

Эмоции у детей по своей сути идентичны эмоциям взрослых, но они отличаются способом коммуникации. Взрослые чаще озвучивают свои чувства, в то время как дети демонстрируют их через мимику, жесты и игровую деятельность (например, улыбка при радости).

Как и взрослым, детям нужно делиться своими внутренними переживаниями. Однако из-за незнания того, как описать свои эмоции и трудности в понимании собственных ощущений, они могут выбирать менее подходящие способы демонстрации своих чувств. Например, громко кричать, испытывать возбуждение или драться.

Способность осознавать свои чувства, формулировать их и делиться ими так, чтобы не навредить себе или другим — это умение, которое дети могут освоить лишь через примеры взрослых.

Важно, чтобы они видели, как взрослые управляют своими эмоциями и общаются о них открыто и честно. Дети, наблюдая за поведением взрослым, учатся различать эмоции и находить безопасные пути для их выражения.

Когда родители или другие значимые фигуры делятся своим опытом, это создает у детей чувство уверенности и понимания в обращении с собственными чувствами. Ведь понимание и выражение эмоций — это не только важный этап развития, но и принципиальная часть эмоционального интеллекта, который поможет им в будущем строить здоровые отношения с окружающими. Таким образом, взрослые играют ключевую роль в формировании этого навыка у детей, демонстрируя пример, на

который те могут опираться в своей жизни.

1. Расскажите ребёнку, какие бывают эмоции

Дети могут не знать названия всех чувств, которые они испытывают. Сначала познакомьте их со словами, которые обозначают разные эмоции. Дошкольникам расскажите про радость, злость, грусть, страх. Детям постарше — о смущении, нервозности, разочаровании.

2. Называйте эмоции ребёнка

Помогайте ребёнку разобраться в чувствах, называя их. Например: «Похоже, ты расстроен/а из-за того, что погода испортилась и мы не пошли гулять». Если ребёнок не соглашается, объясните, почему вы думаете, что он/а испытывает именно эту эмоцию. Опишите, как изменился его/её голос, выражение лица или

поведение: «Ты нахмурил брови и стал говорить очень тихо, поэтому я решила, что тебе грустно».

3. Тренируйтесь определять эмоции других людей

Отличный способ помочь детям узнать об эмоциях — обсудить, что испытывают персонажи книг или мультфильмов.

Упражнение «Что чувствует персонаж?»

При обсуждении героев книг или мультфильмов можно задавать такие вопросы: Как ты думаешь, что сейчас чувствует герой? Что помогло тебе понять, какую эмоцию испытывает герой? Изменилось ли выражение лица героя? Если да, то как? Что произошло перед тем, как герой расстроился/обрадовался/разозлился? Как ты думаешь, как бы

ты чувствовал/а себя на месте героя?

4. Обсуждайте чувства друг друга

В течение дня задавайте ребенку вопросы:

Как у тебя дела?

В каком ты сейчас настроении?

Что ты чувствуешь из-за того, что случилось?

Показывайте пример и сами делитесь эмоциями. Рассказывайте, из-за чего вы радуетесь или злитесь, и связывайте эмоцию с причиной. Так ребенок научится замечать, что влияет на его настроение. Например: «Я радуюсь, потому что поговорила с подругой, с которой долго не общалась».

Упражнение «Азбука эмоций»

Азбука эмоций — это набор картинок, который напоминает

детям, какие бывают эмоции.

Повесьте его на видном месте.

Спрашивая, что чувствует ребенок, дайте ему/ей время ответить самостоятельно или предложите обратиться к азбуке. Попробуйте сделать это частью рутины. Например, обсуждайте эмоции перед завтраком и после учебы. Со временем можно усложнять задачу и не просто называть эмоцию, но и рассуждать, что вызвало такие чувства, и как можно их изменить.

5. Поддержите ребенка, когда он испытывает эмоции — говорите, что вы рядом и понимаете его чувства. Помогайте определять и выражать свои чувства так, чтобы их слышали. Например, с помощью я-сообщений.

Создавайте словарь эмоций

Например, «Я счастлив», «Я рад»,
«Я расстроен», «Я злюсь».

Задавайте ребёнку вопросы: «Какое
у тебя сейчас настроение? Какую
эмоцию испытываешь из-за этого
события?».

Обозначайте свои чувства

Ребёнок учится делать то же самое,
что видит в поведении родителя.

Если вы выражаете свои эмоции,
ребёнку будет легче этому
научиться, «Я рада, что ты съел
целую тарелку каши», «Я
расстраиваюсь, когда ты уходишь
из дома, но забываешь мне
сообщить».

Подготовила: педагог-психолог
ГКОУ «Горловская СШИ № 24»

Верич Олеся Леонидовна

