



Консультация для родителей

«Где живут радость и грусть? Учим ребенка понимать свои эмоции»

Подготовительная группа (6–7 лет)

Уважаемые родители! Ваш ребенок стоит на пороге школы. В 6–7 лет происходит не только физическое и интеллектуальное взросление, но и бурное развитие **эмоционально-волевой сферы**. Ребенок учится управлять своими чувствами, понимать чужие. Но знает ли он, «где живут» его радость и грусть?

Зачем говорить об эмоциях?

Перед школой ребенку жизненно необходимо:

- **Осознавать** свое состояние («Я злюсь», «Мне страшно», «Мне радостно»).
- **Выражать** его социально приемлемыми способами (словами, рисунком, движением), а не кулаками или истерикой.
- **Считывать** эмоции других детей и учителя, чтобы выстраивать общение.

Где же они живут?

Конечно, в головном мозге. Но для ребенка 6 лет абстрактная физиология неинтересна. Им нужны **образы** и **телесные ощущения**.

Спросите ребенка:

«Если бы радость жила в твоём теле, где бы она поселилась?»

Дети обычно отвечают:

- **Радость** живет в **груди** (сердце распирает, хочется лететь), в **глазах** (они блестят), в **руках и ногах** (хочется прыгать, хлопать, обнимать).
- **Грусть** живет в **плечах** (они опускаются), в **голове** (она клонится вниз), в **горле** (комок), в **кулаках** (иногда сжимаются от обиды).

Психологический смысл: Это не просто игра. Так ребенок учится **телесной осознанности** — важнейшему навыку саморегуляции. Понял, что плечи упали и голова тяжелая — значит, пора помочь себе справиться с грустью.

Как помочь ребенку дружить со своими эмоциями?

1. Легализуйте грусть

Многие родители боятся детской грусти и пытаются немедленно развеселить. Это ошибка.

- **Правило:** «Грустить — нормально».
- **Фразы:** «Я вижу, тебе грустно. Это бывает. Я рядом. Если захочешь поговорить — я послушаю».

2. Ищите «домик» для чувств

Используйте игру для развития эмоционального интеллекта.

- **Нарисуйте карту тела.** Возьмите контур человека. Спросите: «Краской какого цвета ты нарисуешь радость? Где она живет? А грусть? Где она спряталась?»
- **«Пантомима».** Покажите без слов, где сидит радость (руки вверх, грудь колесом), а где грусть (сжались в комочек).

3. Ритуалы перехода от грусти к радости

Учите ребенка не застревать в эмоциях.

- **«Сбрось грусть»:** Потрясти кистями рук, будто с них капает вода. Потопать ногами.
- **«Волшебный мешочек»:** Предложить «сложить» грусть, обиду или злость в воображаемый мешочек и завязать его.
- **«Коробка радости»:** Заведите дома коробку с мелкими приятными вещами (блестка, камешек, наклейка). В минуты грусти ребенок может достать оттуда предмет, чтобы переключиться.

4. Читайте «эмоциональные» книги

- Книги о чувствах: «Кролик, который боится...», «Монстрики чувств».
- Сказки, где герои грустят и радуются. **Вопрос после чтения:** «Где сейчас у зайчика живет грусть? Как он помог ей уйти?»

Чего делать НЕ стоит?

Не делайте

Почему

Запрещать грустить («Не ной», «Что ты расплакался, как девочка», «Соберись, тряпка»)

Ребенок учится подавлять эмоции. В школе это выльется в психосоматику (головные боли, заикание) или неожиданные агрессивные взрывы.

Стыдить за бурную радость («Перестань беситься», «Что ты гогочешь, как лошадь»)

Ребенок решает, что быть живым и счастливым — стыдно. Формируется тревожность.

Покупать утешение («Не плачь, я куплю шоколадку/игрушку»)

Возникает зависимость от вещей. Ребенок не учится справляться с чувствами сам, он требует «компенсацию».

Важная мысль для родителей

Ребенок учится понимать, «где живут радость и грусть», **глядя на вас.**

- Если вы говорите «я расстроена, мне сейчас нужно немного тишины, я прилягу», вы показываете модель взрослого обращения с грустью.
- Если вы прыгаете от хорошей новости и обнимаете ребенка — вы показываете, что радость не нужно прятать.

В 6–7 лет ребенку важно знать: **чувства не бывают «плохими»**. Грусть нужна, чтобы отдохнуть, понять важное и потом с новыми силами встретить радость.

Итог: игра «Где живет твоя радость сегодня?»

Каждый вечер спрашивайте у ребенка:

— *Покажи рукой, где у тебя сейчас живет радость? А грусть?*

Если грусть «живет в пятках» — это мелочь. Если «в горле и в кулаках» — пора сесть рядом, обнять и поговорить.

Помните: эмоционально грамотный ребенок — это спокойный и успешный ученик!