

## «Что такое эмоции: основа для детей»



Эмоция - это чувство, которое мы испытываем в ответ на какое-либо событие или ситуацию. Эмоции могут быть положительными (радость, счастье) или отрицательными (страх, гнев).

Чтобы объяснить ребенку, что такое эмоция, используйте простые примеры. Например, можно сказать: «Представь, что ты получил подарок. Ты будешь чувствовать радость». Или: «Представь, что ты потерял любимую игрушку. Ты будешь грустить».

Еще пример: ребенок видит, что кто-то плачет. Он спрашивает: «Почему он плачет?» Вы можете ответить: «Потому он грустит». Ребенок поймет, что грусть — это эмоция.

Для того чтобы помочь ребенку распознать свои эмоции, можно использовать картинки или мимику лица. Рассказывая о различных эмоциях, вы поможете ребенку понять, что означает каждая из них. Например, покажите малышу картинку, на которой изображены лица со страхом, гневом, радостью. Задайте малышу вопрос: «Как ты думаешь, он радуется, грустит или злится? Почему ты так думаешь?» Вместе обсудите ответ. Обращайте внимание ребенка на выражения лиц, жесты и мимику людей вокруг, используя ежедневные жизненные ситуации.

**Книги** — отличный способ познакомить детей с миром эмоций. В них часто встречаются персонажи, испытывающие различные чувства. Чтение книг помогает детям лучше понять, что чувствуют другие люди, развивает эмпатию и сочувствие.

Один из способов объяснить ребёнку, что такое эмоции — это ролевые игры. Например, вы можете поиграть в «театр», где ребёнок будет изображать разные эмоции жестами или мимикой.

**Игрушки** также могут помочь ребёнку понять, что такое эмоции. Кукла или мишка могут злиться, грустить или радоваться. Придумывайте ситуации и проговаривайте возможные эмоции игрушек.

Предложите детям задания на импровизацию, где им нужно будет выразить определенные эмоции без слов. Например, предложите прыжок радости, ходьбу грусти или реплику злости. Это поможет детям осознать, как узнавать и выражать эмоции на действиях и мимике.



Создайте набор карточек с изображениями различных эмоций. Дайте детям задание показать эмоцию, изображенную на карточке, и догадаться, почему человек может чувствовать такие чувства.

Ещё один способ объяснить ребёнку, что такое эмоции — это выражение их через **творчество**. Арт-терапия — отличный способ отобразить свои чувства на бумаге. Музыка также может помочь ребёнку осознать и выразить эмоции. Вы можете предложить малышу послушать музыку, которая вызывает у него разные эмоции, и попросить описать, какие чувства он испытывает.

Важно научить ребёнка не только осознавать свои эмоции, но и проговаривать их, выражая словами. Это помогает общаться и понимать других людей. Задавайте ребёнку вопросы о том, что он чувствует, когда он злится, грустит, радуется или удивляется. Просите ребёнка описывать свои эмоции и чувства после того, как он посмотрит фильм или прочитает книгу.

Ребёнок может испытывать негативные эмоции, такие как гнев, страх или грусть. Важно научить его справляться с этими эмоциями. Вы можете показать ребёнку, как можно выразить свой гнев безопасным способом, например, покричать в подушку или нарисовать свою злость. Вы также можете научить ребёнка, как справиться со страхом, например, поговорить о своих страхах с кем-то, кому он доверяет.

Важно объяснить, что нет «хороших» или «плохих» эмоций. Все они нужны для комфортного существования и защиты. Например, эмоция «страх» может уберечь от опасности, «гнев» говорит о том, что ситуация развивается не правильно и помочь понять, как ее исправить.

Вы можете поддерживать эмоциональное обучение ребёнка дома, создавая эмоционально поддерживающую среду. Это означает, что вы должны быть готовы слушать ребёнка и поддерживать его, когда он выражает свои эмоции. Вы также должны быть примером для ребёнка, показывая ему, какие чувства вы испытываете. Это не только помогает лучше понять друг друга, но и способствует более качественному воспитанию.

Например, вы попросили ребёнка убрать игрушки. Через 30 минут обнаружили, что собрана только половина. Вместо криков и упреков, попробуйте сказать: «Я рада, когда ты сам убираешь игрушки, и обрадуюсь еще больше, когда ты уберешь их до конца». Фразы такого типа работают магически: ребенок будет стремиться исполнять ваши просьбы, чтобы добиться положительных эмоций и похвалы.



Каждый день обсуждайте с ребёнком, какие эмоции у него есть. Спрашивайте его, что он чувствует, когда играет, смотрит телевизор или общается с друзьями. Такое общение учит его распознавать свои чувства.

Приводите примеры эмоционального реагирования для подражания. Рассказывайте ребёнку о том, как вы сами реагируете на разные ситуации. Например, если вы расстроены, объясните, что вам грустно и почему. Это поможет ребёнку понять, что эмоции — это нормально, и все люди их испытывают.

### Вот несколько советов, как реагировать на эмоциональные вспышки ребёнка:

- ❖ **Будьте спокойны.** Не поддавайтесь эмоциям ребёнка. Сохраняйте спокойствие и уверенность. Это поможет малышу успокоиться;
- ❖ **Выслушайте его.** Позвольте ребёнку выразить свои чувства. Не перебивайте его и не осуждайте. Просто слушайте;
- ❖ **Покажите понимание.** Скажите ребёнку, что вы понимаете, что он чувствует. Например, «Я понимаю, что ты расстроен». Это покажет ребёнку, что его чувства важны для вас;
- ❖ **Предложите помощь.** Если ребёнок расстроен или грустит, предложите ему свою помощь. Спросите, чем вы можете помочь.

Важно помнить, что каждый ребёнок уникален. То, что работает с одним, может не работать с другим. Экспериментируйте и находите подход, который лучше всего подходит именно вашему ребёнку.



Рекомендации подготовила  
воспитатель старшей группы  
Петрова Елена Олеговна