

## Уроки

- Интеллектуальное развитие ребенка
- Развитие речи
- Английский детям
- Развитие мелкой моторики
- Сенсорное развитие
- Творческое развитие
- Физическое развитие
- Музыкальное развитие
- Эмоционально-личностное развитие
- География детям

## Классы

- Развитие ребенка до года
- Развитие детей 1-3 года
- Развитие детей 3-5 лет
- Развитие детей 5-7 лет
- Подготовка к школе

## Методический кабинет

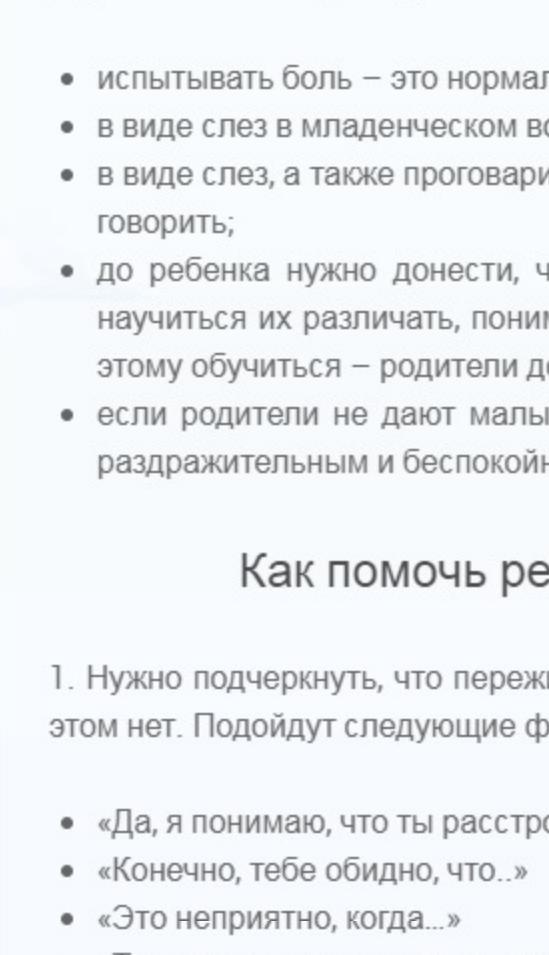
- Тематические недели
- Организация занятий с детьми
- Детская комната
- Игры и игрушки
- Отзывы о книгах для детей
- Книги для мам
- Методики раннего развития детей
- Что делать, если...
- Задать вопрос!

## Переменка

- Игры на прогулке
- Куда пойти с ребенком
- Как маме все успеть
- Детский праздник
- Обмен опытом
- Совместное чтение
- Конкурсы для мам

## Как научить ребенка адекватно выражать свои эмоции

Марина Суздалева



В сегодняшней статье я хочу сделать акцент на обучении ребенка приемам адекватного выражения эмоций. Любой ребенок нуждается в том, чтобы родители объяснили ему, как правильно их нужно выражать.

Зачастую сам ребенок не знает, как справится с обидой, злостью, и другими проявлениями своих чувств. Но задача родителей – не подавлять чувства и эмоции ребенка, а научить их контролировать и правильно ими управлять.

### Как малыш выражает эмоции

Эмоции бывают как положительными, так и отрицательными. Конечно, любому родителю хотелось бы, чтоб его ребенок испытывал лишь радость и никогда не горячился. Но можно ли жить без негативных переживаний? Ответ на этот вопрос однозначный: нет. Каждый день нас сопровождают разными эмоциями, которые взрослые могут контролировать.

Что же можно сказать о детском проявлении чувств? С раннего возраста малыш умеет их проявлять только плачем. Для него слезы – это возможность сообщить о боли, раздражении, обиде и других неприятных эмоциях. Но с возрастением ребенка нужно учить, как выражать свои негативные чувства и что в таких ситуациях лучше сделать. Часто родители совершают ошибку, говоря малышу:

