

# ДЕТСКИЕ ЭМОЦИИ — ЭТО ВАЖНО

Эмоции играют важную роль в жизни ребёнка. Они помогают ему приспосабливаться к различным жизненным ситуациям, являются своеобразным посылом окружающим взрослым о его физическом и психическом состоянии, побуждают ребёнка к деятельности и влияют на накопление его жизненного опыта.

Родителям важно помочь ребёнку разобраться в столь сложном мире взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, научиться вступать в контакт и вести разговор, внимательно слушать, использовать мимику и жесты для выражения своих мыслей, развивать способность управлять свои чувствами. Приоритетным в этой сложной “родительской работе” является принятие и поддержка индивидуальности ребёнка, забота о его эмоциональном благополучии.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНКУ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ?

- 1 У ребёнка часто случаются истерики и при этом ему сложно успокоиться самостоятельно.
- 2 Ребёнок проявляет агрессию в отношении окружающих.
- 3 Ребёнок с трудом вступает в контакт с новыми людьми.
- 4 Часто тревожится по разным поводам и испытывает множество
- 5 Ребёнок не любит и избегает общения со сверстниками.



## ЧТО НЕЛЬЗЯ И, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

### ЭМОЦИИ НУЖНО ПРИНИМАТЬ

Относитесь с пониманием к чувствам ребёнка и не обесценивайте их. Пусть он не слышит от вас таких фраз: “Нечего тут бояться”, “Мальчики не плачут” и т. п. Этими словами мы отнимаем у ребёнка право испытывать эмоции. Очень важно говорить ребёнку, что он имеет право испытывать самые разные эмоции. Ни в коем случае нельзя называть какие-то чувства неприемлемыми: “Нельзя злиться” и т.п.

### ЭМОЦИИ НУЖНО АНАЛИЗИРОВАТЬ

Анализируйте эмоции вместе с ребёнком. Важно, чтобы ребёнок осознавал, что с ним происходит и почему он испытывает ту или иную эмоцию. Когда чувство как-то характеризуется вслух, оно уже отчасти контролируется. Если не уделять этому внимания, ребёнок будет чувствовать себя словно в бушующем море, не зная, куда ему двигаться и что делать.

### О СВОИХ ЧУВСТВАХ НУЖНО ГОВОРИТЬ

Очень важно научить ребёнка говорить о своих чувствах вербально. Для этого вы сами должны говорить о своих чувствах ребёнку даже если они не самые приятные. Через это ребёнок учится быть внимательным к эмоциональному состоянию другого человека и говорить о своих чувствах. Здесь очень важна искренность в общении.



# ИГРА «ЭМОЦИИ В ДОМИКАХ»

## ЦЕЛЬ:

Развитие эмоционального мира детей дошкольного возраста.

## ЗАДАЧИ:

Познакомить детей со следующими эмоциями: радость, грусть, злость, удивление.

Учить определять эмоциональное состояние персонажа по мимике, позе.

## ОПИСАНИЕ ИГРЫ

### ИГРА «РАССЕЛИ В ДОМИКИ»

Для игры понадобятся 2 домика, карточки с персонажами и пиктограммы эмоций. Детям раздаются домики и оговаривается в каком эмоциональном состоянии они будут собирать персонажей, выбранный вариант отмечается пиктограммой соответствующей эмоции (пиктограмму располагаем на крыше домика).

Далее карточки с персонажами раскладываются лицевой стороной вниз в 3 ряда. Дети по очереди открывают карточки. Если настроение выпавшего персонажа соответствует пиктограмме на крыше домика, то ребёнок забирает карточку себе, если не соответствует, то он возвращает её обратно. Задача детей быть внимательными, стараться запоминать, где находятся нужные им карточки.





