Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«Как научить ребёнка выражать эмоции»

подготовила:
педагог-психолог
СРП
Дряева Н.Э.

Январь, 2024 года

Эмоции бывают разными, как положительными, так и отрицательными. Слова, действия или внутренние переживания все это формы выражения эмоций.

Когда ребенок еще маленький, он плачет, сигнализируя о том, что ему дискомфортно или больно, когда малыш сыт и доволен он улыбается. Зачастую родители совершают типичную ошибку, начиная с данного этапа, говоря своему малышу: «Не плачь», «Прекрати», «Это мелочи» и т.д. В данной ситуации, родители запрещают проявлять свои эмоции, подавлять их, запрещают чувствовать. Но эти эмоции никуда не уходят, спрятанные ощущения ребенка находят выход в других ситуациях. Например, это может быть психосаматика или агрессивное поведение с окружающими.

Взрослея, ребенок научается словами выражать свои эмоции говорить о том, что ему грустно или радостно. Но, к сожалению, ребенок не различает разные оттенки эмоций, а родители не стремятся расширить представления его об этом. Зачастую у детей остается мир черно-белый относительно эмоций.

В период раннего возраста дети еще не умеют контролировать свои эмоции, они как быстро вспыхивают, так же быстро гаснут. На пятом году жизни эмоция регулирует действия ребёнка и только после семи годам учится контролировать свои эмоции.

Чтобы научить ребенка выражать эмоции следуйте следующим рекомендациям:

1. Очень важно выслушать ребенка дать ему возможность выразить любые эмоции, даже те, которые под запретом, для этого родителям нужно создать безопасную обстановку и дать ребенку выразить любые чувства и эмоции, даже самые сложные.

2. Донесите ребенку, что эмоционировать – нормально, не обесценивайте его чувства: «Я понимаю, что ты расстроился», «Да, ты злишься», то есть признать важность эмоций. То, что нас взрослых пустяк, для него — целый мир.

3. Создавайте словарик эмоций, например, «Я счастлив», «Я рад», «Я расстроен», «Я злюсь». Задавайте ребёнку вопросы, конкретизируйте его состояние.

4. Зачастую мы забывает о самом главном, дети учатся по подражанию взрослых. Если родители выражают словами свои эмоции, то ребенку будет легче научиться выражать свои. Например «Я рада», «Я расстраиваюсь». Таким образом мы обозначаем свои эмоции.

5. Найдите альтернативу выходу эмоциям. Ребенок может вымещать свою злость, агрессию например, на неодушевленный предмет (подушка) или проиграть её в ролевой игре, нарисовать.

6. Почитайте вместе книгу или посмотрите мультфильм, после обязательно обсудите с ребенком эмоции, поступки, спросите его мнение, как он бы поступил в данной ситуации. Работа в диалоге в таком формате очень продуктивно повлияет на ребенка.

7. Чтобы ребенок не винил других (например, «Ты поступил ужасно»), ему нужно научиться формировать «я-позицию» и через «я-сообщение»: «Я расстроен», «Я злюсь», так ребенок будет выражать своё отношение к произошедшему событию.

Жизнь без эмоции невозможна!

Для того чтобы у ребенка сформировать чувство уверенности в себе, нужно научить его осознанно воспринимать эмоциональное состояние свое и окружающих, а также научить ребенка выстраивать отношения во взаимодействии. Обучая детей, сами того не замечая вы будете обучать самих себя. Работать над развитием эмоционального интеллекта не могут не только дети, но взрослые. Вследствие чего ребенок учиться понимать и учитывать не только свои чувства и желания, но и чувства других, способность к формированию адекватной реакции на различные жизненные ситуации.