



МДОУ "Детский сад №233"

Консультация педагога-психолога

ДЕТИ И ИХ ЭМОЦИИ

"ПЕЧАЛЬ"

ЧТО ГОВОРИТ НАМ ПЕЧАЛЬ?

- ОБРАЩАЙСЯ СО МНОЙ
ОСТОРОЖНЕЕ!
- ПОМОГИ МНЕ! ОБНИМИ МЕНЯ!
- ОСТАВЬ МЕНЯ В ПОКОЕ!

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПЕЧАЛЬ
НУЖДАЕТСЯ В КОНТАКТЕ,
ПРИМИРЕНИИ, ОБОДРЕНИИ.

Печаль - это эмоция, которую мы испытываем при чувствах потери, горя, разочарования, беспомощности. Когда человек испытывает печаль, он старается быть максимально тихим, чтобы его не беспокоили без лишнего повода.

Подготовила:
Самолетова Е.Н.





Никто не освобождается от грусти, даже дети. Потеря кого-то, неожиданное обстоятельство, упущенная возможность. Грусть у детей встречается чаще, чем мы думаем, поэтому мы должны быть рядом с ними всякий раз, когда они нуждаются в нас.

Печаль у детей, как и у взрослых, является необходимой эмоцией, и без нее мы не могли бы знать, что такое радость на самом деле.

Но, не стоит думать, что печаль имеет только минусы.

Почему печаль может быть полезна?

- Печаль - мощный мотиватор для достижения целей, успеха (например, в спортивных соревнованиях печаль может стать трамплином к победе)
- Печаль побуждает к действию, выходу из депрессивного состояния
- Печаль помогает нам сопереживать другому человеку
- Состояние легкой печали побуждает к рефлексии и анализу ситуации, вызвавшей данное состояние, поиску и исправлению ошибок.

Дети учатся на эмоциональных выражениях своих родителей. Родители должны объяснить своим детям, что это нормально — чувствовать грусть и что каждый переживает это в какой-то момент. Однако они также должны объяснить, что эта эмоция становится более управляемой, когда они понимают ее, принимают ее. Через портреты, рисунки или просто разговаривая с детьми о грусти, вы можете усилить их способность распознавать ее. Как только они узнают, как идентифицировать это чувство, научите их, как справляться с ним.

Почему из печали нужно выходить?



- Эксперименты показали: когда человек печален на второе место по эмоциям выходит чувство страха. То есть печаль может сформировать тревожность.
- Если ругать и стыдить ребенка за то, что он печален и плачет, то печаль как бы соединится со стыдом. И это может стать предпосылкой болезненной застенчивости.

Ребенок опечален, что делать родителям?

Во-первых, разделить горе, проявите сочувствие ➡ затем успокойте ➡ лишь после этого найдите причину горя и печали и начинайте ее устранять ➡ и уж потом оказывайте поддержку но так, чтобы ребенок обязательно мог самостоятельно справиться трудной ситуацией.



Что не приносит пользы:

1. **Издевательство:** фраза «ты нытик» чрезвычайно негативна, когда ребенок проливает слезы. Единственное, что он делает, это останавливает их эмоциональную выразительность, убирает их и заставляет скрывать это. Это невероятно негативный способ высмеять их чувства.
2. **Спешка:** мы очень часто требуем ответа, когда наши дети не сразу отвечают на наш вопрос. Важно знать, что они будут говорить только тогда, когда они чувствуют, что имеют вашу поддержку, независимо от того, сколько времени это займет. Очень важно, чтобы вы всегда чувствовали, что их слышат и поддерживают.
3. **Снижение значимости:** «Это ничего, это просто глупо. Не будь таким». Подобные фразы совсем не помогают, потому что иницирующее событие на самом деле очень важно для них. Что вы должны сделать, это уменьшить возможную боль или грусть, вызванную этим, вместо того, чтобы минимизировать его воздействие.

