

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №25»

Выражать эмоции – это важно!

Консультация для заботливых родителей

**Подготовила:
педагог-психолог
Новикова Ирина Александровна**

г.о. Верхний Тагил
2023

До определенного возраста дети не стесняются своих чувств и свободно их выражают: смеются, кричат, возмущаются, капризничают – это является этапом развития ребенка, который нормально воспринимается окружающими. Со временем многие дети начинают подавлять свои эмоции, что обусловлено общественными правилами и запретами. Но невыраженные эмоции имеют накопительный эффект, что ведет к нервному напряжению, истощению и апатии.

Нельзя делать вывод, что правила и запреты необходимо нарушать, надо просто научить ребенка корректно выражать все свои эмоции, какими бы они ни были.

Эмоции в социальном плане являются важными маркерами, которые помогают нам выстраивать комфортные отношения с окружающими, что во многом определяет выражение нравственного поведения.

Существуют простые способы понимания и выражения эмоций, которым родитель должен научиться сам и рассказать о них своему ребенку.



Давайте названия эмоциям

Чтобы ребенок мог сказать о том, что он чувствует, очень важно научить ребенка давать названия различным эмоциям.



Помогите ребенку осознать и принять переживаемые эмоции

«Да, я действительно злюсь, но пока не понимаю, почему». Эмоции говорят нам о какой-то потребности, которая не реализована.



Формируйте словарик эмоций

Мне любопытно

Я злюсь

Я в восторге

Я счастлив

Я удивлен

Мне жалко

Я беспокоюсь

Я скучаю

Я растерян

Мне неловко

Я грущу

Мне интересно

Я взволнован

Я тоскую

Я рад

Мне обидно

Я смущен

Я удивлен

Мне жалко

Я разочарован

Я сомневаюсь

Я благодарен

Я боюсь

Мне одиноко

Я сожалею

Мне неприятно

Разрешайте испытывать эмоции

Приятные



Неприятные



Запрещая проявлять эмоции, которые нам кажутся не совсем приемлемыми, мы учим ребенка их подавлять. Но так делать

НЕЛЬЗЯ!

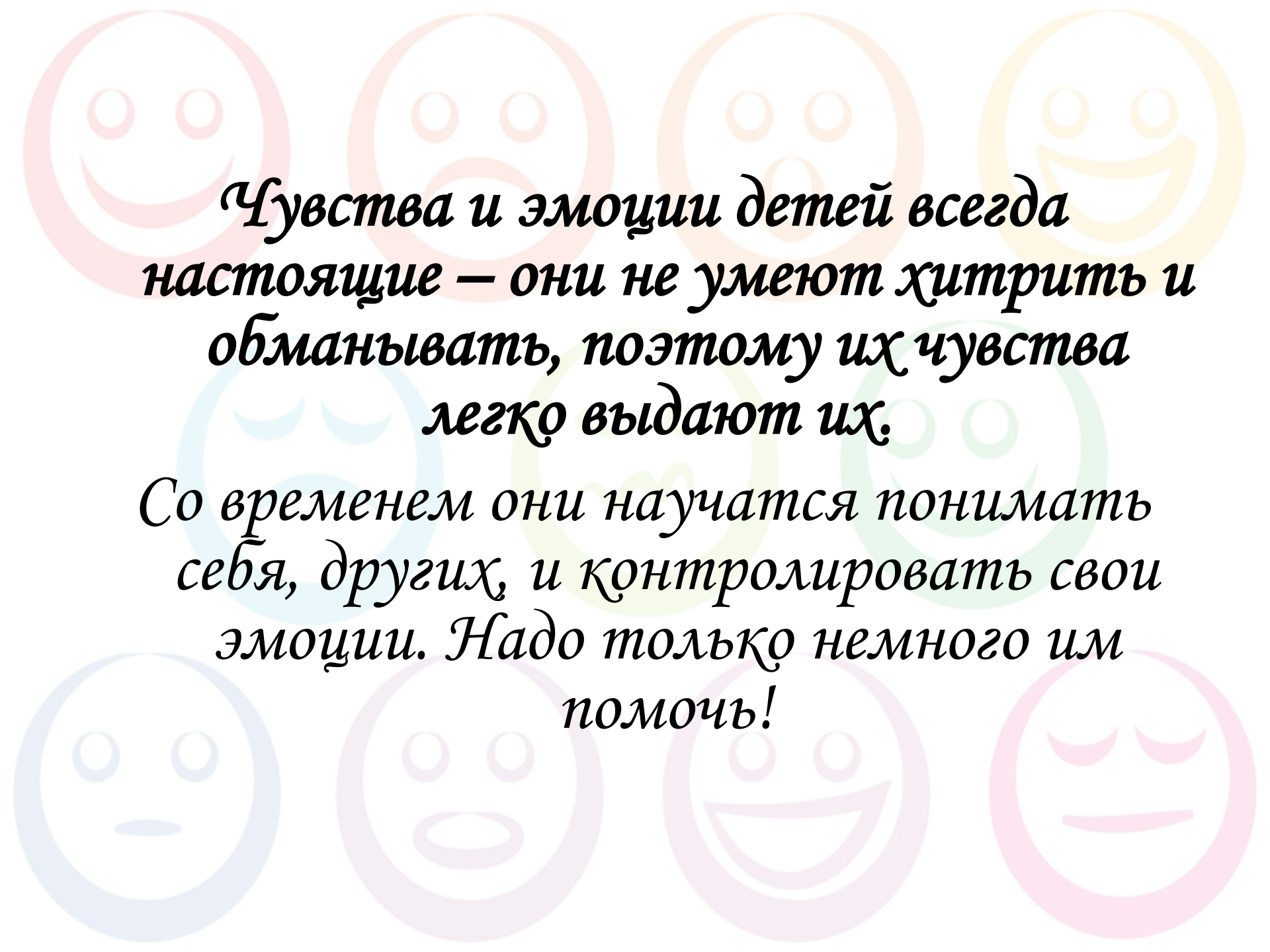
Эмоции никуда не денутся...

Показывайте ребенку возможные варианты проявления эмоций

- *Говорить про них, используя словарик эмоций*
- *Рисовать их*
- *Лепить из пластилина, глины, теста*
- *Использовать различные формы активности – физические упражнения, спорт, танцы и т.д.*
- *Обыгрывать сюжет в игре с использованием героев, испытывающих различные эмоциональные состояния, характерные для ребенка*

Проявляйте сочувствие к ребенку

- *Я вижу, что тебе очень грустно...*
- *Кажется тебя это сильно обидело...*
- *Похоже, что это здорово разозлило тебя...*
- *Я понимаю, что ты очень скучаешь...*
- *Я вижу, что тебя это заинтересовало...*
- *Тебе очень радостно сейчас...*
- *Я рада, что это тебе понравилось...*

The background features a grid of stylized smiley faces in various colors: red, orange, yellow, green, blue, and purple. Each face has a unique expression, such as a wide smile, a neutral look, or a slightly sad or surprised expression.

*Чувства и эмоции детей всегда
настоящие – они не умеют хитрить и
обманывать, поэтому их чувства
легко выдают их.*

*Со временем они научатся понимать
себя, других, и контролировать свои
эмоции. Надо только немного им
помочь!*

An illustration with a warm, orange-toned background. In the center, two large white hands are shown holding several colorful spheres representing planets or moons. The spheres have various facial expressions: a green one with a smile, a blue one with a sad face, a red one with a surprised expression, and a brown one with a sad face. A small figure of a person stands in the background, looking up at the spheres. The scene is set against a backdrop of stylized clouds and a small green plant in the foreground.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!