

Как правильно развивать эмоции ребенка (для родителей детей дошкольного возраста)

Зачем нужны эмоции?

В первую очередь, необходимо сказать, что такое эмоции и для чего они нужны как взрослому человеку, так и ребенку. Эмоции – это личные переживания человека, которые выражают отношение человека к различным ситуациям. Благодаря эмоциям, человек может понять свои потребности и реализовать их.



Дети, эмоции которых правильно развивали:

1. Хорошо понимают эмоции других людей, могут описать свое эмоциональное состояние, связывают событие и возникающие эмоции;
2. Тонко чувствуют эмоции других, не позволяют себя обидеть или обмануть;
3. Испытывают разные эмоциональные состояния, не «заикливаются» на одних эмоциях;
4. Они успешны в той области, которую выбрали;
5. Они лучше понимают себя, свои потребности и желания.



Всем известно, что эмоции могут быть как отрицательные, так и положительные.

Отрицательные эмоции у детей могут возникнуть по причине:

- Невозможность удовлетворить сильное желание;
- Повышенные требования к ребенку, неуверенному в своих собственных силах;
- Негативные эмоции у взрослых;
- Недостаточно сформированная саморегуляция у родителей;
- Приказывающий тон родителей с требованием срочно выполнить их волю;
- Угрозы, оскорбления, обвинения ребенка.



Для того чтобы избежать возникновения отрицательных эмоций у ребенка, проявление негативизма, капризов, истерик, родителям необходимо научиться понимать его желания, потребности и спокойно беседовать с ним, анализируя возникшую ситуацию. Нужно, чтобы ребенок сам понимал свои эмоции. Если ребенок воспитывается исключительно дома, он очень скоро понимает, что эмоции – эффективное средство, которое помогает выражать желания и манипулировать

другими людьми. Поэтому, играя с другими детьми, маленький ребенок может толкнуть, отобрать игрушку или засыпать глаза песком. Мамы и папы должны отнестись с пониманием к своему малышу и помочь ему развить эмоции, что будет первым шагом на пути к способности управлять ими. Это получится лучше всего, если вы будете играть с ребенком. Можно попробовать смоделировать ситуацию и предложить побыть в роли разных персонажей.



Может это кажется странным, но эмоции нуждаются в постоянном развитии. И для этого необходимо проявлять внимание и одобрение к ребенку. Посудите сами: прибежав к маме малыш радостно, подпрыгивая сообщает, что сделал огромного снеговика! Мама, проявляя явный интерес, идет с ребенком во двор, чтобы посмотреть на шедевр, увидев который с восхищением хвалит малыша. Возможен и другой вариант, мама может сослаться на то, что занята, и проигнорировать просьбу ребенка, сказав «молодец, не мешай мне!». В этом случае, малыш почувствует обиду и то, что его «работа» никому не нужна и не интересна. В первом примере, похвала мамы играет огромную роль для развития и формирования его как личности, это мотивирует его на достижение успехов. Во втором случае ребенок не почувствует радость и его эмоции пойдут на спад, приводя к пассивности. Необходимо, чтобы обучение эмоциям происходило как можно раньше, поскольку в дальнейшем это будет сделать сложнее.



Важно не перехвалить ребенка! В результате преувеличения эмоций, ребенок перестанет доверять вам, а впоследствии – словам и эмоциям других людей.

Средства, которые помогут вам развить эмоции ребенка

Конечно же, это игры. Во время игры ребенок учится выражать эмоции, налаживает контакт с другими детьми, легко адаптируется к социуму. Но, самое главное, ребенок понимает, что самовыражение возможно не только, если кричишь и капризничаешь, ни и когда проявляешь свои желания с помощью жестов, мимики, изменения тембра голоса.

Какие игры без игрушек. Игрушки помогают увидеть прекрасное, учат замечать красоту. Поэтому не покупайте игрушки, которые не соответствуют возрасту ребенка, следите, чтобы они вызывали положительные эмоции, были красивые и выразительные.



