



## « Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста»

Консультацию для родителей подготовила воспитатель Полякова Ю.А.

Все родители прекрасно понимают, что эмоции играют важную роль в жизни детей. Эмоции ребенка – это послание окружающим о его состоянии. Эмоциональная система детей дошкольного возраста ещё не достаточно зрелая, в различных ситуациях у детей могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые могут являться следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги.

Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом, как привыкли мы с вами. Кроме того, практически у всех в дошкольном возрасте есть запреты, связанные с запретами взрослых. Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков), запрет на выражение страха, агрессии.

Любой ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы, но, находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического развития.

### **Правила эмоционального воспитания или несколько советов родителям**

В современном мире, где родители слишком сильно загружены работой, а дети слишком много времени проводят у компьютера, особое значение приобретает эмоциональное воспитание и развитие эмоциональной сферы у детей.

**Эмоциональная сфера** – одна из важнейших составляющих человеческой личности. Страх и восторг, печаль и радость, тоска и воодушевление составляют основу нашей жизни.

Негативные эмоции заставляют человека страдать. Пытаясь избавиться от них, родители прививают детям неправильные схемы реагирования. А ведь именно отрицательные эмоции предупреждают нас об опасности, заставляют быть внимательными, способствуют самосовершенствованию. Чтобы преуспеть в жизни, стать адекватной личностью, нужно научиться правильно понимать эмоциональные сигналы и поступать осознанно.

Положительные эмоции, наоборот, окрыляют. Некоторые взрослые чересчур стремятся к удовольствиям, делают их смыслом своей жизни. Такие правила воспитания превращают детей в требовательных и капризных тиранов.

Большинство же людей воспринимают веселье как нечто редкостное, возможное только «по праздникам» и по особому поводу. У них вырастают дети, которые повзрослев, совсем не умеют радоваться просто так.

Люди не рождаются оптимистами или пессимистами. Если родители склонны видеть в любом событии, прежде всего, хорошее, то и дети унаследуют оптимистичное мировосприятие.

Родители, часто наказывающие детей, строго следящие за их ошибками, провоцируют формирование пессимизма и неуверенности.

Эмоциональное воспитание – это приучение ребенка к определенному типу реагирования. Умение справляться с эмоциями, контроль над сложными переживаниями и **эмпатия** – то, чему все родители должны научить своих детей. Без этого невозможна счастливая и психологически здоровая жизнь.

### **Говорим о чувствах**

Первое, чему вы должны научить своего ребенка, обозначать эмоции словами. Даже самые маленькие дети нуждаются в этом. Когда вы говорите малышу: «Я знаю, тебе грустно», вы даете ему понять, что он понят и теперь он знает, как назвать то, что он испытывает.

По данным исследований, обозначение эмоции обладает успокаивающим действием на нервную систему и помогает детям быстрее восстановиться после неприятных инцидентов. В тот момент, когда мы говорим об эмоции, подключается левая доля мозга, где находятся центры языка и логики, что помогает нам сосредоточиться и успокоиться.

**Рекомендация родителям:** учите детей описывать свои чувства, помогайте им подбирать правильные слова. Для этого нужно расширять словарный запас ребенка. Помните: высказанная эмоция переживается гораздо легче.

Не бывает плохих эмоций. Одна из основных ошибок родителей – стремление спрятать, замолчать или проигнорировать негативные эмоции детей. Многие родители полагают, что эмоции пройдут сами собой, но это заблуждение, которое заставляет детей думать, что злиться плохо и недопустимо. Тот, кто злится, гадкий. Итог: дети начинают бояться «плохих» чувств.

**Не забывайте:** негативные переживания проходят быстрее, если на них обращать внимание. Обсуждайте их с детьми, пытайтесь понять и осознать. Не ругайте детей за чувства

Очень часто родители пытаются подавить эмоции своих детей подобными фразами «Прекрати плакать» или «Ты не должен так себя чувствовать». Это огромная ошибка.

Когда мы указываем ребенку, как он должен чувствовать, то вызываем у него недоверие к своим чувствам, что приводит к появлению неуверенности в себе и потере самоуважения. С другой стороны, когда мы говорим ребенку, что он чувствует правильно, но ему нужны другие способы выражения – мы сохраняем его характер и поддерживаем чувство собственного достоинства. Кроме того, он

знает, что с ним рядом находится понимающий взрослый, который собирается ему помочь.



Родителям важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, учить пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний и для лучшего понимания состояния других людей, анализировать причины различных настроений. Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые Вы можете

использовать для развития эмоциональной сферы Ваших детей дошкольников. Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

### 1. Игра «Пиктограммы».

Детям или одному ребенку и другим членам семьи предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок или член семьи берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого участники по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Эта игра поможет определить, насколько Ваши детишки умеют правильно выражать свои эмоции и «видеть» эмоции других людей.

### 2. Упражнение «Зеркало».

Родитель передает по кругу зеркало и предлагает ребенку и другим членам семьи посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!» После выполнения упражнения Вам надо обратить внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки. Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику. Это упражнение можно разнообразить, предложив всем участникам показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.

### 3. Игра «Я радуюсь, когда...»

Ведущий говорит ребенку и другим участникам: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Света, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Ребенок ловит мячик и говорит: «Я радуюсь, когда...», затем бросает мячик следующему ребенку или участнику (члену семьи) и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя игрока), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?» Эту игру можно разнообразить, предложив детям и другим участникам рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать Вам о внутреннем мире Вашего ребенка

### 4. Упражнение «Музыка и эмоции».

Включите для прослушивания любое музыкальное произведение. Прослушав музыкальный отрывок, попросите ребенка описать настроение музыки, какая она : веселая - грустная, довольная - сердитая, смелая – трусливая, праздничная - будничная, душевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Это упражнение способствует не только развитию у вашего ребёнка понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления

### 5. Упражнение «Способы повышения настроения».

Я предлагаю вам обсудить с вашим ребенком, как можно повысить себе настроение, и постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку)

### 6. Игра «Волшебный мешочек».

Перед этой игрой вы с ребенком обсудите, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то, расстроен из-за чего-либо и т.п. Затем предложить вашему ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завяжите и уберите в сторону, а еще лучше - спрячьте. Можно использовать еще один «волшебный мешочек», из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

### 7. Игра «Лото настроений».

Для проведения этой игры дома вам необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка

веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.: следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует числу участников. Ведущий-родитель показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции. Задача детей – отыскать в своем наборе животное с такой же эмоцией

#### 8. Игра «Назови похожее».

Ведущий-родитель называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение), дети-участники вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Эта игра активизирует словарный запас Вашего малыша и других участников за счет слов, обозначающих различные эмоции.

#### 9. Упражнение «Мое настроение».

Детям предлагается рассказать о своем настроении: можно сравнить с каким-то цветом, животным, состоянием, погодой и т.д.

#### **Литература:**

- «Если трудно с ребёнком» Л. Петрановская
- «Самая важная книга для родителей» Ю. Гиппермейтер
- «Мифы о воспитании» П. Бронсон
- «Сила доброты» Д. Заки
- «Как тренировать эмпатию» П. Кинг