

Консультация педагога-психолога: «Эмоциональное развитие дошкольников».

Эмоции – это разнообразные переживания человека, вызванные удовлетворением или неудовлетворением его потребностей, соответствием или несоответствием объектов окружающего мира его интересам, склонностям, убеждениям и привычкам. Это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

Владея собственными эмоциями, чувствами ребенок способен тонко понимать другого человека. Неумение правильно выразить свои чувства. Эмоции, скованность, неловкость, или неадекватность проявления эмоций в мимико-жестовой речи затрудняют общение друг с другом (особенно детей). В непонимании другого человека кроются причины страха, отчужденности, враждебности.

Познание самих себя, лучшее понимание эмоционального состояния и поступков других приводит к возникновению чувства симпатии, уважения и сопереживания, что является непременным условием живого общения с окружающими.

Эмоциональное развитие в период от пяти до семи лет имеет и еще одну особенность, которая в конечном итоге будет определять всю систему реакций ребенка, а потом и подростка, и взрослого, и других людей.

Эмоциональные реакции ребенка пяти - семи лет формируются, преломляясь через призму общения, связываясь всегда с ситуацией непосредственного взаимоотношения с другим человеком, прежде всего с родителями.

Какую помощь может оказать родитель в развитии эмоций своего ребенка?

Для этого родитель должен помогать вызывать внутренний эмоциональный отклик при прослушивании музыкальных сказок, учить сопереживать героям; развивать словарный запас ребенка: обращать внимание на собственные чувства и называть их, наблюдать эмоциональную жизнь малыша и обозначать переживания, вводить в его лексикон слова, обозначающие оттенки чувства (рад, зол, сердит, раздосадован, расстроен, огорчен и т.п.).

Обучение распознаванию чувств и эмоций следует начинать с того, что:

- ♦ признать, что чувства не бывают плохими, они просто есть, и ребенок имеет право на проявление чувств (вербальное, телесное); однако нужно вводить определенные правила проявления эмоций, например: «Ты вправе сердиться на сестренку, но ударить ее я тебе не разрешаю»;

- ♦ обсуждать случаи, которые произошли с кем-то, просить определить чувства и предложить собственные варианты поступков; при этом избегать осуждения, цель такой беседы — познавательная (например: «Что чувствовал Саша, когда пришло время уходить? Что он сделал, когда почувствовал, что огорчен? Что он сделал потом?»);

- ♦ обсуждать с ребенком его чувства, не пытаться решить за него проблему; объяснение причины чувства должно помочь ребенку самому справиться с ним («Ты злишься оттого, что Маше пора домой и нужно вернуть ей игрушку»);

- ♦ предлагать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки, — вербальные, физические, зрительные, творческие и др. («Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подумаем вместе: может быть, обежать вокруг стола, написать открытку, почитать любимую книжку?»); часто все, что требуется ребенку — это понять охватившее его чувство. Предлагать ребенку варианты, и пусть он сам выбирает наиболее действенный...

Большую роль в воспитании чувства прекрасного и формировании эмоциональной сферы являются игрушки, которые окружают ребенка. Поэтому не покупайте малышу игрушек, которые не соответствуют его возрастным потребностям, и следите, чтобы они были выразительные, красивые, вызывающие только положительные эмоции. Особое место в развитии эмоциональной сферы ребенка занимает искусство. Рисуйте с малышом, ходите на выставки (сначала, например, это могут быть выставки детских рисунков), пойте,

ходите на концерты, занимайтесь с ним музыкой или просто включайте диски. Музыка как самый эмоциональный вид искусства развивает способность сопереживать, испытывать всю гамму человеческих эмоций, мобилизуя эмоционально-чувственный мир личности. Благодаря музыкальному развитию, формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребёнок становится чутким к красоте в искусстве и в жизни. Огромную роль в формировании позитивных эмоций у малыша играют сказки. Возьмите себе за правило ежедневное чтение перед сном. Читайте выразительно, с яркими эмоциями. Тогда малыш сможет прочувствовать услышанное, сформировать личное отношение к тем или иным поступкам героев, сделает определенные выводы.

Как справляться с негативными эмоциями?

