

Как развивать ЭМОЦИИ?



Что такое ЭМОЦИИ?

Эмоции - это внутренние переживания человека. Они выражают отношение человека к складывающимся ситуациям и носят ситуативный характер.

К ЭМОЦИЯМ ОТНОСЯТСЯ

- настроение,
- страсть,
- аффект,
- чувства,
- стресс и т.д.



Эмоции бывают:



Положительные :

- радость
- удивление
- удовольствия и т.д.

Негативные:

- гнев
- тревога
- страх
- стресс и т.д.



Когда ребёнок в первые проявляет эмоции?



8-ми недельный малыш знаком с простыми состояниями: недовольства и удовлетворения.

В 5 лет он уже знаком с радостью, грустью, завистью, сопереживанием, гордостью и стыдом.

Развитие и формирование эмоций завершается к 10 годам.



Как развивать эмоции у детей?

Похвала и выделение ребёнку нескольких минут играют огромную роль в формировании эмоций и ребенка как личности, это сподвигнет его на достижения дальнейших успехов.

Большую роль в воспитании чувства прекрасного и формировании эмоциональной сферы играют: *ИСКУССТВО, сказки, игрушки*

Как справиться с негативными эмоциями?



Чтобы избежать последствий, вызванных негативными эмоциями, разговаривайте с малышом. Научитесь слышать его, а затем научите ребёнка слушать самого себя и определять свои эмоции. Пусть расскажет вам, в какой цвет он бы покрасил своё настроение, если это было возможным.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные упражнения и методики:

Например, Вы можете:

- Строить «рожицы» перед зеркалом;
- Колотить руками подушку;
- Можно взять чашку и покричать в неё;
- Бросать резиновые игрушки в тазик с водой.
- Поиграть в словесную игру «Уговори меня отдать тебе игрушку»
- Петь песни
- Купить шоколадку или мороженое, чтобы немного «остыть» и т.д.

