

# Зачем и каким образом учить детей различать, выражать и, главное, понимать эмоции?

Необходимой частью взаимопонимания людей, является понимание человеческих чувств и эмоций.

Различать эмоции гораздо труднее, чем их выражать. Понимание эмоций дает человеку ключ к осознанию всего, что происходит в окружающем мире.

Ученые установили, что дети,

неспособные адекватно выражать свои эмоции и «считывать» эмоции у других людей, находятся в состоянии подавленности и безысходности, так как они не могут понять происходящего в общении с людьми.

Дети с нарушениями эмоционального развития переживают социальную изоляцию, отстают в обучении, имея при этом нормальный уровень интеллекта.

Правила выражения эмоций у ребенка формируются через наблюдение детей за поведением взрослых и реакцию взрослых на их поведение.

Очень часто родители и педагоги сознательно учат детей подавлять эмоции. Запрещают плакать, громко смеяться, наказывают за это. Взрослые считают, что у детей нет особых проблем и переживаний, они отказывают малышам в праве свободно выражать печаль, гнев, ревность, страх и бурный восторг!



Дети слушаются, учатся ослаблять свои эмоции, загоняют их глубоко в себя и растут несчастными. А спрятанные вглубь эмоции находят, к сожалению, выход в виде психосоматических симптомов. У ребенка нарушается речь, пропадает душевное равновесие, повышается утомляемость, они часто болеют.

Дети, как никто другой, имеют право на чувства! Они тоже живут, попадают в разные жизненные ситуации, любят и ненавидят!

Сейчас, на фоне современных и прогрессивных изменений системы воспитания и развития детей, возникновения альтернативных детских школ, оригинальных методик и программ, к несчастью, далеко не всегда уделяется достаточное внимание развитию эмоциональной сферы ребенка.

Эмоции дают человеку энергию, организуют его восприятие, мышление и действия — поэтому формирование в ребенке «умных» эмоций, коррекция недостатков эмоциональной сферы являются важнейшей задачей воспитания!



## Тренируем эмоции

Попросите ребенка:

1. Нахмуриться, как осенняя туча;  
как рассерженный человек;  
как злая волшебница.

Улыбнуться, как солнце;

как хитрая лиса;  
как радостный человек;  
как будто он увидел чудо.

Разозлиться, как ребенок, у которого отняли мороженное;

как два барана на мосту;  
как человек, которого ударили.

Испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу;

как заяц, увидевший волка;  
как котенок, на которого лает собака.

Устать, как человек, идущий в гору;

как человек, поднявший большой груз;  
как муравей, притащивший большую муху.

Отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак;

как ребенок, который много потрудился, но помог маме;  
как уставший воин после победы.

## 2. Рисуем

Варианты этой игры ограничены только вашей фантазией. Для игры вам понадобятся: краски, карандаши, фломастеры, ручки, бумага. Можно попросить ребенка нарисовать свое настроение или настроение какого-нибудь персонажа. Рисунок может быть сюжетный, а может быть и абстрактный. Можно нарисовать, что чувствует ребенок когда видит бабочку или когда устал. Поиграть с цветами отображая разные эмоции.

## 3. Колечко

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

## 4. Зеркало

Ведущий изображает какую-либо эмоцию, а ребенок должен ее повторить и угадать. Например, удивление: рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты. Возможен другой вариант игры: ведущий показывает эмоцию, а ребенок должен показать противоположную. Например: радость - грусть.

## 5. Угадай эмоцию

Для этой игры вам понадобятся изображения разных эмоций.(см. карточки). Детям очень нравятся игры с демонстрационными карточками, поэтому их использование будет создавать дополнительное воздействие.

Пусть ребенок выберет карточку и попытается узнать, отгадать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики или голоса. Если детей несколько, то пусть они попробуют угадать, какую эмоцию он показывает.

## 6. Найди пару

В эту игру могут играть один или несколько человек. Используйте карточки с изображением собачек. Ведущий показывает детям картинки. Дети, в своем наборе карточек, стараются отыскать животное с такой же эмоцией.

## 7. Что ты чувствуешь?

Для этой игры также можно использовать картинки с разными эмоциями. Ребенок должен выбрать ту карточку, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы и т.д.

## 8. Испорченный телевизор

Все участники игры, кроме ведущего и первого игрока, закрывают глаза. Ведущий молча показывает какую-либо эмоцию при помощи мимики или пантомимики. Первый игрок, "будит" второго игрока и передает увиденную эмоцию, как он ее понял, но без слов. Далее второй участник "будит" третьего и далее по цепочке. Затем ведущий опрашивает всех участников игры, начиная с последнего и заканчивая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошел сбой в передаче информации, или убедиться, что телевизор был полностью исправен.

Но детей надо учить не только общаться, но и учить их эмоционально расслабляться, сбрасывать напряжение. Ведь постоянное сознательное подавление эмоций ведет к перенапряжению не только нервной системы, но и определенных групп мышц.

### 1. Игра "Прогони злость"

Ведущий: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону». Дети выполняют задание, а взрослый следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

### 2. Игра "Разная поступь"

Ребенку предлагают изобразить поступь людей и животных, например, походить: как старый человек, как малыш, как котенок, как лев, как клоун и т. п. Варианты поступи он может придумать и сам. Другие дети по демонстрируемой поступи пытаются угадать, кто именно изображается. Это упражнение направлено на снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение детей.

### 3.. Игра "Волшебный сон"

Дети будто засыпают "волшебным сном": каждому может "присниться" все, что он захочет. Во время "сна" рекомендуется использовать спокойную тихую музыку. После "пробуждения" дети рассказывают и показывают свои "сновидения". Упражнение способствует снятию эмоционального напряжения.

### 4. Игра "Кулачок"

Игроки сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох медленно с усилием сжимают кулак. Затем делают вдох, ослабляя сжатие кулака. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Можно представить, будто выжимаете сок из лимона. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

Вы можете придумать и свои игры. Главное, чтобы это было интересно вам и вашему ребенку.

Играйте с радостью!

