## Развитие эмоциональной сферы

**Уважаемые родители, эта статья поможет Вам развивать эмоциональную сферу у своих детей в соответствии с сензитивными периодами их взросления.**

**От 0 до 3-х**

Для новорожденных, важна яркая мимика и интонация. Почаще говорите с ребенком, озвучивайте процесс переодевания, купания, пойте колыбельные, читайте стишки и потешки. Всё, что предлагает нам народная культура важно; в детских сказках, стихах, играх детям раскрываются не только тайны мироустройства, но и богатство эмоциональных проявлений. Озвучивайте чувства самого ребенка. «Залаяла собачка и наш Миша испугался, почувствовал страх, наверное», «Бабушка уехала домой и Наташа загрустила, Наташа тоскует по бабушке, т. к любит бабушку ». К трем годам можно не просто читать с ребенком сказки, но и обсуждать поведение героев. Что чувствовал тот или иной персонаж во время разных событий? А что чувствовал сам ребенок?

Для гармоничного развития эмоциональной сферы необходимо с раннего возраста давать ребенку свободу выражения чувств. Бесполезно просить малыша не злиться или не бояться. Если в семье не принято выражать ту или иную эмоцию, ребенок со временем научится скрывать свои чувства, но они никуда не исчезнут. В дальнейшем это может привести к различным психосоматическим заболеваниям. Например, дети, не умеющие справляться с агрессией, потому что в детстве родителей пугало любое её проявление, могут быть подвержены внезапным вспышкам гнева или вырастут неспособными отстаивать свои права и границы. Не всегда нужно стремиться к быстрому переключению с одной эмоции на другую. Позволяйте детям проживать все чувства, которые они испытывают, но при этом не забывайте учить адекватным способам их выражения. Например чтобы проявить агрессию или чувство злости ребёнку можно предложить: покричать в стаканчик или поколотить подушку.

**С 3-х до 6-ти**

Дошкольники, если родители открыто говорят с ними о своих чувствах, вполне способны ориентироваться и в собственных ощущениях. Они уже могут сказать, когда им грустно или радостно и объяснить, почему именно так произошло. Если ребенку сложно справиться с этой задачей, можно спросить: «Тебе обидно, что ребятишки убежали играть без тебя?», «Тебе страшно оставаться одному в комнате?» Проговаривание чувств помогает ребенку их осознать и пережить, показывает, что родитель его понимает и сочувствует. Вы можете вместе с ребенком искать конструктивные способы выражения эмоций. Обязательно нужно разговаривать с ребенком о том, что **нет хороших и плохих эмоций, есть хорошие или плохие действия**. Можно злиться на человека, но бить его - плохо, стараться договориться - хорошо. Если малыш возжелал чужую игрушку, отбирать или взять без спроса плохо, попросить - хорошо. Познакомить с эмоциями, научить распознавать различное настроение по мимике и жестам поможет проигрывание вместе с сыном или дочкой различных этюдов. Например, попробуйте вместе с ребенком изобразить: девочку, которой подарили новую куклу (радость); бабу-ягу, от которой убежала добыча (досада); мальчика, который поругался с другом (грусть). Поиграйте, меняя голос, попробуйте повторить одни и ту же фразу с разными чувствами. Как её произнесет рассерженный человек, а грустный, а счастливый или напуганный? Рассматривайте иллюстрации к книжкам, расспрашивайте малыша, что, по его мнению, чувствует тот или иной персонаж.

**Младшие школьники и подростки**

С вступлением в школьную жизнь всё больше эмоций ребенка бывает связано со взаимоотношениями в коллективе, где есть новые друзья, учителя, взаимодействие в классе и на переменах. К тому же ребенок растет, и родители вполне закономерно начинают требовать от него всё больше ответственности, что, в свою очередь, может вызывать недовольство и обиды. Но если в семье привыкли открыто обсуждать свои чувства, за поддержкой и советом ребенок придет именно к вам. **Не стоит игнорировать чувства своих детей, даже если они кажутся вам не серьезными**. Это для вас мелкая ссора с одноклассницей может показаться ерундой, а для вашей дочери (сына) станет настоящим стрессом, лишит аппетита и сна. **Любое переживание важно, дайте ребенку понять, что вы на его стороне, принимаете его чувства всерьез и разделяете все его переживания.**

Будьте готовы к тому, что в подростковом возрасте ребенок может стать более замкнут и у него появятся свои секреты. Уважайте этот выбор, вспомните себя. Хотели бы вы, чтобы ваши родители украдкой читали ваш дневник или расспрашивали ваших друзей о том, что с вами происходит? Не корите его, а оставайтесь открыты и доброжелательны. И обязательно говорите с сыном или дочкой о своих переживаниях. Только не переусердствуйте, если напоминать об этом подростку каждый день, вскоре он перестанет обращать на ваши чувства внимание. Хорошим мостиком для налаживания эмоциональной связи могут стать ваши воспоминания. Поделитесь с подростком, расскажите о том, что происходило с вами в его возрасте, и как вы справились. Возможно, именно это будет для него лучшей поддержкой в этот непростой период.

**Взрослые**

Чтоб научиться понимать, чувствовать переживания своих детей, родителю нужно научиться **осознавать собственные эмоции и чувства.** Задумайтесь, насколько часто вы понимаете какие чувства переживаете в тот или иной момент жизни? Проделайте простое упражнение - вечером, вспоминая прошедший день, выпишите на листке бумаги эмоции и чувства, которые испытывали сегодня. По поводу чего они были, насколько велик их диапазон? Если припомнить удалось совсем мало, скорее всего, вы сами имеете проблемы с выражением и осознанием своих эмоций. Попробуйте почаще задавать себе вопрос: А что я чувствую сейчас? На что это похоже? Гнев, радость, обида, грусть, нежность? По какому поводу я испытываю те или иные чувства?

**Для всех (и для детей и для взрослых)**

Составьте вместе с ребенком словарь чувств. Обсудите, когда люди испытывают те или иные эмоции. Обратите внимание, какое чувство наиболее часто испытываете вы сами? А ваши дети? Если понимаете, что каких-то эмоциональных переживаний в жизни вашего ребенка стало слишком много и их интенсивность уже мешает и вам и ему, обратитесь за помощью к специалисту. Он поможет справится с возникшими трудностями, будь то страхи, агрессия или застенчивость и подскажет, как лучше поддержать ребенка именно в вашем случае. Преподносить ребенку знания об основах социального взаимодействия лучше всего, разбирая вместе каждую конфликтную ситуацию.

Помочь ребёнку вместе мы можем, формируя и развивая у него навыки конструктивного взаимодействия и умение понимать свое эмоциональное состояние, а затем и состояние окружающих взрослых и детей.

**Педагог-психолог МАДОУ ЦРР**

**детский сад № 50 города Тюмени**

**Реутова Анна Степановна.**