

## Консультация на тему:

### «Как ребенку справиться с эмоциями. Положительные эмоции и их значение в жизни дошкольника»

Подготовила: Пашина А.С., педагог-психолог

Быть родителем и всё объяснять ребенку – не просто. Многому предстоит научить ребенка, правильно его направить, чтобы он смог найти свой путь в жизни.

Современный мир требует, чтобы ребенок с детства развивал много навыков. Один из них - понимание эмоций.

Список необходимых человеку компетенций постоянно меняется, но эмоциональный интеллект, неизменно занимает лидирующие позиции. И несомненно, этот навык стоит развивать в ребенке с детства.

В этой статье мы с вами разберем, что такое эмоции, как помочь ребенку научиться их контролировать и нужно ли это делать.

Что такое эмоции, какие они бывают?

**Эмоции** – это ответная реакция человека на события, которые происходят вокруг или собственные внутренние переживания.

Они являются неотъемлемой, очень важной частью жизни, помогают строить отношения с миром вокруг, отвечают за безопасность, и не только.

**Оттенков очень много, но базовые эмоции условно делятся на три категории:**

- Положительно окрашенные (позитивные): радость, восхищение, предвкушение и тд;
- Отрицательно окрашенные (негативные): печаль, гнев, страдание, страх, стыд и тд;
- Нейтральные: удивление, любопытство, безразличие и тд.

*Речь идёт именно о положительной или отрицательной окраске. Плохих эмоций нет.*

Каждая из них необходима человеку, выполняет важную функцию и обеспечивает контакт с окружающим миром.

Радость – помогает выразить своё отличное настроение, поделиться им с миром.

Грусть – даёт возможность остановиться и задуматься, сделать паузу, осмыслить происходящее

Страх – обеспечивает безопасность, не разрешает нам ходить по краю крыши и совершать другие необдуманные поступки

Ярость и гнев – помогают сохранять свои границы и отстаивать их

Это лишь небольшое количество эмоций, на самом деле их гораздо больше и именно они делают наш мир таким интересным, красочным и разнообразным!

#### Ребенок и эмоции – 7 советов для родителей

1. Запомните - плохих эмоций нет

2. Не запрещайте ребенку испытывать чувства. «Не злись!», «Не бойся!» - послания, которые родителям стоит исключить, воспитывая ребенка.
3. Помогите разобраться и назвать свои эмоции правильными именами  
В момент, когда происходит определенное действие, за которым следует эмоция, лучше поставить «паузу» и обсудить с ребёнком, что сейчас происходит, что он чувствует. Простой «детский» пример – на улице кто-то берет игрушку вашего малыша без разрешения. Ребенок это видит и выражает свою реакцию – старается отобрать, плачет, кричит. Помогите малышу найти и назвать чувство, которое он испытывает – спросите: «Ты сейчас злишься? Что тебе хочется сделать?»  
То же самое и обидами на друзей, плохими оценками в школе и неудачами у детей более старшего возраста – научите делать паузу и понимать, что сейчас произошло.  
*Первый шаг в умении управлять эмоциями – научиться называть их своими именами.*
4. Научите реагировать правильно  
Обсуждайте, как можно поступить, со сложившейся ситуацией. Каждая эмоция должна найти выход. Но, конечно, есть социально неприемлемые варианты. Постарайтесь поговорить так, чтобы ребенок мог подобрать форму реакции, с помощью которой он выразит свои чувства, и при этом не причинит вреда себе или окружающим.
5. Не жалейте время на общение  
Время, проведенное вместе – бесценно. Вы многое узнаете о своем ребенке, сможете размышлять над тем, что мы чувствуем, какие эмоции испытываем и почему. Благодаря таким беседам ребенок научится понимать свои эмоции и что с ним происходит, даже когда вас не будет рядом. Развитие умения понимать эмоции – процесс, который требует времени
6. Обнимайте и жалейте  
Тактильный контакт важен - с его помощью можно успокоить, отвлечь и поддержать свое чадо.
7. Начните с себя  
Говорите о своих эмоциях и о том, что их вызвало. Причём, не только в ситуациях, которые непосредственно касаются вашего чада и отношений с ним, говорите о вашей жизни вообще – работе, друзьях.

Важно понимать, что нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства не даны ребенку от рождения, он не умеет самостоятельно их выражать, а отсутствие эмоционального восприятия мира, постоянное сдерживание детских эмоций и эмоциональная холодность по отношению к нему, могут привести к серьезным последствиям

## **Рассмотрим некоторые из них**

### **Стыд, вина, тревожность**

Тревожные дети вырастают в неуверенных в себе взрослых. Они боятся взять на себя ответственность и рисковать, а значит, не способны побеждать, часто испытывают постоянное чувство вины, заранее уверены в том, что есть повод, чтобы ими были недовольны окружающие. Такие люди не доверяют миру, ждут от него беды, уверены, что все вокруг желают им зла

### **Гиперподчинение**

Ребенок, который не прислушивается к своим желаниям и чувствам, учится полностью подчиняться окружающим. Но это не осознанное послушание, а подчинение: отсутствие инициативы, собственных желаний. Жизнь полностью идет по чьей-то указке, хорошо, если данные указания даются с добром...

### **Агрессивность**

Постоянное сдерживание отрицательных эмоций приводит к тому, что негатив накапливается, а затем выходит сильным всплеском в виде агрессии на окружающих или самого себя

**Эмоциональное воспитание** – важная составляющая в воспитании ребенка, при этом она не требует больших физических и временных затрат.

## **Необходимо лишь соблюдение некоторых рекомендаций:**

- учите ребенка проявлять собственные эмоции, называть их, понимать свои чувства. Особенно это важно для маленьких детей, которые должны выплескивать все накопленное внутри себя. Обсуждайте с ребенком его чувства, давая возможность самому справиться с возникшими эмоциями, при этом оказывая ему поддержку
- взрослея дети должны учиться контролировать свои эмоции, сдерживать гнев, справляться с волнением. Учите детей простым навыкам самоконтроля и следите за собственным поведением
- дети не должны быть равнодушными, их необходимо обучать эмпатии, сопереживанию. Спросите у него, что он чувствует при просмотре мультфильмов, жалко ли ему героя, хотел ли он помочь
- обсуждайте с ребенком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий. Подумайте, как можно проявить свое участие по отношению к другому человеку: оказать какую-то помощь или же поздравить с каким-то приятным событием

По-настоящему счастлив тот ребенок, который окружен заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами.

Поэтому, уважаемые родители, помните, что нельзя научить ребенка тому, чего мы сами не умеем!

Чаще улыбайтесь, учитесь радоваться жизни и пусть тот эмоциональный опыт, который вы передаете своим детям, будет безопасен и позитивен!