



# Информационно-психологическая газета для детей и их родителей «Краски детства» выпуск № 1

## Тема : «Все эмоции важны, все эмоции нужны!»

В дошкольном возрасте эмоциональный мир ребенка богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (радости, страха) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, ревнует и грустит. Так же усваивается язык таких чувств, как выражение оттенков переживаний при помощи взглядов, жестов, улыбок, движений, интонаций голоса.

Вся жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Дети о своих  
чувствах

«У меня друзей много в садике, нам вместе интересно играть. Когда я долго их не вижу, тогда я скучаю сильно... Мы расхохочемся и даже ссоримся, а миримся быстро»

«Мне сегодня грустно, и я буду рисовать страну грустных принцесс»

«Когда папа похож на гром и тучу, у меня живот начинает бояться»

«Ноги сами все прыгают и прыгают, потому что им весело»

«Я очень радостный становлюсь, когда моя мама смеется»



На занятиях дети учатся  
распознавать, осознавать  
и обозначать  
эмоциональные реакции  
других людей и свои  
собственные



## Развиваем эмоциональный интеллект дома

*Навык эмоционального интеллекта отвечает за четыре функции: умение распознавать свои эмоции и управлять ими, а также понимать эмоции других людей и выстраивать с ними отношения.*

*Развивать эмоциональный интеллект нужно примерно с 3–4 лет: ребёнок уже не только проявляет свои эмоции, но и способен их осознавать. Важно не упустить пик развития — период 5–6 лет. Совершенствовать навык контроля эмоций можно всю жизнь.*

*Многие родители знают, что ребёнок может разозлиться на пустом месте. Кажется, любая ерунда может вывести малыша из себя, и начнётся истерика. Это и есть непонимание своих эмоций и неумение их контролировать. Чувства не нужно подавлять — важно научить ребёнка анализировать их, понимать причину и справляться с ней.*

*Дети часто капризничают и обижаются, потому что им не купили мороженое или новую игрушку. Родители помогут справиться со злостью и обидой, если озвучат то, что ребёнок испытывает, отвлекут, объяснят, что неприятное чувство скоро пройдёт. Иногда достаточно просто обнять малыша и сказать: «Я вижу, что ты злишься».*

*Чаще всего осознание своих эмоций приносит облегчение. Возможность говорить о своих чувствах и поддержка близких делают ситуацию менее драматичной.*

**«На ночь глядя».** Введите ритуал дома вечером спрашивать малыша не только о том, что он сегодня ел, с кем он играл, но и задавайте такие вопросы: «Что тебя сегодня больше всего порадовало? Что тебя сегодня разозлило? Было ли что-то такое, что тебя привело в восторг? Чем ты сегодня можешь гордиться? За что тебе сегодня было стыдно?»

**«Угадай эмоцию».** Взрослый показывает мимикой, жестами, позой какую-либо эмоцию. Ребенок должен угадать эмоцию, а старшим детям предложите объяснить, чем может быть вызвано такое эмоциональное состояние.

**«Незаконченное предложение».** Взрослый предлагает детям закончить следующие предложения: • Когда ребенок плачет, мама чувствует... • Когда дети играют, они чувствуют... • Когда человек говорит неправду, он чувствует... • Когда ребенок болеет, мама чувствует... • Когда человек остается один, он чувствует...

**«Добрый-злой».** Взрослый предлагает ребенку вспомнить героев любимых сказок. Затем просит ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый злой? Кто самый веселый? Кто самый грустный? А кто самый веселый? А каких еще ты знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)»

**«Прикосновения».** Взрослый просит малыша сделать ему массаж. Похлопай меня по спинке ласково, а теперь очень осторожно, а теперь похлопай так, как будто злишься, а теперь так, как будто тебе грустно и т. д. Это игра поможет ребенку избавиться от накопившегося эмоционального напряжения. Только подчеркните в конце, что это игра, и закончите массаж ласковыми прикосновениями: «Покажи, как ты маму любишь».

**«Ассоциации».** Взрослый просит ребенка представить какое-либо чувство и просит описать его: • Какого цвета это чувство? • Какой оно формы? • Какое это чувство на вкус? • Какое оно на ощупь и т. д.

**«Оживлялки».** Взрослый предлагает детям представить себя «злыми динозавриками». Малыши показывают страшные гримасы, подпрыгивают, рычат. А теперь показываем «трусливую мышку». Дети бегают на носочках очень осторожно, пищат тихо. Предлагаем детям демонстрировать «хитрую лисичку», «храброго слона» «провинившуюся обезьянку» и т. д. Данная игра предоставляет детям свободу в выражении эмоций.