

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная Школа-сад №10» города Когалыма  
Дошкольное отделение «Акварелька»

# Эмоциональное воспитание



Материал подготовила:  
педагог-психолог Абдулвагабова Б.М.

**Воспитание эмоций** – одна из самых трудных задач для родителей, именно поэтому уже очень часто мы можем видеть не только детей, но и взрослых, у которых есть проблемы с выражением эмоций. При этом страдают не только окружающие, но и сами те, кто не был достаточно воспитан родителями.

**Эмоция** – это состояние психики, которое выражает отношение человека к себе и окружающему миру. С помощью эмоций человек откликается на все происходящее вокруг, выражает свои чувства.

**Эмоциональное развитие** — это процесс формирования умений откликаться на явления окружающего, контролировать свои чувства и управлять их проявлениями. С чего же начать и как провести полноценное эмоциональное воспитание?

Родители могут совершить типичную ошибку — говорить ребёнку: «Не плачь», «Прекрати себя так вести», «Тише, сейчас все разбегутся». В таком случае родители как бы запрещают ребёнку чувствовать, проявлять свои эмоции. Скрытые ощущения малыша могут найти выход в других ситуациях, например, психосоматике или агрессивном поведении. Проявлению такой агрессии сигнализирует о чем-то. И важно прислушаться к этому и помочь ребёнку. Как взрослому, так и ребёнку очень важно уметь понимать свои эмоции и выражать их.

### **Выслушайте**

Для того, чтобы ребёнок учился выражать эмоции, очень важно дать ему возможность выразить любые, даже самые сложные чувства в безопасной обстановке без осуждения.

### **Формируйте «я-позицию» (словарик эмоций)**

Для того, чтобы ребёнок мог выражать свои чувства и эмоции, ему нужно научиться обозначать их через «Я»: «Я огорчён», «Мне было неприятно». Так ребёнок не будет винить другого человека (например, «Ты поступил отвратительно»), а будет выражать своё отношение к произошедшему.

**Задавайте ребёнку вопросы:** «Какое у тебя сейчас настроение? Какую эмоцию испытываешь из-за этого события?». Говорить нужно и о положительных эмоциях, и об отрицательных. Важно, чтобы ребенок умел различать чувства и причины их появления. Если ребенок не может правильно описать чувства, стоит помочь ему, натолкнуть на мысль. Когда вы видите, что он начинает злиться или расстраивается. Говорите ему: я вижу ты сейчас злишься, ты расстроен.

### **Признайте важность эмоций**

Подчеркните, что чувствовать и эмоционалировать — это нормально. «Я понимаю, что ты расстроился», «Да, это неприятная ситуация». Не обесценивайте его чувства: то, что пустяк для вас, для него — целый мир.

### **Обозначайте свои чувства**

Ребёнок учится делать то же самое, что видит в поведении родителя. Если вы выражаете свои эмоции, ребёнку будет легче этому научиться, «Я рада, что ты съел целую тарелку каши», «Я расстраиваюсь, когда ты уходишь из дома, но забываешь мне сообщить».

**Проговаривайте создавшуюся ситуацию и вместе ищите решение.** Если что-то сломалось, то почините. Если произошла ссора, то объясните ребёнку, что можно предпринять.

### **Ищите альтернативные варианты выражения сложных чувств**

Детям свойственно физическое выражение своих эмоций. Для кого-то подойдет вариант побить подушку или боксерскую грушу, кому-то достаточно будет попрыгать или сжать кулачки. Помочь выходу эмоций можно через рисование или работу с пластичными материалами (глина, пластилин). Предложите нарисовать или слепить «свое настроение», «радость», «грустного человека» и т.д.

### **Обсудите героев**

Посмотрите вместе мультики или кино, обсудите поступки героев, их мотивы, эмоции и предложите ребёнку поразмыслить, как бы он поступил в сложившейся ситуации. Можно обсуждать с ребенком эмоции героев и причины их возникновения. При этом стоит задавать разные вопросы, которые помогут высказать свои мысли (как ребенок думает, что чувствовал персонаж и почему).