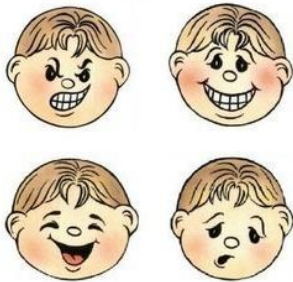


Простые способы рассказать ребенку об эмоциях



Как утверждают ученые, в языке эскимосов и других северных народов есть как минимум 50 слов на обозначение различных оттенков снега. Дети-эскимосы слышат эти слова в речи взрослых и постепенно начинают видеть связь между словами и явлениями окружающего мира. Подобным образом, когда родители говорят об эмоциях, дети учатся распознавать их в себе и в других людях. Понимание и принятие своих эмоций – первый шаг к тому, чтобы научиться управлять ими.

Человек может испытывать большое количество эмоций, но все чувства человека сводятся к четырем основным:

Счастье, с которым связаны любовь, радость и умиротворение. Это наше естественное состояние, когда мы увлечены чем-либо.

Страх – наша реакция на различные угрозы. С ним связаны чувства ужаса и беспокойства (страх перед неявной угрозой), бессилия и беспомощности. У животных чувство страха может переходить в злость – это своего рода защитная реакция.

Печаль является реакцией на утрату и разочарование. С ней связаны чувства горя, подавленности и одиночества. Многие люди защищаются от чувства грусти, выражая при этом злость.

Злость – реакция на внешнюю или внутреннюю угрозу. С ней связаны раздражение, фрустрация и ярость. Когда человек не замечает чувство злости, она может направляться внутрь, переходя в депрессию или нечувствительность.

Как научить ребенка понимать свои эмоции? Просто наблюдайте за его чувствами и чувствами других людей и объясняйте их ребенку без осуждения. Так ребенок научится распознавать свои эмоции и эмоции окружающих. В течение дня ищите возможности поговорить с ребенком об эмоциях, признавайте его чувства:

«Ты выглядишь расстроенным»;

«Ты не можешь усидеть на месте! Должно быть, ты взволнован!»;

«Я понимаю: ты чувствуешь себя безопаснее, когда знаешь, что будет происходить. Я тоже»;

«Я слышу тебя! Тебе не нравится шпинат, и ты не хочешь его есть».

Когда вы говорите с ребенком об эмоциях, постарайтесь воздержаться от нравоучений. Вместо этого задавайте вопросы, чтобы путем размышлений научить его понимать свои эмоции. Например, вы можете задавать такие вопросы:

«Если ты разозлился на своего друга, что ты можешь сделать?»;

«Если ты злишься на меня, что ты можешь сделать?»;

«Если ты разозлился из-за того, что твоя игрушка сломалась, что ты можешь сделать?»;

«Когда ты принимаешь более правильные решения: когда злишься или когда спокоен?»;

«Что помогает тебе успокоиться, когда ты злишься?».

Когда вы с ребенком видите, как плачет другой ребенок, задайте ему вопросы: «Этот мальчик выглядит несчастным. Как ты думаешь, чем он расстроен?» «Как ты думаешь, чего он хочет?» «Как ты думаешь, мы можем ему чем-нибудь помочь?» .

Такие вопросы учат ребенка сочувствию. Например, когда родители вслух при ребенке размышляют о том, что чувствует или чего хочет его младший брат, ребенок развивает сочувствие к брату, и взаимоотношения между ними становятся более близкими. Когда родители читают маленькому ребенку книги и разговаривают с ними о том, что чувствуют другие дети, он становится более дружелюбным и менее агрессивным по отношению к своим сверстникам.

Дети, которые растут в среде, в которой принято принимать и понимать чувства, становятся более осведомленными об эмоциях и более склонными выражать их надлежащим образом. Когда родители признают, что эмоции – это важная часть полноценной жизни, и позитивно говорят об эмоциях, дети учатся распознавать и выражать их. Это становится первым шагом на пути к тому, чтобы научиться управлять своими чувствами.

Источники: <https://ru.childdevelop.com.ua/articles/psychology/5273/>

Составитель – Дернова Галина Дмитриевна, педагог-психолог