

Разговор с психологом «Как развивать эмоции дошкольника?»

Дошкольник в 4-5 лет - это человек с богатым и разнообразным эмоциональным миром, он глубоко чувствует, его переживания, в большей степени, связаны с отношениями в кругу близких.

Эмоциональное развитие дошкольника связано, прежде всего, с появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей. Важнейшим изменением в мотивационной сфере выступает возникновение общественных мотивов, начинают интенсивно развиваться социальные эмоции и нравственные чувства.

Именно эмоции помогают ребенку воспринимать действительность и реагировать на нее. У дошкольника формируется эмоциональное предвосхищение, которое заставляет его переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки. Поэтому роль эмоций в деятельности ребенка существенно изменяется. Если раньше ребенок испытывал радость от того, что получил желаемый

результат, то теперь он радуется потому, что **может этот результат получить**. Если раньше он выполнял нравственную норму, чтобы заслужить положительную оценку, то теперь он ее выполняет, предвидя, как **обрадуются окружающие его поступку**.

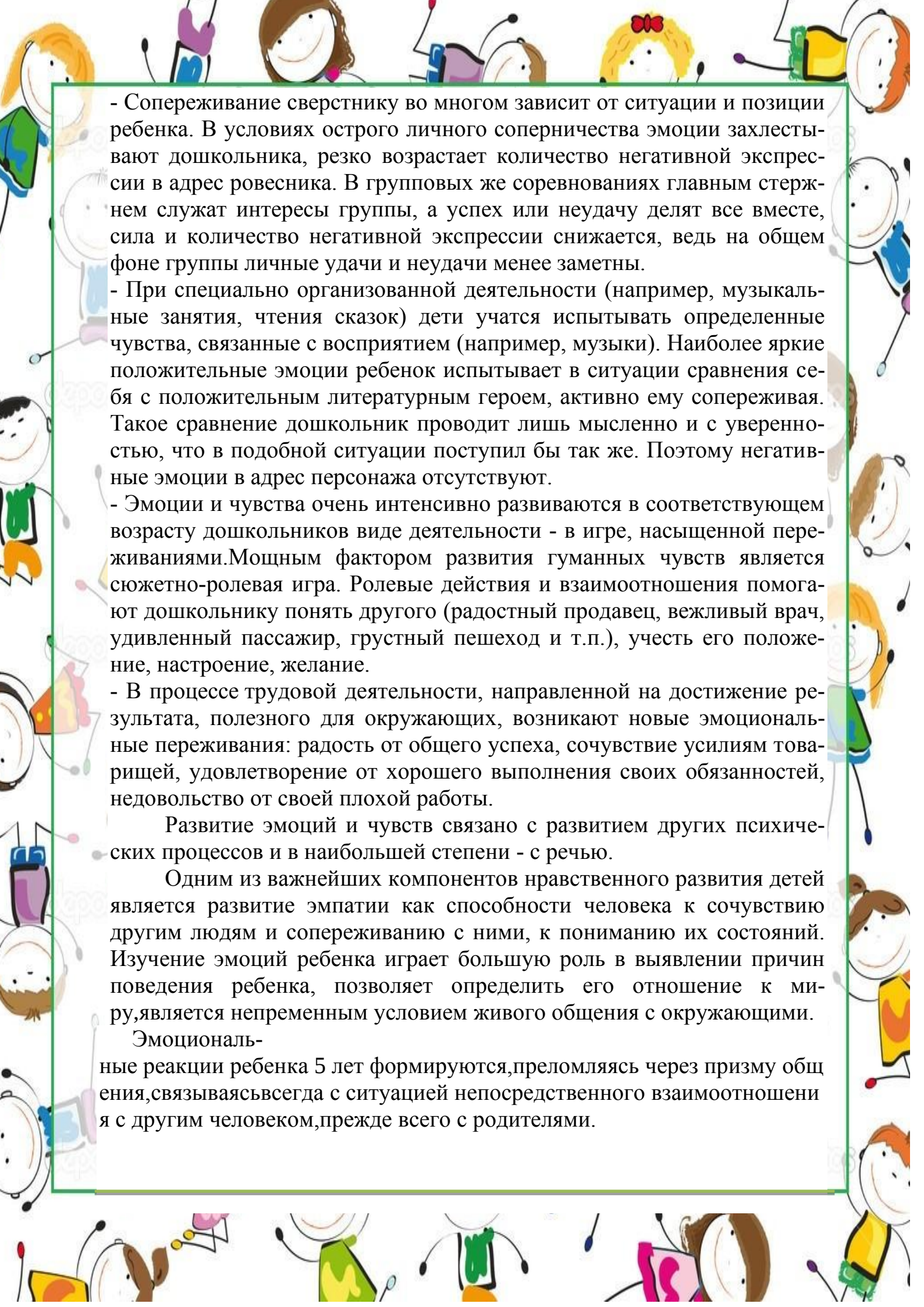
В дошкольном возрасте ребенок от базовых эмоций (радости, страха) переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, ревнует и грустит.

