

Роль эмоций в жизни ребенка

Не бывает плохих и хороших эмоций. Каждая из них говорит нам о чём-то, предупреждает, даёт подсказку, ключ к себе. Умение понимать себя помогает принимать решения даже в эмоционально сложных ситуациях. Так мы учимся управлять своей жизнью, отталкиваться от трезвых доводов, а не спонтанных состояний.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это то, что помогает нам понимать свои эмоции и эмоции окружающих. Это ключ к осознанности, контакту с собой, пониманию себя и умению собой управлять. Способность к эмпатии, умение не нарушать личные границы других людей и не позволять им нарушать свои.

ЭИ мы развиваем всю жизнь: он не даётся человеку с рождения раз и навсегда. Его развитие — это путь длиною в жизнь. Если мы учимся прислушиваться к себе и понимать причины своих состояний, если мы ставим себя на место других людей, чтобы лучше понимать причины их поведения и действий, это благотворно сказывается на всех сферах жизни.

Первый человек, который знакомит нас с миром человеческих эмоций — это **МАМА**. Мы смотрим на её улыбку, её лицо. Испачкали пелёнки и закричали — мама пришла. Играем с мамой в «ку-ку» — нам весело, мы смеёмся. И она смеётся. Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития.

Для детей раннего возраста (до 3 лет) **эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость**. Если Ваш малыш расстроен, обижен, рассержен или не удовлетворен, он начинает кричать и безутешно рыдать, стучат ногами по полу, падает. Эта стратегия позволяет ему полностью выплеснуть все возникшие в теле физические напряжения.

В дошкольном возрасте (до 7 лет) происходит освоение **социальных форм выражения эмоций**. Благодаря речевому развитию эмоции Вашего дошкольника становятся осознанными, они являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Именно родители вносят первый и существенный вклад в развитие ЭИ ребёнка: учат принимать и проживать различные эмоции, различать их, называть и выражать, а также понимать то, что происходит с другими людьми. **Техника контейнирования эмоций ребёнка** поможет родителям в развитии эмоционального интеллекта.

Как развивать эмоциональный интеллект ребёнка

Чтобы помочь ребёнку научиться понимать себя и других, чаще называйте ему его эмоции («Вижу, ты рад, что мы порисовали вместе», «Ты грустишь, потому что деревянная башня развалилась» и т. д.). Сначала выбирайте диаметрально противоположные состояния (грусть — радость), а позже, когда ребёнок научится различать их, переходите к более тонким, промежуточным состояниям (грусть — разочарование — сожаление; радость — восторг — удовольствие).

Говорите ему и о своих эмоциях («Я рада, что тебе понравилось играть вместе», «Я так горжусь твоими увлечениями», «Я радуюсь, когда ты радуешься»). Это поможет малышу со временем научиться понимать не только себя, но и других, научиться определять, какие детали, мимика говорят об определённой эмоции. **Ребёнку важно знать, что каждое из его состояний имеет название.** Что мама и папа тоже это испытывают.





Важно растить ребёнка в принятии, что любая эмоция нормальна. Что **не только он, но и все её испытывают при определённых обстоятельствах**, и в этом нет ничего плохого. Для этого принимаем, не осуждаем и называем не только его чувства, но и свои. А именно — то, что чувствуем мы сами и почему мы это чувствуем.

— Я расстроена, потому что пролила воду на любимую книгу.

— Мне очень весело и радостно, когда я слышу твой заливистый смех.

Рассказывайте ребёнку об окружающих, о том, что происходит с ними, что они чувствуют и почему. Например, на детских площадках, когда мамы забирают детей домой, те часто начинают плакать от огорчения, а мамы частенько теряют равновесие — раздражаются, злятся, ругают детей. Эти эмоциональные сцены привлекают внимание, задевают за живое — обычно дети внимательно наблюдают за такими сценами, силясь понять происходящее.

