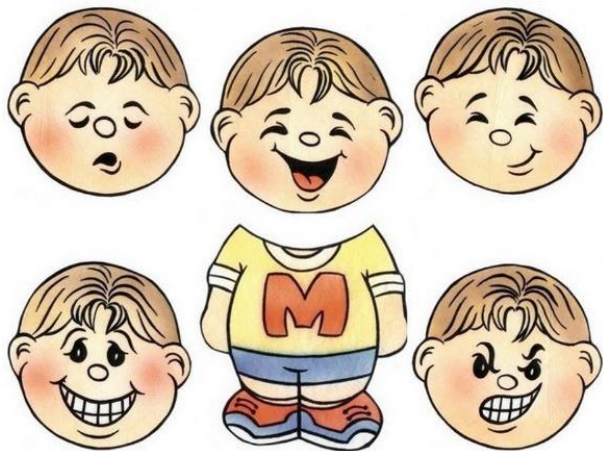


Консультация для родителей «Эмоции и ребёнок»

Воспитатель: Тхагапсо И.Р



Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства преобладают над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, а что раздражает. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится разнообразнее и богаче.

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.

Эмоциональная система ваших ребятшек дошкольного возраста еще недостаточно зрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у детей могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги. Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом, то есть, как привыкли мы с вами. Кроме того, практически у всех детей в дошкольном возрасте существуют проблемы в выражении эмоций, связанные с запретами взрослых. Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков), запрет на выражение страха, агрессии.

Эмоции не развиваются сами по себе. Меняются установки личности, ее отношение к миру, и вместе с ними формируются и изменяются эмоции. Воспитание через эмоциональные воздействия - очень тонкий процесс. Основной задачей его является не подавление и искоренение эмоций, а правильное управление ими.

Вырастить и воспитать психически здорового и эмоционально устойчивого ребенка Вам помогут следующие рекомендации:

- Окружите ребенка атмосферой психологического комфорта: откажитесь от недоразумений и конфликтов, категоричности, повышенных, необоснованных и непонятных требований к ребенку.
- Освободите ребенка от негативных переживаний. Научитесь управлять своими действиями и высказываниями.
- Увеличьте эмоциональное общение с ребенком: интересуйтесь его внутренним состоянием, переживаниями, желаниями.
- Проявляйте любовь к ребенку объятиями, поглаживанием, ласковым взглядом и теплым словом.
- Вселяйте веру ребенка в его силы, возможности.
- Одобряйте малейший успех ребенка, особенно неуверенного и застенчивого.
- Будьте рядом с ребенком в его трудностях и радостях.
- Свои замечания или пожелания высказывайте тактично.
- Будьте терпимы и доброжелательны.

Чтобы ребёнок ощущал себя комфортно и оценивал себя положительно необходимо:

1. Оказывать психологическую поддержку, проявляя искреннюю заботу о ребёнке;
2. Как можно чаще давать позитивную оценку действиям и поступкам малыша;
3. Хвалить его в присутствии других детей и взрослых;
4. Исключить сравнения детей.

Рекомендации

для профилактики отклонений в эмоциональном развитии ребёнка

- снятие эмоциональных зажимов. Этому способствуют подвижные игры, танцы, музыка, пластика, физические упражнения;
- проигрывание разнообразных ситуаций для обучения владению собственными эмоциями. В этом направлении широкие возможности предоставляет ролевая игра. Сюжетами для таких игр следует выбирать трудные ситуации, предполагающие яркое проявление эмоций, чувств. Например: «На дне рождения друга», «На приёме у врача», «Дочки-матери» и др.;
- в работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста - наиболее эффективно использовать игры с куклами. Ребёнок сам выбирает «смелую» и «трусливую», «добрую» и «злую» куклу. Роли следует распределять следующим

образом: за «смелую» куклу говорит взрослый, за «трусливую» - ребёнок. Затем меняются ролями, что позволит ребёнку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и проявить различные эмоции;

- открыто побеседовать с ребёнком о чувствах, оказывающих отрицательное воздействие на существующий у него образ «Я». Это не всегда удаётся сразу, ребёнок часто не хочет говорить об этом вслух. Но если он доверяет Вам, он сможет выразить свой негатив словами. При проговаривании вслух чувства ослабевают и уже не оказывают такого разрушительного воздействия на психику.

Многочисленные исследования учёных свидетельствуют о том, что затруднения в осознании и определении своих чувств и эмоций, непонимание чувств и эмоций окружающих повышают риск возникновения психических заболеваний, как у детей, так и у взрослых.

Поэтому взрослые (родители, воспитатели) должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник формирования чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний.

Родителям важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, учить пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний и для лучшего понимания состояния других людей, анализировать причины различных настроений.

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. Это 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 «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).

5. 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.

И это лишь небольшое количество игр, упражнений, занимательных и интересных заданий, доступных для проведения дома с детьми. Помогите своему ребенку, научите осознать свои эмоции. Расскажите, что любой человек имеет право на любые переживания. Таким образом он научится взаимодействовать с окружающими, не теряя своей личности и поймет, что его любят.