

Как научить ребёнка выражать эмоции?

Выслушайте

Для того, чтобы ребёнок учился выражать эмоции, очень важно дать ему возможность выразить любые, даже самые сложные чувства в безопасной обстановке без осуждения.

Признайте важность эмоций

Подчеркните, что чувствовать и эмоционировать — это нормально. «Я понимаю, что ты расстроился»... Не обесценивайте его чувства: то, что пустяк для вас, для него — целый мир.

Создавайте словарь эмоций

Например, «Я счастлив», «Я рад», «Я расстроен», «Я злюсь». Задавайте ребёнку вопросы: «Какое у тебя сейчас настроение? Какую эмоцию испытываешь из-за этого события?».

Обозначайте свои чувства

Ребёнок учится делать то же самое, что видит в поведении родителя. Если вы выражаете свои эмоции, ребёнку будет легче этому научиться, «Я рада, что ты съел целую тарелку каши»...

Ищите альтернативные варианты выражения сложных чувств

Например, ребёнок может выместить злость на подушке или нарисовать свою грусть.

Планируйте пути решения

Например, если у ребёнка случился конфликт с одноклассником, подумайте вместе, как он может поступить и как отреагировать. Ситуацию можно проиграть по ролям.

Обсудите героев

Посмотрите вместе мультфильмы или кино, обсудите поступки героев, их мотивы, эмоции и предложите ребёнку поразмыслить, как бы он поступил в сложившейся ситуации.

Формируйте «я-позицию»

Для того, чтобы ребёнок мог выражать свои чувства и эмоции, ему нужно научиться обозначать их через «Я»: «Я огорчён», «Мне было неприятно». Так ребёнок не будет винить другого человека (например, «Ты поступил отвратительно»), а будет выражать своё отношение к произошедшему.

Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр ПМСС



**Структурное подразделение
«Центр психолого-медико-социального
сопровождения»
МОУ «СОШ №2»**

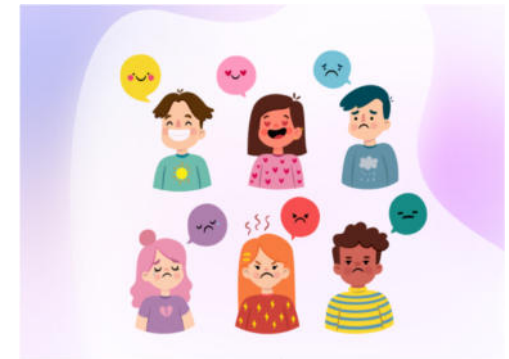
*В нашем Центре
Вам окажут поддержку
специалисты:*

- педагоги-психологи
- социальный педагог
- учителя-логопеды
- учитель-дефектолог

**Часы работы Центра:
с 8:30 до 18.00**

**Наш адрес:
Архангельская область,
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.
(2 этаж)
Телефон: 5-61-31
8-902-285-34-58**

Зачем говорить о чувствах?



**«Видеть и чувствовать
– это быть, размышлять, жить»
(В. Шекспир)**

**КОРЯЖМА
2023**

Что такое эмоции и чувства???

Эмоции — это психические реакции человека на ситуацию;

Чувства — это эмоциональные процессы, в которых отражается отношение. Например: «Мне страшно» — это эмоция, а «Я боюсь этой собаки» — чувство, связанное с отношением к определенному объекту.

Виды и способы выражения эмоций

Современная психология выделяет три способа выражения эмоций:

- **ненастойчивый** — по человеку часто невозможно догадаться об истинном состоянии;
- **агрессивный** — так называемое «ты-послание», когда ответственность за вызванную эмоцию перекладывается на партнёра (например, «ты просто вывел меня из себя»);
- **открытый** (уверенный) — наоборот, «я-послание» (например, «я огорчена, потому что есть ощущение, что ты что-то не договариваешь»).

Эмоции бывают:

положительными
отрицательными.

Формы выражения эмоций могут быть разными: слова, действия или внутренние переживания.



Почему важно говорить с детьми о чувствах?

В своих поступках и поведении дети чаще руководствуются эмоциями. И чем лучше ребенок будет понимать, что он чувствует, тем меньше он будет склонен к агрессии или истерикам. Чем лучше и точнее ребенок будет осознавать собственные чувства, тем быстрее он научится управлять поведением.

Как же говорить с детьми о чувствах?

- 1) Научите ребенка понимать и называть страх, радость, грусть, злость. С возрастом этот ряд можно расширять более сложными чувствами.
- 2) Говорите о героях мультфильмов или книг — это учит эмпатии.
- 3) Используйте ситуации в течение дня для того, чтобы говорить о чувствах.
- 4) Можно завести календарь и рисовать разные смайлики в зависимости от настроения ребенка. Так ребенок привыкнет к саморефлексии, будет отслеживать свои чувства и состояния.
- 5) Справляться с негативными эмоциями детей можно учить не только в моменте. Дайте ребенку инструменты, которые могут помочь прожить, например, гнев или фрустрацию. Можно побыть в одиночестве, бросить мяч, собрать пазл или слепить что-то из пластилина.
- 6) Обязательно отмечайте моменты, когда ребенку удалось высказать свои чувства вместо того, чтобы ударить кого-то или что-то швырнуть. Хвалите ребенка.
- 7) Будьте хорошей ролевой моделью.



ТЫ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК, ИСПЫТЫВАЮЩИЙ РАЗНЫЕ ЧУВСТВА.

Я ЗНАЮ, ЧУВСТВУЕТЕЛЬНОСТЬ ИНОГДА РАЗДРАЖАЕТ. НО ВЕЧЬ ЭТО ТВОЯ СУПЕР-СИЛА! ОСТАВАЙСЯ ЧЕЛОВЕЧНЫМ.

Спрятанные эмоции, обязательно найдут выход, и к сожалению, очень часто в виде психосоматических симптомов. Таким образом, родителям необходимо усвоить следующее:

испытывать боль — это нормально.

Необходимо давать ей выход наружу. Возможно, в виде слез, а также проговаривания своих чувств.

Необходимо донести до ребенка, что выражение эмоций — это естественно. Он должен научиться их различать, понимать и выражать. Но самостоятельно ребенок не может этому обучиться — родители должны помочь ему своим примером.

Если родители не дают малышу выплеснуть эмоции, то ребенок может стать более раздражительным и беспокойным.