- «Не плачь»,
  - «Прекрати»,
  - «Если не перестанешь, будешь наказан»,
  - «Не шуми» и другие подобные фразы.
- Но спрятанные эмоции, если не в этот раз, то в другой, обязательно найдут выход, и к сожалению, очень часто в виде психосоматических симптомов. У ребенка может нарушиться речь, он может заболеть или начнет быстро утомляться. Таким образом, родители неоходимо усвоить следующее:
- испытывать боль – это нормально. Необходимо только давать ей выход наружу;
  - в виде слез в младенческом возрасте;
  - в виде слез, а также проговаривания своих чувств, когда ребенок подрастет и научится говорить;
  - до ребенка нужно донести, что выражение эмоций – это естественно. Он должен научиться их различать, понимать и выражать. Но самостоятельно ребенок не может этому обучиться – родители должны помочь ему своим примером;
  - если родители не дают малышу выплеснуть эмоции, то ребенок может стать более раздражительным и беспокойным.

### Как помочь ребенку выражать свои эмоции

1. Нужно подчеркнуть, что переживания ребенка вполне естественны и ничего плохого в этом нет. Подойдут следующие фразы:

- «Да, я понимаю, что ты расстроился...»
- «Конечно, тебе обидно, что...»
- «Это неприятно, когда...»
- «Ты огорчился, потому что...» и т.п.

Таким образом, родители помогают ребенку понять причину его переживания. Ведь ребенок зачастую просто не может сформулировать свои чувства в слова.

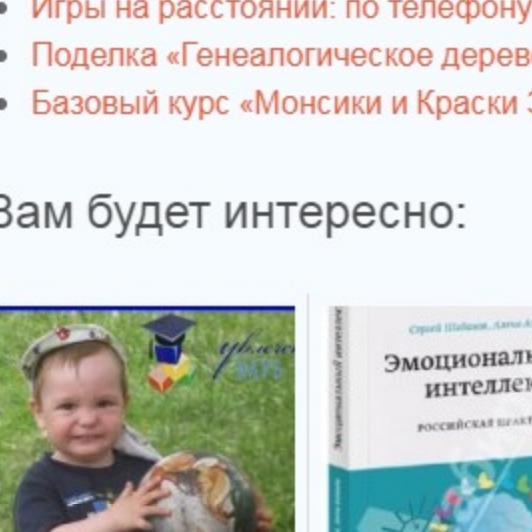
2. Родителям стоит принимать во внимание и характер своего ребенка. К примеру, одному ребенку нужно дать выплакаться, другого можно отвлечь либо уговорить. Не стоит прекращать слезы любой ценой, иногда нужно дать малышу время, чтобы он успокоился.

3. В таком случае, когда проявление эмоций ребенка приносит вред другим людям или носит разрушительный характер, то стоит ему показать, что свои чувства можно выражать иным способом. Здесь тоже необходимо ориентироваться в первую очередь, на самого ребенка. Если он хоптил по температуре, то дайте ему подушку, пусть поглощает ее. Ели же он флегматичен, возможно, будет достаточно тихо поплакать в сторонке.

Нужно понимать, что всем детям свойственно физическое выражение своих эмоций. Это просто такой возраст и вовсе не означает, что позже ребенок будет поступать так же. Помочь выходу эмоций можно через рисунок, кисть или карандашом, пластилин, пальчиковые краски. Предложите нарисовать «радость», «грустного человечка» и т.д. Помогите ребенку и рисуйте вместе с ним.

### Хотите играть с ребенком легко и с удовольствием?

Узнайте как - из аудиокурса "5 врагов регулярных занятий с ребенком: найти и обезвредить!"



Введите ваше имя

Введите ваш e-mail

ПОЛУЧИТЬ!

■ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

5. Учитывайте тот факт, что малыши имеют другие ценности и то, что для вас является пустяком, для него может означать весь мир.

6. Проговаривайте создавшуюся ситуацию и вместе ищите решение. Если что-то сломалось, то почините. Если произошла ссора, то объясните ребенку, как можно выходить из ситуации. Очень в этом деле помогают ролевые игры с игрушками. Если сразу не выходит донести до ребенка, то объясните весь процесс последовательно.

7. Даже если ребенок просто капризничает, не нужно над ним смеяться, обзывать или не обращать внимания. Просто спокойно объясните, что вы не будете выполнять его капризы. Самое главное – не дать себе манипулировать, особенно с помощью слез. Если вы сказали «Нет», то оно ни при каких обстоятельствах не должно превратиться в «Да». Когда родители последовательны в своих действиях, ребенок достаточно быстро перестает «испытывать их на прочность».

