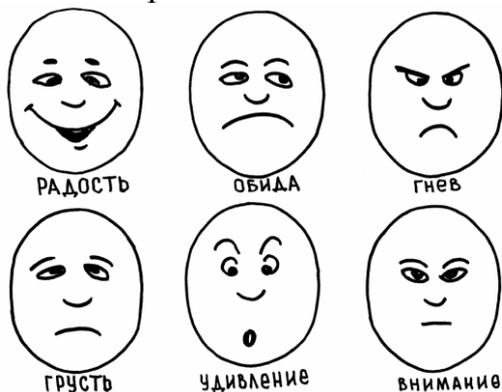


Тема номера: «Учим детей правильно выражать свои эмоции»

Малыши не стесняются своих чувств и свободно их выражают: смеются, кричат, возмущаются, капризничают – до определенного возраста им можно все.

Со временем многие дети начинают подавлять свои эмоции, так как бурно выражать их в обществе не принято.

Невыраженные эмоции имеют накопительный эффект, что ведет к нервному напряжению, истощению и даже депрессии. Это как котел с паром. Если закупорить отверстия, то он взорвется. Для психологического благополучия важно учить детей корректно выражать свои эмоции.



Выражать или контролировать эмоции?

Взрослые часто дают понять детям, что выражать чувства нежелательно: «не плачь», «прекрати смеяться», «успокойся» и так далее.

Часть детей быстро учится подавлять эмоции, превращаясь в холодных неэмоциональных людей.

Они не паникуют в стрессовых ситуациях, но не разбираются в собственных желаниях и ощущениях. Не

умеют искренне радоваться и переживать.

Люди, не умеющие контролировать эмоции, живут здесь и сейчас, считая правильным ситуативное желание. Такому человеку трудно понять свои истинные чувства, ведь он искренне любит, а через некоторое время так же искренне ненавидит.

Неконтролируемые эмоции парализуют волю человека и делают его еще более зависимым от обстоятельств.

Если научиться управлять эмоциями, то есть контролировать, то можно добиться больших успехов в социальном аспекте.

В жизни большое значение имеет умение взаимодействовать с людьми: понимать их, сопереживать.

Эмоционально гармоничная личность умеет распознавать свои желания, оценивать различные ситуации и принимать верные решения. Такие люди способны отказаться от «хочу» в пользу «надо» и идти к своей цели. Они способны прощать, потому что умеют любить, отделяют чувства от ситуативных эмоций. Они умеют быть счастливыми.



Развиваем эмоциональный интеллект

Дети растут и усваивают привычки родителей, поэтому первым делом важно продемонстрировать им эмоционально-гармоничное поведение.

- Учите говорить о своих чувствах. Чаще разговаривайте с ребенком о его переживаниях, волнениях, страхах.

Говорить нужно как о положительных эмоциях, так и об отрицательных. Ребенок должен учиться различать свои чувства и причины их появления. Называйте эмоции правильно, учите описывать свои чувства. •

- Анализируйте чувства других людей. Во время просмотра фильмов и чтения книг обсуждайте эмоции героев и причины, их вызвавшие. Задавайте наводящие вопросы.

- Учите определять свое состояние. Оценка эмоций – важный этап эмоционального воспитания. Свои чувства можно объяснить, правильно подбирая слова.

- Учите проговаривать ощущения. Проговаривайте вслух то, что хочется сделать в ответ на негативные появления и учите этому ребенка.

Учим детей правильно выражать эмоции

Во-первых, надо осознать и принять эмоцию, например: «Да, я действительно злюсь, но пока не понимаю, почему». Дело в том, что эмоции говорят нам о какой-то потребности, которая не реализована – чего-то очень не хватает.

Теперь надо правильно ее выразить, выплеснуть, не навредив себе и окружающим. Подойдет любая форма активности: силовые нагрузки, контактные групповые виды спорта, танцы, боевые искусства – они отлично снимают злость и напряжение.

Один из вариантов выражения эмоции – визуализация. Иногда не хватает слов, чтобы высказать то, что чувствуешь. И тогда на помощь приходит образное мышление. Подумайте о ситуации, в которой возникла эмоция – обида, страх, грусть – и отметьте, каким образом она вас задевает. Измените ее с помощью деталей и красок. Например, страшному черному пауку можно дорисовать коньки и шляпу, а черное настроение разбавить яркими снежинками. Главное, чтобы вам было комфортно смотреть на рисунок. Чтобы визуально представить переживание, можно не только рисовать, но и лепить из пластилина и вырезать из бумаги.

Еще один вариант – озвучить свои чувства. Можно рассказать о проблеме другу, наговорить на диктофон. Можно в уединенном месте хорошенько прокричаться, проговориться, проплакаться. Главное, чтобы негатив не остался.

Можно разово описать ситуацию, а можно вести дневник: регулярно записывать свои ощущения в разных ситуациях.

Чувства и эмоции детей всегда настоящие – они не умеют хитрить и обманывать, поэтому их чувства легко выдают их. Со временем они научатся понимать себя, других, и контролировать свои эмоции. Надо только немного им помочь!

Источники:

1. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-nauchit-detey-pravilno-vyrazhat-emotsii/> –

Официальный сайт «Я - родитель».