Музыка, также является отличным помощником в становлении эмоций. Она воздействует непосредственно на эмоции ребенка, учит сопереживать, ребенок не только насыщается всем богатством эмоций, но и развивается интеллектуально. Включайте музыку во время игры с ребенком, при чтении сказок, рисовании, при укладывании спать и вы увидите, как он станет более спокойным, послушным и жизнерадостным.



Примите к сведению следующие рекомендации:

- Разговаривайте с малышом, чтобы избежать последствия негативных эмоций;
- Предложите ребенку описать свои эмоции в данный момент;
- Воспитывайте у ребенка терпеливость и спокойствие при общении с людьми. Поиграйте в такую игру: возьмите себе в руки привлекательную игрушку, а ребенок должен уговорить вас отдать этот предмет. Вы же не должны сразу сдаваться, отдадите тогда, когда посчитаете нужным. Потом поменяйтесь местами. После этого поговорите с ребенком. Пусть он ответит, почему вы отдали ему игрушку, обсудите свои чувства, как нужно правильно просить.
- Учите ребенка «выплескивать» негативные эмоции безопасно для окружающих. Для этого можно: строить «рожицы перед зеркалом, колотить руками подушку, взять чашку и кричать в нее, бросать в воду резиновые игрушки. Нерастраченные негативные эмоции сейчас, в старшем возрасте могут привести к серьезным последствиям: неврозу, заболеваниям сердца, повышению давления.
- Держите себя в руках, не срывайтесь на ребенка. Ребенок может легко «заразиться» вашими отрицательными эмоциями. При возникновении чувства, что вы можете сейчас сорваться, накричать на ребенка, отвлекитесь, уединитесь и дайте себе возможность «остыть». Научитесь расслабляться, делайте то, что вам нравится (съешьте шоколадку, потанцуйте, встретьтесь с подругой и т.д.).



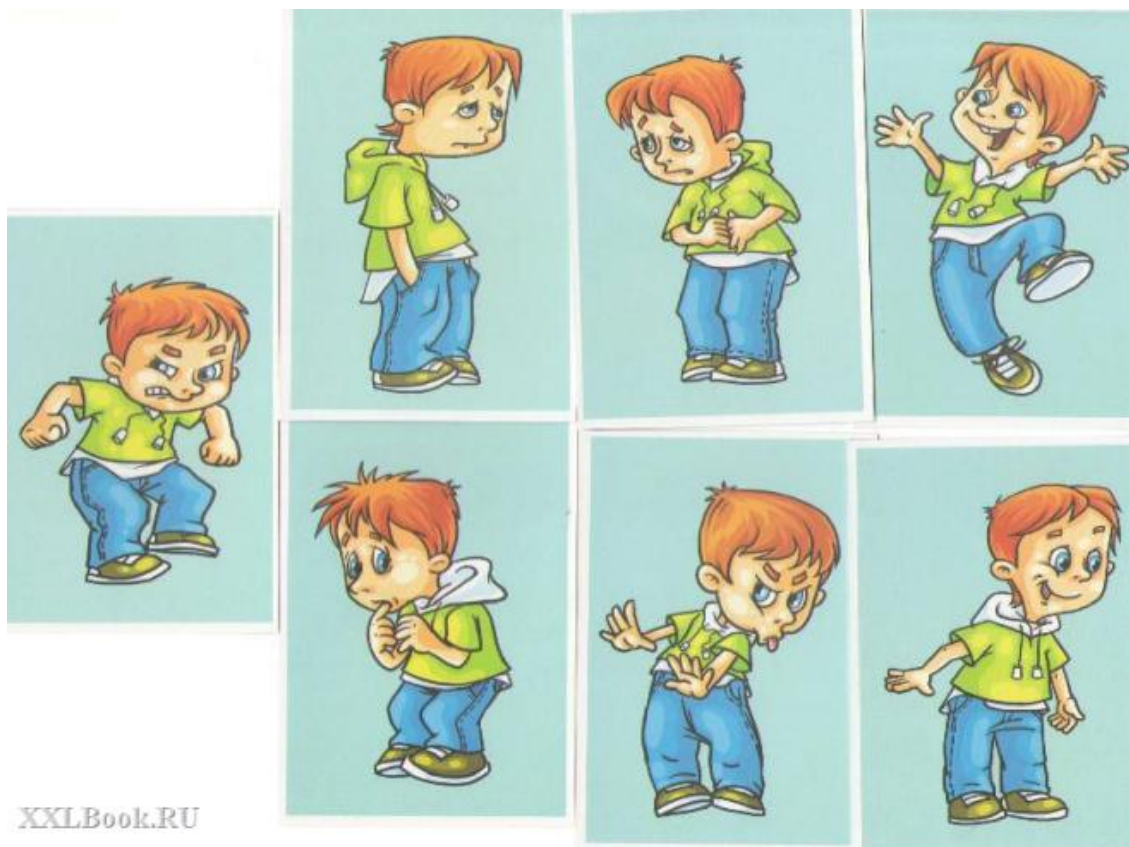
Игры, в которые вы можете поиграть с ребенком:

