



Тема 4. Знакомство детей с основными ЭМОЦИЯМИ



Выражение эмоций: разнообразие форм

Эмоции - это неотъемлемая часть человеческого опыта. Они влияют на наше поведение, мышление и отношения с окружающим миром. Выражение эмоций позволяет нам делиться своим внутренним состоянием с другими, создавать связи и строить взаимопонимание. Мы рассмотрим различные формы выражения эмоций, их значение и важность для психического благополучия.

Преимущества и польза открытого выражения эмоций

Улучшение психического здоровья

Сдерживание эмоций может привести к стрессу и негативным последствиям для психики. Открытое выражение эмоций позволяет выпустить эмоциональную энергию, снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Укрепление отношений

Открытая коммуникация эмоций помогает нам создать глубокие и искренние связи с другими людьми. Она позволяет нам понять чувства других, а также поделиться своими собственными.

Эмоциональная грамотность: что это и почему важно



Типичные ошибки родителей: запрет на ЭМОЦИИ



Успокоение ребенка, не позволяя ему выразить свои чувства.

Это может привести к подавлению эмоций и проблемам с психическим здоровьем.



Сравнение ребенка с другими, чтобы мотивировать его к улучшению.

Это может создать у ребенка чувство тревоги и неуверенности в себе.



Использование негативных ярлыков и критики в качестве наказания.

Это может привести к пониженной самооценке и проблемам с самовосприятием.

Последствия эмоциональных запретов для детей

1

Подавление эмоций

Дети могут научиться скрывать свои чувства и испытывать трудности с их выражением.

2

Проблемы с психическим здоровьем

Подавление эмоций может привести к тревожности, депрессии и другим психическим проблемам.

3

Сложности в общении

Дети могут испытывать трудности с установлением близких отношений и выражением своих потребностей.

4

Нездоровое поведение

Дети могут развивать негативные привычки, такие как агрессия, саморазрушительное поведение или зависимость.



Как научить ребенка выражать эмоции: практики

Называть эмоции

Помогайте ребенку идентифицировать и называть свои чувства.

Валять эмоции

Играйте в игры, где ребенок может "выразить" свои чувства через игру.

Рисовать эмоции

Поощряйте ребенка выражать свои чувства через творчество.

Читать книги

Используйте книги, чтобы объяснить ребенку разные эмоции и показать, как справляться с ними.

Невербальные способы выражения эмоций

Мимика

Выражение эмоций через
движения мышц лица.

Жесты

Использование рук, тела и
мимики для передачи эмоций.

Поза

Положение тела может
свидетельствовать о
настроении и эмоциях.

Контакт глаз

Взгляд может передавать
интерес, радость, грусть или
раздражение.

Вербальные способы выражения эмоций



Прямое выражение

Открыто и честно говорить о своих чувствах.

Использование метафор

Передавать чувства через сравнения и образы.

Юмор

Использовать юмор, чтобы снять напряжение и передать свои эмоции.

Искусство

Выражать чувства через музыку, литературу, живопись.

Здоровые эмоциональные привычки в семье

1

Открытая коммуникация

Создайте безопасное пространство для
выражения эмоций.

2

Эмоциональная поддержка

Слушайте и поддерживайте членов семьи.

3

Самопознание

Поощряйте членов семьи изучать и
понимать свои чувства.

4

Здоровые методы справления

Обучайте членов семьи здоровым способам
управления эмоциями.