Если с позитивными эмоциями все понятно, то как быть с негативными, к которым относятся эмоции, связанные с гневом, ненавистью, страхом, тревогой? Зачастую ребенок проявляет такие эмоции не намеренно, пытаясь вывести из равновесия взрослых или «насолить» им. Дело в том, что иногда дети, особенно до 10-летнего возраста, не могут описать, что творится в их душе, и чем они недовольны. Чтобы избежать последствий, вызванных негативными эмоциями, разговаривайте с малышом. Научитесь его слушать, а затем научите малыша слушать самого себя и определять свои эмоции. Предложите ребенку (конечно, не раньше, чем в 4-5 лет) описать чувства, которые он испытывает в данный момент. Пусть он расскажет вам, в какой цвет он бы покрасил свое настроение, если бы это было возможным. Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения. Например, вы можете строить «рожицы» перед зеркалом, посредством мимики изображая различные эмоции. Этот метод подходит абсолютно всем детям, начиная с 1-1,5 лет. Для «выплескивания» негативных эмоций можно придумать множество способов. Например, колотить руками подушку. Но учтите, что это должна быть одна, отведенная для этой цели подушка, и ни в коем случае не игрушка. Можно взять чашку и кричать в нее, сколько душе угодно, пока злость не иссякнет. В тазик или ванну с водой можно швырять резиновые игрушки. Ребенок сам не заметит, как увлечется и вовсе забудет о своем недавнем состоянии.

Кто-то с недоверием, ухмыльнется, мол, легче дать несколько раз по попе и не возиться с ребенком. Эффект, якобы, быстрый и надежный. Но имейте в виду, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать и подавлять – очень вредно. Кроме того, что это негативно скажется на психике ребенка, в старшем возрасте это может привести к серьезным последствиям: заболеваниям сердца, неврозу, повышенному давлению. Более того, дети, которых не понимали взрослые, сами, став таковыми, не поймут окружающих, они будут раздражительны и агрессивны. Нередко у таких людей отмечаются проблемы общения.

Воспитывайте у ребенка терпеливость и умение спокойно общаться с людьми. Для этого можно поиграть в такую игру. Возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет, пусть это будет игрушка или книга, а ребенок должен уговорить вас отдать этот предмет. Вы же не должны сразу сдаваться: отдаете вещь, когда посчитаете нужным. Потом поменяйтесь местами. После окончания игры поговорите с ребенком. Пусть он ответит, почему, по его мнению, вы отдали ему игрушку, как правильное нужно просить, обсудите свои чувства, возникавшие во время игры.

Вместе с малышом надо пережить его чувства: удивление, радость, огорчение, слёзы. Душевное благополучие ребенка зависит от микроклимата, в котором он растёт. Я предлагаю устраивать детям праздники и развлечения. Это дни рождения, экскурсии, пляски, хороводы, покупка новой игрушки, показ театра, показ новой книжки, даже уборку игрового уголка можно сделать весело и радостно. А подарками могут быть поделки из бумаги – оригами. Это и бантик, это и фантик, голубь, флажок, цветок. А если воздушный шарик на ниточке или на палочке, то будет малышу в радость – значит Вы добились многого.

Ежедневная встреча, с ребёнком взявшись за руку предложить новую игрушку пообещав ему все его желания исполнить, главное отметить внешний вид ребенка, - какой он красивый сегодня, лучше, чем вчера.

Традиционные дни именинника: праздничная атмосфера – плакаты, воздушные шары, именинный колобок с поздравлениями. Малышу на голову одеваем колпак, на шею галстук с надписью «С Днём Рождения!», в комнате красиво накрыты столы с детской скатертью, в центре стола – цветы, флажки, шары на палочке, звучит музыка «крокодила Гены и Чебурашки» из мультфильма.

Можно предложить малышу игры:

Игры с музыкальными игрушками;

Игры с движущимися игрушками;

С водой, песком, снегом;

Шли, шли и игрушки нашли - уборка игрушек.

Много есть праздников для эмоционального настроения малыша:

Праздник с сюрпризами, а сюрпризами могут быть открытки, коробочки, мелкие игрушки, киндер.

Следующие праздники можно провести с воздушными шариками, вместе надуваем, завязываем на ленточку, рисуем улыбку и гуляем с ниточкой.

Организовать праздник мыльных пузырей – пускание пузырей на улице. Это радость, смех, улыбка, восхищение.

Праздник воды, особенно летом – это купание в воде с игрушками, это переливание воды из лейки в лейку, из ведерки в ведерку, из формы в форму, это брызги с водой, рисование с цветной водой, купание игрушек, кукольное чаепитие.

Можно ещё и ещё предлагать праздники: с пуговицами, с прищепками, с ленточками, со шнурками, с пирамидками, с фантиками.

Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.