

Эмоциональное развитие дошкольников

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. В дошкольном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребёнка, придавая им окраску и выразительность. В этот же период времени у ребенка происходит переход от базовых эмоций (страха, радости и др.) к более сложной гамме чувств. Он восторгается и удивляется, ревнует и грустит. В дошкольном возрасте усваивается язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений.

Эмоции и чувства формируются в процессе взаимодействия с другими людьми – взрослыми и детьми.

Взрослые должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник формирования чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний. К тому же, пристальное внимание к эмоциональному миру ребенка со стороны взрослых, активное обсуждение поступков и чувств, как своих, так и окружающих людей, способствует развитию речи, а именно пополнению словаря детей эмоциональной лексикой и формированию связной речи. Установлено, что если взрослый расположен к ребенку, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребенок сохранит хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха.

Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей – в играх, при выполнении трудовых поручений. Общение со сверстниками отличается разнообразием коммуникативных действий и чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенностью. Начиная с 4-летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению.

В последние годы всё больше внимания уделяется **эмоциональному интеллекту**, то есть «способности осознавать смысл эмоций и использовать эти знания, чтобы выяснить причины возникновения проблем и решать эти проблемы».

Неспособность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакцию окружающих, точно и внятно говорить окружающим о своих чувствах, а также неумение регулировать собственные эмоции при принятии решений приводят ко многим жизненным неудачам. Согласно новейшим исследованиям успешность человека зависит от коэффициента умственного развития лишь на 20 %, а от коэффициента эмоционального развития – почти на 80%. По мнению исследователей, эмоциональный интеллект и связанные с ним качества способствуют не только нравственному развитию детей, но и их академическим успехам.

Приемы развития эмоционального интеллекта ребенка, которые могут использовать родители

- Создавайте положительный эмоциональный фон в семье. Это способствует хорошему самочувствию ребенка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других.
- Побеседуйте с ребенком: спросите, что сегодня с ним происходило в детском саду или во дворе, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции. Обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они реагировали бы на другое его поведение. Дайте ребёнку возможность высказать всё, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения.
- Не забывайте, что вы – пример для своего ребёнка. Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей.
- Поощряйте игру своего ребёнка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребёнок приобретает коммуникативные навыки.
- Помогайте ребенку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах, газетах и в других средствах массовой информации.
- Читайте ребёнку рассказы и стихи, насыщенные эмоциями. Обсудите с ним поведение персонажей. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку.
- Дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески использовать их в своей жизни. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании и назывании этих психических состояний ребенок осмысливает эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечёт за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению.
- Поговорите с ребёнком на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу; как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем и если откажем в помощи; что мы чувствуем, когда ругаемся и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит; что делать, если самому скучно; что нужно сделать, если у тебя есть игрушка или угощение, а у друга нет. Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребёнку, насколько важна ориентация на других людей.
- Снимайте стресс у ребёнка с помощью двигательных упражнений.

Учитель-логопед группы №1 И.Э. Сибуль