

**Методы обучения 6-летних детей
управлению своими эмоциями
консультация для родителей**



Одним из важнейших процессов для человека и который никогда не заканчивается на протяжении всей жизни, является способность адекватно управлять своими эмоциями. Это во многом определяет их самооценку, их способ общения с другими, решения проблем и принятия решений, среди прочего. Отсюда важность эмоционального воспитания наших детей. По этому случаю мы сосредоточимся на том, как научить 6-летних детей управлять своими эмоциями.

Существует множество факторов, определяющих то, как каждый из нас управляет своими эмоциями: наш темперамент, наше обучение, наш опыт и ситуации, которые нам приходится пережить. Поэтому помощь нашему ребенку в процессе познания себя, выражения своих эмоций и управления ими, развития социальных навыков, таких как способность ставить себя на место другого человека и способность решать проблемы и реагировать на различные ситуации, является одной из наших главных задач как родителей.

Эмоциональный интеллект и обучаемость 6-летних детей

Теперь, когда ребенку исполнилось шесть лет, у нас появилось больше инструментов для продолжения работы с ним в этом важном аспекте. Шестилетние дети обычно:

- У них лучше развита способность понимать свои эмоции и эмоции других.

- Язык стал важным элементом идентификации, понимания и выражения эмоций.

- Обладает большей способностью выражать себя через рисунки .

- Семья по-прежнему очень важна для него, а теперь и друзья тоже начинают ему нравиться.

- Они начинают ставить себя на место друг друга.

- Увеличивает вашу способность к саморегуляции.

- Они переходят от игр-имитаций к играм, содержащим нормы и правила, спорт, настольные игры и т. д. , которым им иногда трудно следовать, когда они чувствуют, что проиграют. Кроме того, начинает развиваться чувство соперничества, и проигрыш в игре может вызвать сильное разочарование.

- Многие шестилетние дети продолжают бояться темноты, одиночества, неуверенности и т. д.

- Они начинают сравнивать и желать того, что есть у других детей.

Стратегии, которые помогут вашему 6-летнему ребенку управлять своими эмоциями

Принимая во внимание навыки и знания , которые 6-летние дети приобрели в этом возрасте, вот некоторые из стратегий, которым мы можем следовать, чтобы **научить их управлять своими эмоциями** .

Можно сделать книгу эмоций.

Вы можете помочь ребенку создать книгу вместе с **рисунками, вырезками и описаниями каждой эмоции**: выражений, ощущений, ситуаций, воспоминаний, цветов, пейзажей и т. д.

Книгу можно постепенно обогащать, включая в нее все больше и больше эмоций в соответствии с вашим опытом. Цель состоит в том, чтобы расширить ваши знания о каждой эмоции, чтобы со временем вам стало легче их идентифицировать и реагировать на них.

Лабиринт эмоций

С помощью игры «Лабиринт эмоций» мы поможем ребенку

Лица и жесты эмоций

Подготовлено несколько карточек и на них написаны разные эмоции. Затем ребенок **берет карточку и должен изобразить эмоцию** с помощью пантомимы .

Остальные игроки должны его отгадать; Кто справится, тот и примет участие следующим. Мы можем увеличить сложность, сделав эмоции и чувства менее известными детям.

С помощью этого легкого занятия дети учат эмоциональный словарь, выражают словами то, что они чувствуют, замечают, как их чувства проявляются во всем теле, наблюдают за другими, обращают внимание на невербальное эмоциональное общение, жесты и телесное выражение эмоций. .

Рассказы и фильмы для эмоционального воспитания

Совместное чтение рассказов и просмотр фильмов — отличный способ помочь им **задуматься об эмоциях персонажей**, различных ситуациях, которые их порождают, и различных реакциях, которые могут возникнуть. Это также неопределимо для работы над социальными навыками и навыками решения проблем.