

Консультация для родителей на тему: «Как научить ребенка управлять эмоциями»

Человек испытывает огромное количество эмоций и чувств, некоторые из них он даже не контролирует. Дети — самые эмоционально-неустойчивые люди. Захотел кинуть игрушку — кинул, захотел закричать — закричал. С возрастом ребенок эмоционально созревает и учиться контролировать свои чувства.

1.Выражайте чувства словами.

В первую очередь, нужно научить ребенка выражать свои чувства словами. Это очень важно уметь словами описывать свои желания и переживания. Когда у ребенка достаточно слов, нет необходимости накидываться с кулаками. Научить выражать эмоции лучше через беседы. Разговаривайте с детьми часто, задавайте вопросы, читайте книги, стимулируйте его к разговору о его состоянии. Пусть он учится выговариваться, так он сможет освободиться от угнетающего состояния. Дети притворяться не умеют. Если ребенок расстроен, то это видно. Как только вы это заметили — сразу начинайте разговор, чтобы ребенок выговорился.

2. Развивайте самоконтроль у ребенка.

К 5-6 годам ребенок уже способен частично себя контролировать. Развивать самоконтроль можно через игры (например настольные игры с правилами). Ребенок должен будет подчиняться правилам игры.

Сюжетно-ролевые игры. В этих играх ребенок выполняет то, что предложено игрой (например: нужно замереть и молчать, а хочется смеяться). Так ребенок учится самоконтролю. И если он справляется с этой ролью, то его самооценка повышается.

Игра «Светофор». У ведущего есть три таблички (красная, желтая, зеленая). Когда он показывает зеленую — нужно прыгать и кричать. Желтая карточка — нужно превратиться в мышку. Красная карточка — нужно замереть и не двигаться. Если бы у современных детей было бы больше сюжетно-ролевых игр, не было бы у них столько проблем с самоконтролем.

3. Как научить ребенка владеть собой.

У детей разный темперамент. И они по-разному показывают свои эмоции. И не всегда бурное проявление эмоций считается проблемой, которую срочно нужно решать. Есть дети эмоциональные от рождения, такова их нервная система, это не патология. Здесь нужно учить его лучше управлять собой. Вот если яркие негативные состояния (истерики, страхи, резкие перепады настроения) проявляются длительное время, тогда это повод для тревоги.

4. К эмоциям ребенка относиться нужно с пониманием.

Не употребляйте такие фразы как: «Не чего тут бояться», «мальчики не плачут», «это ерунда, не реви», и т.п. Этими фразами вы как бы отнимаете у ребенка право их испытывать. Он будет вынужден их подавлять, что приведет к нагрузке на нервную систему.

Говорите ребенку, что он может испытывать разные эмоции, описывайте их. Показывайте пример правильного выражения эмоций. Например: у ребенка игрушка упала в лужу, он плачет. Ваши слова — «Я вижу, что ты расстроен, потому что твоя машинка упала в лужу, но мы ее сейчас достанем и помоем, и будет машинка чистая и красивая».

5. Помогите ребенку выражать свои чувства и объясните почему это чувство возникло.

«Тебе обидно потому, что...». Ребенок должен осознавать, что с ним происходит. Чувства, которые вы охарактеризовали словами — уже можно контролировать. Так ребенок не будет как в бушующем океане, не зная куда двигаться и что делать.

Хорошо помогают справиться с эмоциями физические игры и спортивные упражнения.

6. Не используйте для снятия агрессии компьютерные игры — стрелялки.

Дети не способны понять разницу между игрой и реальностью. Агрессия будет только усиливаться, а не прорабатываться.

7. «Разговор с эмоцией».

Девочка приходит домой с прогулки. Швыряет игрушку об стену, она ломается. Причина — на детской площадке ребята начали забирать у нее игрушку. Она разозлилась и ушла домой. Мама: "Ты сейчас злишься, в этом нет ни чего плохого. Все люди злятся. Одни люди, когда злятся- ломают вещи (как ты сейчас). А другие люди выражают злость иначе. Сейчас ты сломала игрушку у тебя ее больше нет. Это сделала твоя злость, и кому от этого хуже? Тем, на кого ты разозлилась или тебе?"