### Детские истерики

Часто родители сталкиваются с детскими истериами, на которые не умеют правильно реагировать. Если ваш ребенок плачет, помогите ему своими действиями. Будьте рядом с ним, сядьте так, чтобы вы были рядом, если он захочет прижалась и обнять вас.

Запомните, что истерики не могут продолжаться бесконечно. Малыш выплеснет свои накопившиеся эмоции и ему станет легче. Если он решит подпрыгнуть с вами со всеми переживаниями, то не перебивайте, а внимательно выслушайте ребенка.

Часто на поведение родителей влияет окружение. Чтобы люди не подумали, что вы плохая мать и неправильно воспитали своего ребенка, родитель пытается любым способом прекратить истерику, если она произошла на улице. Но это неверный подход. Ведь вместо того, чтобы дать ребенку поплакать и сделать выводы, что он таким поведением все равно ничего не добьется, вы спешите его утешить и дать то, чего он добивается. Как следствие – истерики происходят вновь и вновь. Поэтому не поддавайтесь на провокации и не давайте собой манипулировать. Тогда ребенок уяснит раз и навсегда, что истерики не помогут добиться желаемого.

Таким образом, необходимо давать ребенку выплеснуть свои эмоции, их нельзя накапливать и сдерживать. Задача родителей – помочь делать это правильно и мирно, не причиняя вред ни себе, ни другим. Слушайте своего ребенка, будьте ему другом и поддержкой, при этом не давайте собой манипулировать, и вскоре вы сами увидите результаты.

Еще идеи, как научить ребенка выражать эмоции:



Понравилась статья? Поделитесь с друзьями, нажав на кнопочки социальных сетей в конце публикации.

### Хотите играть с ребенком легко и с удовольствием?

Узнайте как - из аудиокурса "5 врагов регулярных занятий с ребенком: найти и обезвредить!"



Введите ваше имя

Введите ваш e-mail

ПОЛУЧИТЬ!

■ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

Предыдущие записи рубрики

- Сценарий зимней прогулки с Машей и Ойкой
- «Я такой разный»: Книги для знакомства с эмоциями
- Игры на расстоянии: по телефону, скайпу, видеосвязи
- Поделка «Генеалогическое дерево». Рецензия
- Базовый курс «Моники и Краски Эмоций». Рецензия

Вам будет интересно:



## Комментарии

Елена 05.10.2013

Марина, могла бы ты подробнее рассказать об этом пункте?  
«до ребенка нужно дать выплакаться, другого можно отвлечь либо уговорить. Не стоит прекращать слезы любой ценой, иногда нужно дать малышу времени, чтобы он успокоился.

Ответить

Марина Суздалева 05.10.2013

Лен, не все родители сами умеют адекватно выражать свои эмоции (я говорю не только об отрицательных эмоциях) – кто-то привык держать все в себе или, например, выражает злость, когда сама испытывает страх. Видя перед глазами такие примеры, ребенок тоже может демонстрировать такие варианты выражения эмоций.

Ответить

Марина Суздалева 20.12.2016

Марина, посоветуйте, пожалуйста.. Каков все-таки должен быть порядок действий в случае истерики – сначала отвлечь и успокоить (в нашем случае – дочекнья 1,7 года отвлекали пока держали в комнате – тут же слезы, потом проговорить эмоцию. Или все же проговаривать ее глашущему ребенку, чтобы она испытала впечатление и дать то, чего он добивается. Как следствие – истерики происходят вновь и вновь. Поэтому не поддавайтесь на провокации и не давайте собой манипулировать. Тогда ребенок уяснит раз и навсегда, что истерики не помогут добиться желаемого.

Ответить

Оставить свой комментарий

Ваше имя (обязательно)

Email (обязательно)

Напишите здесь свой комментарий

□ Оставляя комментарий, я даю согласие на обработку персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персональных данных администрации сайта «Клуб Увлеченных Мам Мариной Суздалевой»

□ Нажимая на кнопку «Получить», вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой в области защиты персона