

фигурка плачет, она расстроена, или она злится на кого-то, радуется, и т.д. Привычная игра с мягкими игрушками или куклами может превратиться в ролевую игру, если добавить в нее эмоции.

Покажите без слов радость, злость, обиду, гнев. Пускай дочь или сын угадают, какую эмоцию вы показываете.

Если ребенок вот-вот устроит истерику, предложите ему немного потанцевать или побегать. Если захочет поплакать, сделайте с ним вместе несколько глубоких вдохов-выдохов.

Как научить ребенка управлять своими эмоциями:

- Чтобы ребенок мог сказать, что он чувствует, важно чтобы он знал, как это называется;
- Разрешайте ребенку испытывать любые эмоции, запрещая эмоции, мы учим ребенка их подавлять;
- Покажите ребенку, что он может выражать свои эмоции разными способами, сказать про них, нарисовать их, слепить из пластилина или песка, попрыгать или побегать, в игре;
- Проявляйте сочувствие к ребенку, покажите, что Вам не все равно, что он чувствует;

- Слушайте своего ребенка, а не говорите больше него;
- Будьте хорошим примером для ребенка, научитесь сами выражать свои эмоции и больше говорите о них;
- Формируйте словарь эмоций у ребенка, чтобы он мог о них говорить;

Будьте рядом и помогайте малышу справиться со своими эмоциями, чтобы в дальнейшем ему было проще разобраться со своими чувствами и принимать верные решения, а не прятаться в себя или решать проблемы с помощью физической силы.

МАДОУ Боровский детский сад
«Журавушка»

«Как научить ребенка выражать свои эмоции?»



Воспитатель Аникина Е.А.
2021г.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос умным, интеллигентным, воспитанным, умел найти общий язык с окружающими и многого добился в жизни.

К чему может привести неумение выражать эмоции?

Если научиться распознавать свои эмоции и управлять ими, можно добиться больших успехов в социальном аспекте. Умение общаться с людьми очень важно для построения отношений и развития гармоничной личности. Если не развивать эмоциональные способности с детства то в последующем ребенку, будет сложно оценить различные ситуации и принимать верное для себя решение. Он не будет уметь контролировать себя в стрессовых ситуациях, часто выплескивают негатив и агрессию на окружающих.

Становление личности и характера начинается в самом раннем детстве, поэтому родители должны научить детей распознавать свои эмоции и контролировать их.

Способы развития эмоционального интеллекта

➤ **Эмоциональный интеллект развивается с помощью совместного творчества:**

вместе с малышом лепите, рисуйте, делайте различные поделки, вовлекая в процесс эмоции: ежик из пластилина улыбается, потому что нашел яблочко, нарисованная девочка плачет, потому что потеряла мячик, и т.д. Пускай ребенок изобразит злую кошку. Следующим этапом может быть изучение оттенков эмоции: разъяренная кошка, сердитая, негодующая.

➤ Помогает в распознавании эмоций совместное чтение книг:

обсуждайте прочитанное, задавайте наводящие вопросы, внимательно слушайте ответы малыша, уточняйте, что, по мнению сына или дочери, чувствует главный герой книги.

➤ Ребенок должен уметь проговаривать свои эмоции, чтобы взрослые смогли его услышать и понять:

важно научить ребенка проговаривать то, что он чувствует, чтобы в будущем ему не пришлось применять физическую силу в непонятной ситуации. Пока мальчик или девочка проговорят свою эмоцию, выслушают мнение взрослых, вместе найдут решение проблемы, они остынут и смогут спокойно найти выход из ситуации.

Ребенок должен четко понимать, что у него есть время на то, чтобы распознать свое чувство и подумать, что предпринять в создавшейся ситуации. Родители при этом должны быть рядом, вместе пережить эмоцию малыша и просто посочувствовать – для маленьких и больших детей это очень важно.

➤ Чаще хвалите сыновей и дочерей, говорите, какие они молодцы, как вы гордитесь ими:

критикуйте не ребенка, а его поведение. И не забывайте следить за собой, ведь если взрослые недовольны своей жизнью, ребенок обязательно будет копировать ваше поведение. Учите детей радоваться каждой минуте, чаще улыбайтесь, получайте позитивные эмоции из любой мелочи. Все, что происходит вокруг, должно доставлять радость, а не разочарование.

➤ Игры на изучение эмоционального выражения:

дети познают мир посредством игр и развлечений. Вырежьте фигурки, на лицах которых будет изображена какая-то эмоция: злость, радость, обида, страх. Расскажите ребенку, что переживает каждый персонаж:

