

Консультация для родителей

«Как научить ребёнка выражать свои эмоции?»

Баранникова Е.Н.,
педагог-психолог МБДОУ № 314
г. Ростов-на-Дону

Важным звеном для гармоничного развития личности ребенка является воспитание эмоциональной культуры. Стать хозяином собственных эмоций сложно, порой, даже взрослому человеку. Тем более тяжело управлять ими маленькому ребенку, с еще несформированной психикой.

Дети не могут самостоятельно осознавать и контролировать свои чувства, следовательно, они не способны понимать свое поведение и адекватно реагировать на поведение окружающих. Поэтому, основная задача родителей должна состоять в том, чтобы научить ребенка управлять своими эмоциями, а также выражать чувства в социально приемлемой форме. Ведь ребенок - такой же член общества, как и взрослый, и его поведение должно соответствовать общепринятым нормам.

В современном обществе, к сожалению, эмоциональному развитию детей уделяется недостаточное внимание. Но для ребенка очень важно научиться, правильно выражать свои чувства, потому что эмоции играют огромную роль в жизни человека. Именно эмоциональная сфера определяет характер ребенка и влияет на взаимоотношения с окружающими. Проблема родителей состоит в том, что они с удовольствием поощряют положительные чувства, но считают неприемлемым отрицательные эмоциональные проявления ребенка. Дети это прекрасно понимают и начинают скрывать свои чувства (обиду, слезы, страх), что может приводить к психическому перенапряжению и расстройству. Но отрицательные эмоции тоже играют немаловажную роль в нашей жизни, не нужно их подавлять. Гнев, страх, разочарование, неудовлетворенность побуждают человека к действию, заставляют что-то менять в жизни в лучшую сторону, помогают двигаться к цели, предупреждают об опасности. Однако негативные эмоции не должны выражаться бурно, импульсивно, бессловесно. Столь сильные переживания не приемлемы для хрупкой психики ребенка. Они способны нанести большой вред малышу. Поэтому психологи разработали специальные методики, чтобы помочь родителям обуздать эмоции в таком негативном проявлении.

Несколько рекомендаций, которые помогут ребенку научиться выражать свои эмоции:

- Чаще разговаривайте с ребенком, научитесь слушать его. Рассказывайте о том, какие бывают эмоции и чувства, как на них нужно реагировать.
- Не поощряйте капризы и истерики малыша, объясните, что такими способами он ничего не добьется. В каком бы виде ни проявлялась истерика – будьте непоколебимы, и вскоре ребенок поймет, что такая техника поведения не работает. Как правило, сохранять спокойствие в такой ситуации – самое

сложное, но наиболее эффективное действие. Просите ребенка выразить словами свои желания и требования, четко обосновывая их. Не спешите выполнять каприз немедленно – пусть ребенок научится терпеть.

- Если вы что-то пообещали ребенку – держите свое слово, а если сказали твердое – нет, не идите у него на поводу.
- Фиксируйте внимание малыша на положительных эмоциях, позднее он легко будет находить в жизни повод для радости.
- Подберите рассказы, сказки, стихи, где, по вашему мнению, наглядно демонстрируются эмоциональные переживания персонажей, прочитайте их с ребенком и проанализируйте поведение героев.
- Давайте вашему ребенку прослушивать классическую музыку – ничто не пробуждает чувства лучше, чем музыка.

Помните, что ребенок лучше познает мир через игру, поэтому, ваши словесные объяснения закрепите играми. Приведем пример некоторых игр и упражнений, которые помогут ребенку «приручить» свои эмоции, научиться ими управлять и правильно выразить

- Нарисуйте на бумаге рожицы, выражающие различные эмоции: веселую, грустную, злую, удивленную и. т. д. Расскажите ребенку об этих чувствах и как они проявляются у человека. Изобразите примеры на своем лице.
- Попросите малыша вспомнить какие-то веселые и приятные моменты из жизни, которые заставят его улыбнуться. Потом вспомните грустную историю. Так вы дадите ему понять, что эмоциями можно управлять. Не забудьте в конце упражнения зафиксировать положительную эмоцию радости. Научите его включать позитивную «светлую эмоцию» с помощью приятных воспоминаний.

Если родители будут уделять эмоциональному развитию своего ребенка достаточно времени, то результаты таких трудов не заставят долго ждать.

Но есть главное, о чем нужно всегда помнить - взрослые должны своим примером демонстрировать детям правильную модель поведения, так как ребенок, словно губка впитывает все, что происходит в семье. Поэтому, если родители сами плохо воспитаны, не интеллигентны, часто ругаются, проявляют агрессию по отношению к членам семьи, несомненно, ребенок вырастет таким же. Родителям же, у которых в душе и дома царит гармония, не придется прибегать к специальным методам формирования положительного характера своего ребенка. Просто копируя поступки мам и пап, малыш обязательно вырастет гармоничной личностью и воспитанным человеком.