«Свет мой зеркальце»

Родитель показывает разные эмоции, а ребенок их угадывает. Предложить повторить эмоции, как в зеркале. Это могут быть эмоции: удивление, радость, злость, растерянность и т.д. После следует поменяться, предложив ребенку быть ведущим.

«Разложи по парам»

Предложите ребенку несколько карточек с различными эмоциями. Пусть он попытается разложить их по группам: радостные к радостным, злые к злым, удивленные к удивленным.



«Угадай настроение»

Возьмите карточки с эмоциями. Предложите ребенку выбрать ту, которая больше подходит маме, папе, ему самому. Предложите описать настроение.



«Классификация чувств»

Разложить карточки с разными оттенками настроения по следующим признакам: какие нравятся, какие не нравятся. Затем назвать эмоции, изображенные на карточках. Спросить, почему он их так разложил.

«Лото настроений»

Материал: наборы картинок, на которых изображены животные с различной мордочкой.

Ребенку показывается схематическое изображение той или иной эмоции (или родитель сам изображает эмоцию, описывает словами, описывает ситуацию и т.д.). Задача ребенка в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.



«Как ты себя сегодня чувствуешь?»

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Ребенок должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

«Классификация чувств»

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Разложить карточки по следующим признакам: какие нравятся, какие не нравятся. Затем назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить. Почему он их так разложил.

«Тренируем эмоции»

Попросите ребенка нахмуриться - как:

- осенняя туча,
- рассерженный человек,
- злая волшебница.

улыбнуться, как:

- кот на солнце,
- само солнце,
- как Буратино,
- как хитрая лиса,
- как радостный ребенок,
- как будто ты увидел чудо.

позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое,
- два барана на мосту,
- как человек, которого ударили.

испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,
- заяц, увидевший волка,
- котенок, на которого лает собака.

устань, как:

- папа после работы,
- муравей, поднявший тяжелый груз,

отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак,
- ребенок, который много потрудился, но помог маме,
- как уставший воин после победы.

Список литературы

1. Белопольская Н.А. и др. «Азбука настроений». Развивающая эмоционально-коммуникативная игра – М.: Когито-Центр, 2008. - 36 с.
2. Круглова Н.Ф. «Развиваем в игре интеллект, эмоции, личность ребенка» - М.: Эксмо, 2010. – 90 с.
3. Крюкова С. В., Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» - М.: Генезис, 2007 – 208 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»)
5. Изард К.Э. Психология эмоций / Кэррол Э. Изард; пер. с англ. В. Мисник. - СПб.: Питер, 2007. - 464 с.