

## СТИМУЛИРУЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР РЕБЕНКА



Для того чтобы малыш понимал чувства родителей - у него должна появиться эмпатия. Для этого недостаточно просить ребенка проявлять сочувствие. Его нужно правильно воспитывать в русле эмоциональной культуры.

### **Зачем это нужно?**

Многим родителям с детства знакомо:

1. Не плачь как девчонка!
2. Ты же мужчина, что ты истеришь!
3. Слабак и туфяк, рыдает он над фильмом и многое другое.

Все эти установки априори вредны для психики. Почему? Потому что невысказанные и подавленные эмоции всегда приводят к психосоматике. Так называют проблемы со здоровьем, когда человек не имеет физических отклонений. Ученые считают, что язва желудка стала распространенной из-за увеличения количества стрессов.

Поэтому ребенка с малых лет нужно учить правильно ощущать свои эмоции, прорабатывать их и не сдерживать. Это не значит, что малыш получает право валяться в истерике.

Это значит, что нет хороших или плохих эмоций. Грусть, печаль, злость, ненависть, гнев тоже нужны. С их помощью человек ощущает негативные стороны жизни, обиду, боль.

Нельзя стыдить ребенка за сильную степень чувствительности. Есть малыши, у которых глаза на мокром месте - это нормально. Просто у них так устроена нервная система. Если ребенок будет подавлять ее работу, то это негативно скажется на его здоровье.

В силу возраста дошкольник не понимает абстрактных понятий. Поэтому ему бесполезно говорить «не дергай кота за хвост ему больно!». Это больно ничего ему не объясняет. Зато можете слегка дернуть малыша за руку, и спросить понравилось ли ему это. Необязательно брать ремень по каждому поводу. Но можно наталкивать ребенка на мысль, что если ему что-то неприятно, то почему другому должно быть иначе?

### **Игровые приемы**

Путь в здоровой психике начинается с осознания эмоций. Для этого ребенку показывают разные картинки с эмоциями малыша. Например, ребенок плачет, злится, обижается и т.п. Предлагайте дошкольнику показывать карточку и называть, что на ней изображено.

Можно усложнить задание и предложить поразмышлять. Например, почему ребенок может плакать? Что его разозлило? Как он радуется?

В момент истерики малыш не контролирует себя. Дайте ему проплакаться, а потом расспросите о его чувства. Он так поступил из-за усталости? Раздражения? Обиды? Обязательно высказывайте свои эмоции, но без обвинений!

Оформляйте свою речь в виде «Я-сообщений». Например: я расстроена твоим поступком, ты так вел себя в магазине, я чувствовала стыд и растерянность. Описывайте поступок ребенка, а не его личность! Не говорите, что он тупой, бессовестный, мерзкий и т.п. Иначе у него появятся комплексы неполноценности.

Ребенок не рождается с осознанием того, что он испытывает. Поэтому родители должны помогать ему в этом нелегком деле. Подсказывать, как называет то или иное чувство. Это можно проводить в игровой форме, посредством сказок или искусственных ситуаций. Например, если дошкольник рыдает после падения, то говорите: ты плачешь, потому что тебе больно.

### **Эмоциональное воспитание ребенка не требует больших физических и временных затрат. Нужно только соблюдать некоторые правила.**

1. Добровольность выражения. Учите ребенка проявлять свои эмоции, называть их, понимать свои чувства. Это особенно важно для маленьких детей, которые должны выплескивать все накопленное внутри. Обсуждайте с ребёнком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями.

2. Сила выражения. Дети постарше должны учиться контролировать свои эмоции: смеяться тише, собраться с мыслями, сдерживать гнев, справиться с волнением. Учите детей простым навыкам самоконтроля и следите за собственным поведением.

3. Сопереживание. Дети не должны быть равнодушными. Если ваш ребенок не переживает за героев мультфильма или других людей, то эмпатии его нужно учить. Спросите у него, что он чувствует, жалко ли ему героя, хотел ли ребенок помочь. Обсуждайте с ребенком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий. Подумайте, как можно проявить свое участие по отношению к другому человеку: поздравить, выразить сочувствие, помочь в чем-то. Избавьте детей от зависти и злорадства с самого детства, это сделает их счастливыми.

### **Рекомендации которые можно использовать уже сегодня:**

#### **1. Говорите с ребенком об эмоциях**

Рассказывайте о своих. Например, можете поделиться, что забыли сегодня дома свой перекус и расстроились из-за этого. Или получили письмо по работе и очень обрадовались. Опишите, как это проявлялось и как повлияло на ваш день. Даже трехлетка поймет такие истории.

#### **2. Учите ребенка называть свои состояния и эмоции**

Например «ты такой довольный, что мы зашли в магазин по дороге домой» или «я вижу, что ты очень разозлился, когда мы не остались погулять еще немного».

#### **3. Читайте с ребенком истории или смотрите мультфильмы и обсуждайте их эмоциональную сторону.**

Сегодня существует много книг именно на тему эмоций. Но на самом деле все самые захватывающие и трогательные детские книги и мультфильмы пронизаны эмоциональными переживаниями. Будь то история про Малыша и Карлсона или серия книг про Финудса и Петсона. Расспросите ребенка и поделитесь своими мыслями.

#### **4. Обсуждайте с ребенком то, как работают наши эмоции.**

Можно об этом читать вместе. Есть очень много удивительной информации о том, как в нашем теле проявляются эмоции (работа гормонов, сердцебиение, почему человек краснеет, почему потеют ладошки), как работает мозг человека, как эмоции проявляются у животных.

#### **5. Предложите ребенку познакомиться со своими эмоциями поближе.**

Можно нарисовать или слепить из пластилина свой страх или свою радость, поиграть с ними, включить фантазию, которая подскажет новые интересные способы обращаться и уживаться с разными эмоциями.

#### **6. Дайте возможность тренировать контроль над своими эмоциями**

Конечно же, эмоциональный интеллект (как и другие способности ребенка) прекрасно развивается в общении со сверстниками. У дошкольников - в игре, у младших школьников - в игре и совместной учебе, у подростков - в общении с друзьями, компаниями, одноклассниками. Именно сверстник - это тот человек, которого ребенку так важно научиться понимать, именно с другими детьми ребята бесконечно тренируют выражение себя и регуляцию своих эмоциональных состояний. Да, в общении со сверстниками у детей всегда есть конфликты, ссоры, обиды. Тем ценнее становится хорошо организованное взаимодействие: настольные игры, совместные экскурсии, учебные проекты и многое-многое другое.

Все человеческие эмоции нужны и важны. У нас нет задачи бороться со своими эмоциями или учить этому ребенка. Гораздо важнее их понимать и научиться спокойно с ними встречаться.

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте [родители28.амур-уро](http://родители28.амур-уро). Консультации оказываются бесплатно.*