Мы, взрослые, часто оценочно относимся к подобным ситуациям, занимая ту или иную сторону, идентифицируя либо с «несчастливым» ребёнком, либо с «несчастной» мамой. Однако для нас самих и нашего ребёнка будет гораздо полезней описать происходящее безоценочно. Если вы видите, что ваш малыш привлечён непонятным ему событием, прокомментируйте, объясните ему происходящее: «Смотри, мама того малыша сердится и потому кричит — она хочет увести его домой, потому что им пора обедать. А малыш не хочет идти домой и плачет, потому что ему хочется остаться поиграть ещё».

Простое безоценочное объяснение эмоций и причин поступков других людей для своего ребёнка — отличное упражнение для развития эмоционального интеллекта.

Нам важно самим брать ответственность за свою жизнь на себя и научить этому детей. Многие из нас в критичных ситуациях склонны либо винить других и обстоятельства, либо, наоборот, всю вину брать только на себя. Но обе позиции разрушительны: они не помогают в следующий раз не попасть в аналогичную ситуацию или разобраться в истинных причинах проблемы.





Совершая промах, часто люди склонны обещать себе, что больше никогда не сделают так больше. Однако повторяют нежелательный поступок снова. И снова себя винят, испытывая целую гамму неприятных эмоций. Повторяется паттерн поведения, заложенный во многих из нас с детства: совершил неблагоприятный поступок, на тебя возложили вину и наказали — теперь ты виноват. На этом всё. Максимум, что тебе предлагалось, это «подумать над своим поведением», повиниться и принести извинения.

Редко кому из нас взрослые помогали разобраться в своих чувствах и мотивах своих поступков, без осуждения и негативных оценок, без возложения вины. Редко кому помогали осмыслить произошедшее и осознанно выбрать другой, более конструктивный, выход из подобных ситуаций. Ответственность чаще всего подменялась виной.

Правильное решение в таких ситуациях — не винить никого. А начать с того, чтобы разобраться, что послужило причиной поведения и что с этим делать:

— Что побудило меня поступить именно так (какое событие или цепь событий)?

— Что я чувствовал(а) в момент совершения этого действия и почему? А перед этим и после?

— Как я могу позаботиться о своём состоянии так, чтобы больше не попасть в подобные обстоятельства и не позволить им определять мои поступки, мою жизнь?

Эту внутреннюю работу важно научиться делать сначала для себя, и тогда мы сможем помогать нашим детям конструктивно решать непростые жизненные ситуации, научить их нести именно ответственность, а не вину. Начинаем всегда с себя.

Учите этому ребёнка, когда он будет готов (примерно с 4 лет). Понимая свои эмоции, а в последующем — и их причины, он научится подходить к любым сложностям с конструктивной стороны, а не тонуть в негативных эмоциях.

Понимать, чего он сам хочет от жизни и не «застаиваться» в разрушительных эмоциональных состояниях. Быть продуктивным и эффективно решать задачи,





★ несмотря на обстоятельства. Проще идти вперед и адекватно оценивать свои возможности.

★ Когда говорим о негативных эмоциях ребёнка, показываем, что любую проблему можно решить, и мы знаем, как. Даём посильные задачи, чтобы ребёнок смог с ними справиться и получить положительный опыт разрешения проблем.

★ — Мы погорюстили, поплакали, а теперь давай подумаем, как поступить в следующий раз.

★ — Ты плачешь, потому что уронил все игрушки с полки? Давай я покажу, как мы можем их убрать. А потом ты присоединишься и мне поможешь.

★ **Читайте с детьми хорошую детскую литературу и обсуждайте книги и их героев.** Помните, что умение поставить себя на место другого человека приходит к детям в полном смысле этого слова **в районе 6-7 лет**, по созревании необходимых для такой интеллектуальной операции структур мозга. Поэтому всегда обсуждайте книги на уровне развития ребёнка, не ожидайте от четырёхлетки сложности и глубины семилетнего ребёнка. Ответы на вопросы «Кто тебе понравился и почему? Как бы ты поступил на месте героя?» будут разными у одного и того же ребёнка на каждом возрастном этапе развития.

★ **Слушайте своих детей**, интересуйтесь их мнением, делитесь своими мыслями и чувствами.

