

Консультация для воспитателей «Как помочь ребенку управлять своими эмоциями».

Ввести ребенка в мир человеческих отношений – одна из важных задач воспитания личности ребенка дошкольного возраста. Детей надо приучать жить среди людей, формируя у них определенные психологические качества (внимание, волю, эмоции) и навыки общения.

В.А. Сухомлинский

Как часто мы, взрослые, не можем описать то, что ощущаем, переживаем, не всегда способны сразу понять, чем недовольны. А что уж говорить о детях. То, насколько мы умеем контролировать свое эмоциональное состояние, влияет и на наше самочувствие, и на взаимоотношения с окружающими. Не секрет, что вспыльчивому, не сдерживающему свой гнев человеку гораздо сложнее обрести близких друзей, создать семью и вообще найти свое место в социуме.

Это, конечно же, не значит, что детей с малых лет нужно учить скрывать свои эмоции. Нет, любые чувства должны быть выражены, иначе они будут наносить вред человеку и на психическом, и на физическом уровне. Задача родителей и воспитателей – научить ребенка управлять своими эмоциями, научить его выражать свои переживания в социально приемлемой форме.

Так, накопившиеся эмоции можно выразить, например, в игре, в результате чего вред никому не будет нанесен, а польза для освободившегося от переживаний. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно нужно обсуждать все эмоциональные ситуации с родителями или друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздраженности («Я огорчен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для «выплескивания» отрицательных эмоций:

- ☐ Волшебная коробка (в нее можно покричать)
- ☐ листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой бросать в мишень на стене)
- ☐ карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом закалять или помять рисунок).

Всеми этими «чудо - вещами» могут пользоваться и взрослые! Средство «быстрой разрядки». Если видите, что ребенок слишком возбужден, то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

Учим управлять эмоциями с помощью игр

Игра «Принцесса Несмеяну»

Среди играющих выбирается один водящий. Он будет принцессой Несмеяной. В соответствии с ролью его задача, – постараться не засмеяться ни при каких условиях. Остальные игроки – клоуны. Они стараются всеми возможными способами рассмешить принцессу Несмеяну. Единственное условие: до Несмеяны нельзя дотрагиваться, то есть щекотать водящего запрещено.

Эта игра не только полезна для того, кто играет роль Несмеяны, так как учит его управлять эмоциями. Но и для остальных игроков, так как дает неограниченные возможности для проявления их фантазии и нестандартного мышления. Также в этой игре дети учатся уходить от стереотипов в общении (если Несмеяна не реагирует на «смешные» рожицы, значит, нужно придумать что-то еще).

Игра «Сердитые тигры и веселые медвежата»

Перед началом игры нужно выделить место, которое будет обозначать логово тигра. Для этого можно использовать обруч или простую веревку, сложенную на полу в форме круга. Если игроков несколько, то для каждого нужно приготовить «логово» или сделать его достаточно большим для того, чтобы туда поместились несколько детей.

По команде ведущего игроки превращаются в сердитых тигров (при этом они должны находиться в своем логове). Тигры изображаются так, как их представляют себе играющие. При затруднениях можно показать, что у тигров есть острые когти (напряженные согнутые пальцы), острые зубы, а еще когда они сердятся, то у них напряжены все мышцы и они громко рычат. По следующей команде ведущего игроки превращаются в добрых и веселых медвежат. Они выходят из логова тигра и «оказываются» на лесной поляне, где можно отдыхать, играть и веселиться. Такие превращения из тигров в медвежат и обратно можно повторить несколько раз.

Подобные игры очень хорошо учат детей контролировать свое поведение и управлять эмоциями.

Игры с гиперактивными детьми :

1. «Клубочек».

Расшалившемуся ребенка можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует, что он огорчен, устал или «завелся».

2. «Разговор с руками».

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэты ладоней. Затем предложить оживить ладошки – нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять игру с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Что не любите?», «Какие вы?»

Если ребенок не подключается к разговору, продолжите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что ручки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2–3 дней (сегодняшнего вечера или более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные ручки и их хозяина.

Игра «Щепки на реке»

Цель: Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Содержание: Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это- берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой реки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры — «берега — помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая. Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок). Обсуждение: Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они

чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогло им обрести спокойствие во время выполнения задания.

3. Игра «Кенгуру»

Цель: Отработать, навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них кенгуру — стоит, другой — кенгуренок — сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д. На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем — партнерами.

Обсуждение: Участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей. Затем они обсуждают области применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована при работе с тревожными детьми.

Все дети разные. Но все они нуждаются в нашей любви, ласке, заботе. И все они достойны этой награды: и тихони, и забияки, и задиры, и шалуны.

Для того чтобы немного облегчить поиск удачных приемов воспитания и обучения, необходимо иметь представление о некоторых категориях детей, с которыми часто бывает трудно ладить.