

Как подружить детей с эмоциями

«Всякая эмоция только обогащает жизнь»
Джон Голсуорси

Эмоции помогают нам лучше понять друг друга. Без слов, по выражению лица и жестам, мы можем догадаться, обижен человек или рассержен. Любые проявления активности детей также сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Способность человека осознавать свои и чужие эмоции, улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, умение поладить с нами и пережить стресс.

Очевидно, что и ребенка нужно познакомить с миром эмоций.

Зачем?

- ✓ Чтобы научиться лучше понимать его.
- ✓ Чтобы объяснить ему, как он
- ✓ сам может понять других людей.
- ✓ Чтобы в итоге дать ему возможность понять себя.



КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1. Играть с детьми.

Играйте с детьми. Играйте в ролевые игры. При игре создаются благоприятные условия для эмоциональных проявлений, творческой самореализации.

2. Играть и ходить в театр.

Театр, театрализованная деятельность неоспоримое и незаменимое средство развития чувств, глубоких переживаний и открытий ребёнка, приобщает его к духовным ценностям, развивая эмоциональную сферу, заставляет его сочувствовать персонажам, сопереживать.

3. Петь с детьми, слушать музыку.

Пойте вместе с детьми, слушайте музыку. Музыкальная деятельность развивает эмоциональную отзывчивость через восприятие музыки, исполнительство, творчество, а, значит, и его выражения (в исполнительской и творческой деятельности).

4. Рисовать.

Рисуйте с детьми, смотрите картины. Для детей дошкольного возраста не важно владение техникой и материалами, важно вызвать эмоции ребенка. Рассматривая картины или рисуя, ребенок учится выражению эмоциональных состояний человека в изобразительных образах. Необходимо обучать детей рисованию, оно помогает понять человеческие эмоции.

Перечисленные виды детской деятельности способствуют пониманию детьми своих эмоциональных состояний, других детей и взрослых, дают представления о способах выражения собственных эмоций.

Игры на развитие эмоционального интеллекта

«Копилка добрых дел»

Вырежьте из цветной бумаги кружочки или сердечки. В конце каждого дня предложите ребенку положить в «копилку» столько кружочков, сколько добрых дел он сегодня совершил. Если малыш затрудняется, помогите ему найти это доброе дело даже в малейших положительных поступках. Такая игра будет стимулом у крохи совершать что-то хорошее.

«Выбрасываем злость»

Дайте ребенку черные тучки или темные кляксы, предложите сложить их в мешок. При этом побуждайте ребенка рассказать, какие плохие поступки были у него сегодня. Договоритесь с малышом, что вы складываете вашу злость, обиду или другую отрицательную эмоцию в этот мешок и идете выбрасывать ее.

«Какое настроение у колобка?»

Игры с карточками-эмоциями. С помощью специальных карточек с изображением эмоций, обсудите с ребенком, что испытывают герои на картинках, чем вызваны их эмоции.

Обсуждайте с ребенком эмоции и причины их возникновения, открыто выражайте свои чувства и не запрещайте это делать малышу.

Подготовила воспитатель Макковеева С.В.