Именно в дошкольном возрасте ребенок осваивает высшие формы экспрессии - выражение чувств с помощью интонации, мимики, пантомимики, что помогает ему понять переживания другого человека, «открыть» их для себя.

Вся жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще 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. **Настроение ребенка во многом зависит** от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Развитие эмоций и чувств у дошкольников зависит от ряда условий.

- Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками.



- Сопереживание сверстнику во многом зависит от ситуации и позиции ребенка. В условиях острого личного соперничества эмоции захлестывают дошкольника, резко возрастает количество негативной экспрессии в адрес ровесника. В групповых же соревнованиях главным стержнем служат интересы группы, а успех или неудачу делят все вместе, сила и количество негативной экспрессии снижается, ведь на общем фоне группы личные удачи и неудачи менее заметны.

- При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия, чтения сказок) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки). Наиболее яркие положительные эмоции ребенок испытывает в ситуации сравнения себя с положительным литературным героем, активно ему сопереживая. Такое сравнение дошкольник проводит лишь мысленно и с уверенностью, что в подобной ситуации поступил бы так же. Поэтому негативные эмоции в адрес персонажа отсутствуют.

- Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности - в игре, насыщенной переживаниями. Мощным фактором развития гуманных чувств является сюжетно-ролевая игра. Ролевые действия и взаимоотношения помогают дошкольнику понять другого (радостный продавец, вежливый врач, удивленный пассажир, грустный пешеход и т.п.), учесть его положение, настроение, желание.

- В процессе трудовой деятельности, направленной на достижение результата, полезного для окружающих, возникают новые эмоциональные переживания: радость от общего успеха, сочувствие усилиям товарищей, удовлетворение от хорошего выполнения своих обязанностей, недовольство от своей плохой работы.

Развитие эмоций и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени - с речью.

Одним из важнейших компонентов нравственного развития детей является развитие эмпатии как способности человека к сочувствию другим людям и сопереживанию с ними, к пониманию их состояний. Изучение эмоций ребенка играет большую роль в выявлении причин поведения ребенка, позволяет определить его отношение к миру, является непременным условием живого общения с окружающими.

Эмоциональные реакции ребенка 5 лет формируются, преломляясь через призму общения, связываясь всегда с ситуацией непосредственного взаимоотношения с другим человеком, прежде всего с родителями.

Ка-

кую помощь может оказать родитель в развитии эмоций своего ребенка ?

Для этого родитель должен 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.).

Обуче-

ние 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 — познаватель-

ная, например, «Что чувствовал Саша, когда пришло время уходить? Что он сделал, когда почувствовал, что огорчен? Что он сделал потом?»;

✓ обсуж-

дать 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»);

✓ предла-

гать ребенку различные способы, помогающие ему взять себя в руки, вербаль-

ные, физические, зрительные, творческие: «Ты собираешься дальше злиться или хочешь успокоиться? Что ты можешь для этого сделать, давай подума-

ем вместе: может быть, пробежать вокруг стола, порисовать, почитать любимую книжку?»; часто все, что требуется ребенку — это понять охватившее его чувство.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают-

его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие —

чувст-

во уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок.

Эмоциональ-

ное 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.

Чувст-

во любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам,

дедуш-

кам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.