



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 46 «Солнышко»

298310, Республика Крым, г. Керчь, ул. Льва Толстого, д. 42

т. (36561) - 6-05-98

# Консультация для родителей *«Учим детей управлять своими эмоциями и стрессом»*

Воспитатель разновозрастной группы  
компенсирующей направленности  
для детей с нарушениями зрения  
Кузнецова Э.Н.  
Первая квалификационная категория  
Педагогический стаж 35 года

*г. Керчь  
2024г.*

Умение управлять своими эмоциями и стрессом — это важный навык, который поможет детям эффективно справляться с различными ситуациями в жизни. Развитие этого навыка — важный аспект воспитания детей, которому должно быть уделено должное внимание. Детям необходимо научиться распознавать свои эмоции и находить способы для эффективного управления ими.

Однако управление эмоциями и стрессом — это навык, который требует терпения, времени и практики, чтобы развить его в полной мере. Каждый ребенок уникален, и то, что сработало для одного, может не сработать для другого. Поэтому для эффективного управления эмоциями и стрессом детям должны быть научены различным техникам и стратегиям, которые они могут применять в различных ситуациях.

Одним из способов управления эмоциями является осознанность — умение сосредоточиться на настоящем моменте и принимать его таким, какой он есть. Это помогает детям снизить уровень тревоги и напряжения, а также улучшить концентрацию и принятие решений. Другой способ управления эмоциями — это использование техник релаксации, таких как глубокое дыхание, медитация, йога или просто занятие любимым хобби. Эти техники помогают детям снизить уровень стресса и тревоги, а также научиться справляться с эмоциональными переживаниями.

Кроме этого, важно учить детей коммуникативным навыкам, которые помогут им выразить свои эмоции и чувства в конструктивной форме. Это может включать в себя умение выражать свои потребности, просить о помощи и находить компромиссы при конфликтах. Также важно учить детей слушать других людей, что поможет им лучше понимать и уважать точки зрения других людей.

Кроме этого, важно научить детей планированию и организации своего времени, чтобы они могли эффективно управлять своими задачами и справляться со стрессом, связанным с нехваткой времени. Это включает в себя умение устанавливать приоритеты, планировать свой день, расставлять приоритеты и умение делегировать задачи, если это необходимо.

Наконец, важно учить детей быть самими собой и принимать себя такими, какие они есть. Это поможет детям снизить уровень тревоги и стресса, связанного с желанием соответствовать ожиданиям других людей, и поддержит их в развитии здорового самоуважения и уверенности в себе.

Важно также учить детей тому, что они могут контролировать, а что не могут. Например, они могут контролировать свои реакции на события, но не могут контролировать само событие. Поэтому важно научить детей концентрироваться на том, что они могут контролировать, и не тратить свою энергию на то, что они не могут изменить.

Все эти навыки помогут детям эффективно управлять своими эмоциями и стрессом, что поможет им справляться с различными ситуациями в жизни и достигать успеха в будущем. Развитие этих навыков — это длительный процесс, который требует постоянной практики и поддержки со стороны родителей и учителей. Однако, зная эти навыки, дети смогут эффективно управлять своими эмоциями и стрессом, достигать своих целей и жить счастливой и здоровой жизнью.