Что дети должны знать об эмоциях?

Консультации для родителей

Подготовила: Гудимова Л.А.

Ноябрь 2021

Что дети должны знать об эмоциях?

К старшему дошкольному возрасту у ребенка уже сформировано представление об человеческих эмоциях, к которым относятся:

радость

грусть

страх

гнев

обида

удивление

Дети определяют, называют психологические состояния, кратко описывают, приводят примеры житейских ситуаций, в которых человек их испытывает.

В ходе работы полезно предлагать детям дошкольного возраста для составления рассказов-рассуждений темы, связанные с переживаниями людей. Например:

- Только ли у человека есть чувства?

- Что такое положительные и отрицательные эмоции?

- Когда я рад, а когда огорчаюсь?

Эмоции можно разделить на пары с противоположным значением. Например: радость — печаль, отвращение — восхищение, скука — интерес и др. Дети должны уметь узнавать и назвать чувство персонажа на рисунке, но и подбирать антонимы к определению. Упражнения в таком формате позволяют прочнее закрепить характеристики эмоций.

Дети должны знать, что о психологическом состоянии человека мы можем узнать как из слов, так и наблюдая за поступками, поведением.

Каждой эмоции соответствует как словарь, так и набор:

жестов

мимики,

действий

Со старшими дошкольниками полезны беседы о том, что эмоциональным состоянием нужно управлять, особенно, если речь идет о негативных чувствах. Нельзя давать волю гневу, раздражению, печали. Переживания выражать только допустимыми в обществе способами. Детям будет интересно узнать, что в странах мира люди выражают чувства разными способами.

Рекомендация родителям: учите детей описывать свои чувства, помогайте им подбирать правильные слова. Для этого нужно расширять словарный запас ребенка. Помните: высказанная эмоция переживается гораздо легче.

Не бывает плохих эмоций

Одна из основных ошибок родителей – стремление спрятать, замолчать или проигнорировать негативные эмоции детей. Многие родители полагают, что эмоции пройдут сами собой, но то заблуждение, которое заставляет детей думать, что злиться плохо и недопустимо. Тот, кто злиться, гадкий. Итог: дети начинают бояться «плохих» чувств.

Не забывайте: негативные переживания проходят быстрее, если на них обращать внимание. Обсуждайте их с детьми, пытайтесь понять и осознать.

Не ругайте детей за чувства

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей подобными фразами «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Это огромная ошибка. Когда мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к своим чувствам, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы выражения – мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь.

Самый простой и одновременно самый неправильный способ воздействовать на ребенка – угрозы и наказание.

Он действует только в краткосрочной перспективе, немедленно заставляет детей вести себя хорошо. Но в будущем приводит к еще большим проблемам в поведении. Дети, которых постоянно наказывают, не умеют решать проблемы и контролировать себя.