★ **Важно учиться отделять свои эмоции от эмоций окружающих.** Это помогает не заражаться чужими эмоциями и не поддаваться влиянию извне.

★ Человек с развитым эмоциональным интеллектом очень хорошо умеет отделять себя от других. Если мы разграничиваем свои эмоции и эмоции окружающих, нам проще не поддаваться влиянию извне и принимать решения, о которых не придётся потом жалеть. Например, суметь не водить ребёнка на сомнительные развивающие занятия, когда все родители вокруг так делают и говорят о том, как это хорошо и необходимо. Помочь себе не раздражаться или злиться, или чувствовать вину, когда раздражается кто-то рядом, а позволять другим людям проживать их эмоции так, как они хотят. Не нарушать их границ, но и не давать им нарушать свои.



Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые Вы можете использовать для развития эмоциональной сферы Ваших детей дошкольников.

Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

1. Игра «Пиктограммы».

Детям или одному ребенку и другим членам семьи предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок или член семьи берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого участники по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

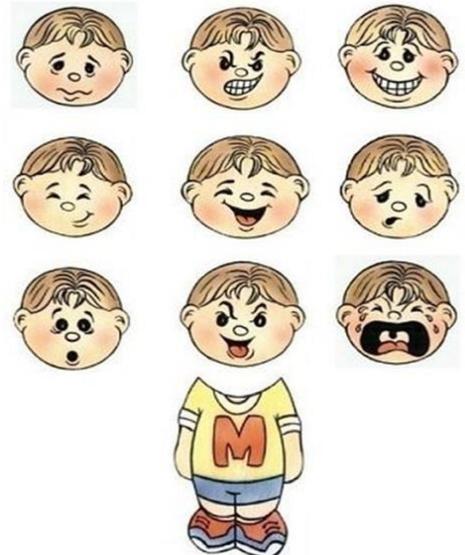
Эта игра поможет определить, насколько Ваши детишки умеют правильно выражать свои эмоции и «видеть» эмоции других людей.

2. Упражнение «Зеркало».

Родитель передает по кругу зеркало и предлагает ребенку и другим членам семьи посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»

После выполнения упражнения Вам надо обратить внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Если ребенок

затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику. то упражнение можно разнообразить, предложив всем участникам показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.



3. Игра «Я радуюсь, когда...»

Ведущий говорит ребенку и другим участникам: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»».

Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку или участнику (члену семьи) и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя игрока), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»»

Эту игру можно разнообразить, предложив детям и другим участникам рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать Вам о внутреннем мире Вашего ребенка, о его взаимоотношениях как с Вами, родителями, так и со сверстниками в детском саду.

4. Упражнение «Музыка и эмоции».

Включите для прослушивания любое музыкальное произведение. Прослушав музыкальный отрывок, попросите ребенка описать настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная - сердитая, смелая – трусливая, праздничная - будничная, душевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Это упражнение способствует не только развитию у Вашего малыша понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

5. Упражнение «Способы повышения настроения».

Я предлагаю Вам обсудить с Вашим ребенком, как можно повысить себе самому настроение, и постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

6. Игра «Волшебный мешочек».

Перед этой игрой Вы с ребенком обсудите какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то, расстроен из-за чего-либо и т.п. Затем предложить Вашему ребенку сложить в волшебный мешочек все

отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завяжите и уберите в сторону, а еще лучше - спрячьте.

Можно использовать еще один «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

7. Игра «Лото настроений».

Для проведения этой игры дома Вам необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.: следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует числу участников.



Ведущий-родитель показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Задача детей – отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией.

8. Игра «Назови похожее».

Ведущий-родитель называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети-участники вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Эта игра активизирует словарный запас Вашего малыша и других участников за счет слов, обозначающих различные эмоции.

9. Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

И это лишь небольшое количество игр, упражнений, занимательных и интересных заданий, доступных для проведения дома с детьми.

Примеры подходящих материалов: «Большая книга эмоций» Михаила Яснова, «Психологические игры и занятия с детьми» Ю. Б. Гиппенрейтер.

Педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 11»

Огнева Татьяна Валентиновна