

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –
детский сад № 118 «Золотой ключик»

Консультация для родителей

**«Почему важно развивать
эмоциональную сферу ребенка?»**

Подготовила педагог-психолог Кулик Л.В.

г.Краснодар
июнь 2023

Почему важно развивать эмоциональную сферу ребенка?

Социальная обстановка современной жизни ребёнка далеко не всегда способствует насыщению детей всем спектром эмоциональных впечатлений. Современная жизнь большинства детей сужает сферы общения, что препятствует обогащению чувственной сферы. Это приводит к «упрощению» или «уплощению» эмоционального интеллекта. Проявляется это в снижении отзывчивости к чувствам других детей, взрослых и даже животных.

Важно помнить, что вся жизнь ребёнка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам и эмоциям. Управлять своими переживаниями он ещё не может. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Иногда взрослые, недооценивая эту важность чувственного опыта, пытаются оградить своего ребенка от, (как они считают) «плохих» чувств и эмоций, лишая его проживания и понимания, как справиться (не заглушить, не спрятать, не подавить) именно справиться с этими переживаниями. Это процесс настройки, связь чувственного опыта и рационального. Т.е. это настроение ребёнка, и оно во многом зависит от формирования, развития эмоционального интеллекта.

Особое место в развитии эмоциональной сферы ребёнка занимает искусство. Рисуйте с детьми, ходите на выставки, концерты, в театры, пойте, или просто включайте разную музыку. Благодаря музыкальному ритму совершенствуются мыслительные процессы. Огромную роль играют сказки. Возьмите себе за правило ежедневное чтение перед сном. Читайте выразительно, с яркими эмоциями. Все это развивает эмоциональную сферу ребёнка, он становится чутким к различным переживаниям в искусстве и в жизни.

А как быть с негативными эмоциями, к которым относятся эмоции, связанные с гневом, ненавистью, страхом, тревогой? Научите ребёнка слушать самого себя и определять свои эмоции. Предложите ему описать чувства, которые он испытывает в данный момент (тестируя реальность конечно, сначала дать возможность отреагирования и только потом подключать беседу!). Пусть он расскажет вам, в какой цвет он бы покрасил своё настроение, если бы это было возможным.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют разные 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 «выплёскивания» негативных

эмоций можно колотить руками подушку. Но учтите, что это должна быть одна, отведенная для этой цели подушка, и ни в коем случае не игрушка. Ребёнок и не заметит, как «забудет» о своём недавнем состоянии.

Воспитывайте у ребенка терпеливость и умение спокойно общаться с людьми. Вместе с ребёнком надо пережить его чувства: радость, удивление, огорчение, слёзы. Душевное благополучие ребенка зависит от микроклимата, в котором он растёт. Чтобы был ресурс пережить обиду, гнев, ревность, разочарование, страх, раздражение, тревогу и другие негативные эмоции, нужно устраивать детям праздники и развлечения. Это экскурсии, показ театра, чтение новой книжки, традиционные дни именинника и т. д.

Таким образом, под дошкольным возрастом мы понимаем благодатный (сенситивный по научному) период для формирования эмоционального интеллекта ребенка. Это время, когда мы «СЕЕМ», вкладываем, формируем, а «ПОЖИНАТЬ» будем достойное отношение ребенка к себе, к близким и ко всему что его окружает.