

## Консультация: «Как научить ребёнка выражать свои эмоции»

Для начала разберёмся с понятиями:  
**эмоции** — это психические реакции человека на ситуацию;

**чувства** — это эмоциональные процессы, в которых отражается отношение.

Например: «Мне страшно» — это эмоция, а «Я боюсь этой собаки» — чувство, связанное с отношением к определенному объекту.



Зачастую дети не знают, как им реагировать на ситуацию или как справиться с тем потоком ощущений, что зарождается в них. Поэтому задача родителя — не подавлять чувства и эмоции чада, а научить контролю и управлению. Внимание к эмоциям ребёнка — это важнейший компонент развития эмоционального интеллекта (ЭИ).



*Эмоциональный интеллект ребёнка*

### Развиваем эмоциональный интеллект

Дети растут и усваивают привычки родителей, поэтому первым делом важно демонстрировать им эмоционально-гармоничное поведение.

#### **Учите говорить о своих чувствах**

Чаще разговаривайте с ребенком о его переживаниях, волнениях, страхах.

- Ты чем-то расстроен
- Я понимаю, что тебе очень обидно, но...
- Ты так обрадовался подарку?
- Тебе понравилось угощение?
- Что больше всего понравилось на прогулке?

Говорить нужно как о положительных эмоциях, так и об отрицательных. Ребенок должен учиться различать свои чувства и причины их появления. Называйте эмоции правильно, учите описывать свои чувства. •

### ***Анализируйте чувства других людей***

Во время просмотра фильмов и чтения книг обсуждайте эмоции героев и причины, их вызвавшие. Задавайте наводящие вопросы:

- Как ты думаешь, что чувствует этот герой?
- Почему мальчик убежал?
- На что обиделась девочка? Как ты понял это?
- Если бы герой подождал немного, то как, на твой взгляд, дальше развивались бы события?
- Что помогло герою не отвечать злом на зло?

Правильно построенное обсуждение поможет выработать понимание истинных причин многих поступков. При этом дети сопереживают героям, то есть ставят себя на их место.



### ***Учите определять свое состояние***

Оценка эмоций – важный этап эмоционального воспитания. Свои чувства можно объяснить, правильно подбирая слова:

- Я сержусь (или испугался?)
- Мне нравится (или я не задумывался, просто так говорит брат)
- Я обиделся (или расстроился?)
- Я боюсь (или переживаю,

что что-то сделал не так?)

- Мне грустно (или просто устал?)

Ребенка эффективнее учить на собственных примерах – говорить о своих эмоциях.

### ***Учите проговаривать ощущения***

Проговаривайте вслух то, что хочется сделать в ответ на негативные появления и учите этому ребенка:

- Я так злюсь, что хочется кричать и топтать ногами.
- Мне так обидно, что хочется плакать.

Озвучивание того, что чувствуешь, часто помогает и успокаивает.

### **Виды и способы выражения эмоций**

Современная психология выделяет *три способа* выражения эмоций:

*ненастойчивый* — по человеку часто невозможно догадаться об истинном состоянии;



## Как научить ребёнка выражать эмоции

### **Выслушайте**

Для того, чтобы ребёнок учился выражать эмоции, очень важно дать ему возможность выразить любые, даже самые сложные чувства в безопасной обстановке без осуждения.

### **Признайте важность эмоций**

Подчеркните, что чувствовать и эмоционировать — это нормально. «Я понимаю, что ты расстроился», «Да, это неприятная ситуация». Не обесценивайте его чувства: то, что пустяк для вас, для него — целый мир

### **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».

### **Ищите альтернативные варианты выражения сложных чувств**

Например, ребёнок может выместить злость на подушке или нарисовать свою грусть.

### **Планируйте пути решения**

Например, если у ребёнка случился конфликт с одноклассником, подумайте вместе, как он может поступить и как отреагировать. Ситуацию можно проиграть по ролям.

### **Обсудите героев**

Посмотрите вместе мультики или кино, обсудите поступки героев, их мотивы, эмоции и предложите ребёнку поразмыслить, как бы он поступил в сложившейся ситуации.

### **Формируйте «я-позицию»**

Для того, чтобы ребёнок мог выражать свои чувства и эмоции, ему нужно научиться обозначать их через «Я»: «Я огорчён», «Мне было неприятно».

*Так ребёнок не будет винить другого человека (например, «Ты поступил отвратно»), а будет выражать своё отношение к произошедшему.*