— Мне, у меня теперь нет игрушки.

-Значит надо злость успокоить, чтобы она не причинила тебе еще проблем. Давай вообразим, что твоя злость живая и сидит у тебя внутри. Ей там плохо, вот она тебя и злит. А ты ее выпусти, пусть идет к себе.

-Пойди злость к себе, я тебя не держу.

Ребенок не будет искать виноватых, а успокоится. Он поймет, что реакция может быть разной. Людям, которые всегда ищут виноватых, очень тяжело в жизни приходится. И им же от этого плохо.

8. Учите ребенка способам релаксации

Дыхательная гимнастика, посчитать до 10, которые будут сдерживать его в периоды бурных чувств.

Для верующих — молитва (Отче Наш). Вообще молитвы успокаивают лучше всех других методик, подходят всем без исключения. Проходят злость и обиды.

9. Рисуйте, танцуйте, пойте, играйте.

Эмоции дают энергию и вдохновение для творчества. А творчество, в свою очередь развивает эмоциональный интеллект. Есть книга «Творческая связь», автор — психолог Натали Роджерс. В ней подробно описано как экспрессивные искусства помогают развивать эмоциональный интеллект и понять себя. В книге много упражнений и практических советов. Подходит и педагогам и родителям.

Творчество — мощный инструмент самовыражения, его нужно использовать с детьми. Иногда легче нарисовать состояние, которое испытываешь, чем выразить словами. Либо нарисовать, а потом обсудить, разобрать, почему такой цвет, что он значит. Можно станцевать, спеть. Все средства хороши. Главное быть внимательным к чувствам своим и к тем, кто рядом.

10. Эмоции мальчиков.

Отдельно скажу об эмоциях, которые испытывают мальчики. Почему-то принято так, что мальчики не должны выражать свои чувства, даже положительные. Это такие культурные традиции и ни чего с этим не поделаешь. Если мальчик лет 10-11 заплачет при одноклассниках, то его высмеют, посчитают слабым. Но подавлять сильные чувства гнева и обиды нельзя. Это приведет к проблемам эмоциональным, вплоть до нарушения психики.

Мальчик должен знать, что он имеет право испытывать любые чувства и выражать их, но не прилюдно, а в укромном месте, дома например, где любящие родители всегда выслушают и поддержат.

Вывод:

Нужно учиться проявлять свои эмоции и чувства. Родители должны ребенку в этом помочь. Ведь неумелое проявление своих эмоций может негативно сказаться в отношениях с людьми. Есть люди эмоционально незрелые до самой старости, они не

умеют сдерживать своих чувств и желаний. Ведут себя такие люди как подростки на протяжении всей жизни, захотел — сделал, и не думают о том, что испытывают окружающие. Таких людей называют инфантильными, то есть незрелыми — это взрослые дети. Подумайте об этом. Если ребенок вот-вот устроит истерику, предложите ему немного потанцевать или побегать. Если захочет поплакать, сделайте с ним вместе несколько глубоких вдохов-выдохов. Будьте рядом и помогайте малышу справиться со своими эмоциями, чтобы в дальнейшем ему было проще разобраться со своими чувствами и принимать верные решения, а не прятаться в себя или решать проблемы с помощью физической силы.

Понимая, как научить ребенка управлять эмоциями, вы поможете ему не только в этом, но и в будущем, когда он станет взрослым человеком.

Игры на изучение эмоционального выражения

Дети познают мир посредством игр и развлечений. Что могут предложить родители:

1. Вырежьте фигурки, на лицах которых будет изображена какая-то эмоция: злость, радость, обида, страх. Расскажите ребенку, что переживает каждый персонаж: фигурка плачет, она расстроена, или она злится на кого-то, радуется, и т.д.
2. Привычная игра с мягкими игрушками или куклами может превратиться в ролевую игру, если добавить в нее эмоции.
3. Пускай в игрушечный мир ворвется злобный персонаж, и тогда мишки, зайки, собачки будут переживать, волноваться, прятаться, пытаться сделать отрицательную игрушку доброй.
4. Покажите без слов радость, злость, обиду, гнев. Пускай дочь или сын угадают, какую эмоцию вы показываете.

Терпения и радости в воспитании детей!