

Как научить детей правильно выражать 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, это 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 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 демонстрировать им эмоционально-гармоничное поведение.

- *Учите говорить о своих чувствах*

Чаще разговаривайте с ребенком о его переживаниях, волнениях, страхах.

- Ты чем-то расстроен
- Я понимаю, что тебе очень обидно, но...
- Ты так обрадовался подарку?
- Тебе понравилось угощение?
- Что больше всего понравилось на прогулке?

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:

- Как ты думаешь, что чувствует этот герой?
- Почему мальчик убежал?
- На что обиделась девочка? Как ты понял это?
- Если бы герой подождал немного, то как, на твой взгляд, дальше развалилась бы события?
- Что помогло герою не отвечать злом на зло?

Правильно построенное обсуждение поможет выработать понимание истинных причин многих поступков. При этом дети сопереживают героям, то есть ставят себя на их место.

- *Учите определять свое состояние*

Оценка эмоций – важный этап эмоционального воспитания. Свои чувства можно объяснять, правильно подбирая слова:

- Я сержусь (или испугался?)
- Мне нравится (или я не задумывался, просто так говорит брат)
- Я обиделся (или расстроился?)
- Я боюсь (или переживаю, что что-то сделал не так?)
- Мне грустно (или просто устал?)

Ребенка эффективнее учить на собственных примерах – говорить о своих эмоциях.

- *Учите проговаривать ощущения*

Проговаривайте вслух то, что хочется сделать в ответ на негативные появления и учите этому ребенка:

- Я так злюсь, что хочется кричать и топтать ногами
- Мне так обидно, что хочется плакать

Озвучивание того, что чувствуешь, часто помогает и успокаивает.

Учим детей правильно выражать эмоции

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 вести дневник: регулярно записывать свои ощущения в разных ситуациях. Это как очень откровенный разговор с собой.

Чувства и эмоции детей всегда настоящее – 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!

