

Как научить ребенка распознавать эмоции

Эмоционально-личностное развитие ребенка включает в себя несколько этапов: знакомство с эмоциями, умение адекватно и приемлемо выражать собственные эмоции, понимание чувств других людей и соответствующая реакция на них. Различать свои и чужие эмоции не так-то просто, но это основа эмоционального интеллекта.

Важно объяснить малышу, что скрывается за такими словами как: радость, страх, грусть, гнев, восторг, злость. И если некоторые эмоции более очевидны для ребенка, напр.: радость, злость, страх, то другие достаточно сложны для понимания: удивление, застенчивость, безразличие, сомнение. Давайте посмотрим, как можно научить ребенка различать свои и чужие эмоции.

Проще всего объяснить эмоцию на примере какой-то конкретной ситуации в которой ребенок потенциально может её испытывать. Тем более, что эмоции могут быть определены не только по выражению лица, но и по голосу, позе, жестам. Хорошим дополнением будут пиктограммы, которые схематично изображают разные эмоции. Разыграйте перед малышом несколько сценок, показывая каждую эмоцию достаточно ярко и выразительно. Хотя это и будет немного театрально, но поможет показать крохе, что стоит за тем или иным словом.

Покажите ребенку карточку с изображением эмоции. Обсудите, в каких ситуациях за последние дни вы испытывали это чувство. Придумайте и проиграйте вместе несколько потенциальных ситуаций, когда еще можно испытывать подобную эмоцию.

ИНТЕРЕС

Привет! Со мной ты никогда не заскучаешь. Я воодушевляю тебя развиваться, познавать новое и совершать увлекательные открытия. Кругом столько всего интересного и увлекательного! Как все устроено, из чего сделано? Давай все изучим и про все узнаем!



СТРАХ

Привет! Меня зовут Страх, со мной ты стараешься держаться вдали от опасности. Я помогу тебе придумать, как справиться с пугающей ситуацией! А если нужно, мы с тобой ка-а-ак дадим сдачи ужастику!



ЗЛОСТЬ

Привет! Р-р-р-р!
А я помогаю бороться
с проблемами, отстаивать
свои границы, и зовут меня Злость.
Ух, как мы покажем всем забиякам,
что нельзя обижать младших!
Со мной ничего не страшно.
Вот пойдем и объясним, как делать
не нужно! Только без кулаков.



ПЕЧАЛЬ

Привет! Меня зовут Печаль.
Я появляюсь, когда что-то
пошло не так... Э-эх...
Но еще я помогаю тебе
размышлять над тем,
что произошло. Вместе
мы придумываем, как лучше
поступить в следующий раз.
Со мной ты становишься
внимательнее и аккуратнее.



РАДОСТЬ

Привет! Меня зовут Радость.
Со мной легко заводить друзей
и учиться! Когда у тебя что-то
получается, я тут как тут,
и поэтому в следующий раз
получится еще лучше!
Мы будем вместе играть
и веселиться! Ур-ра-а-а!



УДИВЛЕНИЕ

Привет! А я Удивление!
Я появляюсь внезапно,
когда ты видишь или узнаешь
что-то новое. Ой, что там такое?!
Что-то странное, непонятное...
Ты видел? Ой, смотри: слон полетел!





Игры после знакомства с эмоциями

1. Вырезки из журналов. Подберите в журналах наиболее яркие эмоциональные фото и «угадывайте» с ребенком что на них изображено. Если ребенок явно ошибается – расскажите небольшую историю про человека на картинке, чтобы малыш догадался о какой эмоции идет речь. Вы даже можете составить с малышом альбом эмоций.
2. Одно слово – много эмоций. Выберите одно слово. По очереди произносите и показывайте его с разными эмоциями. Задача второго игрока отгадать, какую эмоцию вы сейчас изображаете. Чтобы охватить большее количество эмоций используйте пиктограммы. В таком случае игроки вытаскивают карточки по очереди и показывают свои эмоции. Чьих эмоций отгадали больше, тот и выиграл.