

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Усть-Нерский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию №36 «Березка» МР «Оймяконский улус»

Рекомендации

«Азбука эмоций: как помочь ребенку понять свои чувства».

Старший воспитатель
Княжева В.В.



«Азбука эмоций: как помочь ребёнку понять свои чувства».

Помочь ребёнку разобраться в чувствах — значит заложить фундамент эмоционального интеллекта. Когда малыш учится называть и понимать свои эмоции, ему проще общаться со сверстниками и взрослыми, справляться с трудностями и принимать решения.

1. Расширяйте эмоциональный словарь

Начните с базовых слов: «радость», «грусть», «злость», «страх». Постепенно вводите более тонкие оттенки: удивление, смущение, гордость, тревога, досада, умиротворение.

Как это сделать:

- **«Эмоциональное лото».** Сделайте карточки с фотографиями людей, выражающих разные чувства, и играйте, называя эмоции.
- **«Каким цветом твоё настроение?»** Спрашивайте утром или вечером: «На какой цвет похоже твоё настроение сейчас?» Это помогает осознать эмоцию через образ.
- **«Книга эмоций».** Во время чтения или просмотра мультфильма останавливайтесь и спрашивайте: «Что сейчас чувствует герой? Как ты догадался? А ты когда-нибудь чувствовал так же?».
- **«Словарь чувств».** Называйте ситуацию («Ты построил высокую башню»), а ребёнок пусть подберёт к ней чувство.

2. Проговаривайте чувства

Вместо фраз вроде «Ну что ты расстроился?», попробуйте назвать эмоцию и чуть-чуть прокомментировать ситуацию. Это помогает ребёнку осознать, что с ним происходит.

Примеры:

- «Я вижу, ты злишься, потому что пора уходить с площадки».
- «Тебе грустно, что папа ушёл на работу. Ты будешь по нему скучать?».
- «Тебе было страшно, когда выключили свет?».

Так вы показываете, что понимаете ребёнка, и даёте ему слова для собственных переживаний.

3. Принимайте все эмоции

Важное правило: сами по себе эмоции нормальны, даже «негативные» (злость, обида, страх). Не говорите: «Не злись!», «Не реви!». Лучше скажите: «Я понимаю, что ты злишься. Но давай подумаем, как можно поступить в этой ситуации, чтобы не обидеть других». Так вы даёте понять, что чувства важны, но действия, которые из них вытекают, должны быть безопасными.

4. Учите экологично выражать сложные чувства

Вместо запрета предложите «инструменты» для выражения эмоций.

Для гнева и злости:

- **«Стаканчик с яростью».** Пусть ребёнок представит, что злость — это шипучий напиток в стакане. Нужно глубоко вдохнуть («понюхать лимонад») и медленно-медленно выдохнуть через соломинку, пока «стакан» не опустеет.

- **«Листок гнева».** Заведите специальный лист бумаги, который можно мять, рвать или рисовать на нём «каракули злости».
- **«Рычалка» и «Топалка».** Договоритесь: когда очень злишься, можно уйти в угол и порывать в подушку 10 раз или потопать 10 раз.

Для обиды и грусти:

- **«Коробочка для печали».** Предложите нарисовать или слепить, на что похожа обида.

5. Играйте в эмоции

Игра — лучший способ закрепить навык.

- **«Угадай эмоцию».** Вы изображаете эмоцию мимикой или позой, ребёнок угадывает и потом меняется ролями.
- **«Зеркало».** Вы показываете эмоцию, ребёнок должен повторить и угадать.
- **«Что было бы, если бы...»** Обсуждайте гипотетические ситуации.
- **Кукольный театр.** Проговаривайте чувства персонажей.

6. Будьте эмоциональным «тренером»

Проговаривайте и свои чувства. Например: «Я немного расстроена, потому что ждала тебя весь день, а ты опоздал». Ребёнок будет копировать такой подход.

Несколько важных советов

- **Не заставляйте.** Если ребёнок не хочет говорить о чувствах, не настаивайте.
- **Показывайте эмпатию.** Когда вы понимаете, что ребёнок расстроен, скажите: «Я вижу, что ты расстроился. Это действительно неприятно».
- **Будьте искренни.** Дети очень чувствительны к фальши.
- **Следите за собой.** Ваше собственное состояние сильно влияет на ребёнка

Помните: цель не в том, чтобы «вылечить» ребёнка от сильных эмоций, а в том, чтобы он научился с ними дружить и управлять ими.