

## Как помочь ребенку понимать и выражать свои эмоции?

Эмоции и чувства у детей развиваются с самого рождения и чем быстрее ваш ребенок научится этим навыкам, тем проще ему будет социализироваться в обществе.

С раннего возраста дети умеют проявлять свои негативные эмоции и чувства только через слезы. Слезы – это их способ рассказать о боли, обиде и других неприятных эмоциях. Позитивные же эмоции дети проявляют смехом, визгами и громкими воплями. Часто родители, совершенно не подозревая об этом, совершают ошибку и подавляют чувства ребенка, говоря ему: «Перестань бояться», «Не смей плакать», «Прекрати», «Если не перестанешь плакать, будешь наказан», «Потерпи – пройдет» и др. подобные фразы. Из-за этого у ребенка может подсознательно сформироваться неправильное представление, запрет на проявление каких-либо чувств. Он может замкнуться в себе, начать сдерживать свои переживания и чувства, излишне стесняться и таким образом лишиться себя способа высвобождения, накопившихся эмоций.

Чему это грозит? **Невыраженные эмоции найдут выход** не естественным путем (слезы, гнев или смех), а произойдут **в виде психосоматических заболеваний** (хронические болезни, нарушение речи, переутомление, депрессия и т.п.)

В первую очередь необходимо донести до ребенка, что выражение чувств и эмоций – это естественно. Он должен научиться их понимать, различать и выражать.

### Как помочь ребенку понимать и выразить свои эмоции?

\* Общайтесь с ребенком, больше проводите с ним время, проговаривайте о свои внутренние ощущения в разных жизненных ситуациях.

\* Во время совместного чтения книг, просмотра мультфильмов и детских фильмов обсудите чувства и эмоции героев, их поведение и причину тех или иных действий.

\* Расскажите ребенку о том, что свое состояние можно выразить самыми простыми словами, к примеру: «Я боюсь», «Мне нравится», «Я сержусь», «Мне грустно», «Я чувствую себя спокойно».

\* Поведайте ребенку, что хорошие чувства можно выразить не только словами, но и поступками: проявить помощь тому, кто нравится; сделать подарок или комплимент.

\* Объяснить, что обидами можно поделиться с другом, любимой игрушкой, домашним питомцем и самим собой, если он стесняется рассказать вам то, что с ним произошло. Пересказанное впечатление помогает увидеть ситуацию со стороны и найти выход.

\* Отличный способ прожить плохую ситуацию и помочь ребенку ее пережить - проиграть эмоции в ролевой игре, придумав сказочный сюжет.

\* Чтобы дать эмоциям выход, не навредив ни себе, ни другим, можно корчить рожи, грозить кулаками, порычать как тигр, задрожать как трусливый зайчик и т.п.

\* Помочь выходу эмоций можно и через изобразительное творчество: рисование (кистью, карандашом, красками), лепкой из пластилина, мокрого песка. Можно нарисовать (слепить) то, что расстраивает ребенка, изменить полученное в смешное или позитивное.

\* Самый полезный способ - фиксировать внимания ребенка на положительных эмоциях. Это поможет в будущем легче находить повод для радости в жизни.

### **Литературные произведения для знакомства с эмоциями**

**Грусть:** сказки «Гуси-лебеди», «Петушок и бобовое зернышко»; С. Маршак «Сказка о глупом мышонке»; К. Чуковский «Краденое солнце»; Г. Остер «Вредные советы».

**Удивление:** В. Сутеев «Под грибком»; Н. Носов «Живая шляпа»; Н. Екимова «Облака».

А. Пушкин «Сказка о царе Салтане»; Д. Хармс «Что это было?»

**Страх:** сказка «У страха глаза велики»; А. Кушнир «Что в углу?»; Г. Семенов «Счастливая ошибка»; Е. Пермяк «Самое страшное».

**Радость:** К. Чуковский «Краденое солнце».

К. Ушинский «Четыре желания»; Е. Благинина «Вот такая мама!»

**Злость:** К. Чуковский «Краденое солнце»; В. Викторov «Хмурый орел».

### **Игры на развитие эмоций «Пиктограммы»**

К игре подготовьте: карточки с изображением разных эмоциональных состояний: (можно нарисовать) или склеить кубик с изображением эмоций; детские журналы и книги с иллюстрациями сказочных героев.

Для начала постепенно познакомьте ребенка с пиктограммами: назовите их, рассмотрите, чем схожи и чем отличаются; покажите, как они выражаются в мимике и жестах. Ниже представлены несложные задания и игры, вы можете использовать их, усложнить или придумать новые. Учитываете возраст и особенности вашего ребенка.

1. Назвать настроение, выразить в мимике.
2. Нарисовать пиктограмму или недостающую часть (брови, улыбку).
3. Рассказать в каких ситуациях испытываешь такое настроение.
4. Подобрать к пиктограмме сказочного героя и наоборот.

5. При чтении сказки или истории определить настроение героев с помощью пиктограмм или выразить в мимике.

6. Сочинить сказку о любимом персонаже, используя пиктограммы.



радость



грусть



злость



удивление



страх



спокойствие