

«Развиваем эмоции ребенка»



Эмоциональному воспитанию ребенка нужно уделять внимание не меньше, чем интеллектуальному и нравственному.

Здоровые эмоции - это психическое и психосоматическое здоровье, адекватное восприятие мира, перспективы интеллектуального развития, устойчивая нравственная позиция, а также позитивное отношение к жизни и миру.

Своеобразие эмоций и чувств определяется:

- потребностями (их удовлетворением или неудовлетворением),
- мотивами, стремлениями, намерениями человека,
- особенностями его воли и характера.

Влияние эмоций на здоровье

Отрицательные эмоции вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные, и эти реакции носят разрушительный характер.

Положительные эмоции оказывают на нас не только позитивное оздоровительное влияние, но и заряжают энергетикой, необходимой для преодоления различных жизненных проблем и препятствий (наделяют человека жизнестойкостью и оптимизмом). Подавлять негативные переживания нельзя, когда негативные эмоции не осознаются и подавляются, они начинают управлять нами и конечно, нашим поведением. Поэтому загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно. Следствие таких действий - заболевания сердца, неврозы, повышенное

давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, *«выплескивать»* их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического, а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Читайте стихотворения, в которых называются части тела.

Играйте вместе с ребенком на детских музыкальных инструментах.

Берите ребенка на концерты *«живой музыки»*.

Читайте ребенку книги, герои которых проявляют различные эмоции.

Объясняйте ребенку, что происходит с окружающими. *«Он упал и ушибся. Ему больно»*. *«У нее день рожденья. Ей весело»*.

Открыто выражайте свои эмоции и говорите о них.

Играйте с ребенком в сюжетные игры, герои которых проявляют различные эмоции, например в *«Болезнь куклы»*.

Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (*игрушка, книга*). Задача ребенка - уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами - Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.

Предложите воспользоваться *«чудо-вещами»*

для выплескивания негативных эмоций :

- чашка (*в нее можно кричать*);
- тазик или ванна с водой (*в них можно швырять резиновые игрушки*);
- листы бумаги (*их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене*);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка *«Бобо»* (*ее можно кидать, бить, пинать*). Выделите отдельную подушку *«для разрядки»*, можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол.

Средство *«быстрой разрядки»*. Если видите, что ребенок перевозбужден, *«на грани»*, то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (*очень громко*).

Игра *«Обзывалки»*.

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты - одуванчик!», «А ты тогда - дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет. Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а вы получите эмоциональную разрядку.

Учите управлять ребенка своим эмоциями.

Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.

Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка, у него твои глаза, тело. Ты - лев!»

Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты - могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».

Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Подготовила педагог-психолог МАДОУ №524
Шатунова Е.Л.