте.

Конечно, проблема эмоциональности ещё не решена полностью, но зерно разумного посажено. И это даёт надежду. Вода камень точит.

В своей работе я часто сталкиваюсь с тем, что попадая в какую-либо хоть чуть-чуть нестандартную ситуацию, ребёнок неправильно оценивает её значимость, и в результате возникает эмоциональная буря и конфликт, который дети сами не в состоянии разрешить и страдают от этого.

Обрызгали в туалете водой!!! Наступили идущие сзади на пятку, когда шли в столовую!!! В большом скоплении детей зацепили друг друга!!! И множество других, казалось бы незначительных ситуаций, но вызывающих реакцию «Ужас!!!», «Конец света!!!».

Часто дело оказывается в том, ребёнок не может понять: мелочь это или нет? Просто не повезло? Или, действительно, «Ууужас!!!»? А может быть, просто – «ужас»? А может быть все-таки «ерунда»? У детей в опыте нет подходящей поведенческой модели.

Величину произошедшего легче определять в сравнении.

Ребёнка нужно научить определять настоящую величину произошедшего и реагировать соответственно».

Учитель описала использование техники «Светофор» в коллективе, но его можно использовать и в семье. Как же это сделать?

Сначала было бы полезно взрослым самим освоить эту технику, хотя можно начинать практиковать и вместе с детьми. Познакомить ребёнка с этим методом оценки ситуации лучше не в тот момент, когда эмоции «зашкаливают», а в спокойной ситуации поговорить о том, что мы на некоторые события реагируем очень эмоционально, переживаем, конфликтуем, а спустя какое-то время понимаем, что зря так остро всё восприняли. Вспомнить какой-то недавний пример неприятного события и обсудить, как оно воспринималось сначала, и какое сейчас к нему отношение, что поменялось. А дальше рассказать метафору про светофор, описанную в статье, и предложить вести какое-то время наблюдение за собой (конечно, совместно со взрослым) и фиксировать это в табличке с графами «Ерунда», «Красный», «Жёлтый», «Зелёный», помещая события в столбики, в соответствии с тем, как они переживались ребёнком и какое значение он им придавал. И периодически, например, раз в неделю, обсуждать как поменялось отношение к пережитым ситуациям, равнозначны ли они, на все ли должна быть одинаковая реакция, и нужно ли было столько сил тратить на каждую, либо можно было себя поберечь. Со временем необходимость в заполнении таблицы отпадёт, а метафора «Светофор» будет ключом для быстрой оценки ситуаций и реакции на них. Такая работа помогает лучше понять себя, приучает к осознанному отношению к происходящему и сохраняет много сил и нервных клеток.

Осознанного спокойствия и солнечного настроения всем нам.

Педагог-психолог Хабалова И.Н.