**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ИСКИТИМСКОГО РАЙОНА ДЕТСКИЙ САД «СИБИРЯЧОК» п. ЛИСТВЯНСКИЙ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**633224,Новосибирская область, Искитимский район, п.Листвянский, Шахматова,8б.**

**тел. (383-43) 3-84-89, e-mail:** [**sibiryachok2015@mail.ru**](mailto:sibiryachok2015@mail.ru)

**Семинар - практикум**

**«Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста»**

Подготовила:

Гольнис Анна Михайловна

педагог-психолог

2021г.

**Эмоциональное развитие ребенка в семье**

**Почему это важно?**

Некоторые родители даже не догадываются, что существует эмоциональное воспитание, и пускают развитие детских эмоций на самотек. Ребенку не даны от рождения нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства, он не умеет самостоятельно их выражать.

Эмоция – это состояние психики, которое выражает отношение человека к себе и окружающему миру. С помощью эмоций человек откликается на все происходящее вокруг, выражает свои чувства. Эмоциональное развитие -  это процесс формирования умений откликаться на явления окружающего, контролировать свои чувства и управлять их проявлениями.

**Что вы чувствуете?**

Кажется, простой вопрос, но он полностью связан с эмоциями. Ответьте на него. Сколько вариантов ответа вы можете дать? Оказывается, что не так много. В обиходе, как правило, несколько эмоций: радость, грусть, обида, скука, злость. Мы не умеем правильно оценивать свое состояние, поэтому делаем ошибки при планировании действий. Все начинается с эмоций.

**Какие бывают эмоции?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Радость** | **Грусть** | **Гнев** | **Стыд** | **Беспокойство** |
| Восторг Воодушевление Гордость Благодарность Надежда Нежность Безмятежность Умиротворение Любовь Восхищение Симпатия Умиление Ликование Предвкушение | Печаль Разочарование Сочувствие  Огорчение  Тоска Сожаление Жалость   Отчаяние Скорбь Горе | Недовольство Возмущение Раздражение Бешенство Обида Отвращение Презрение Злость Досада Злорадство Ревность Негодование Зависть Неприязнь | Неловкость Смущение  Вина Неудобство | Волнение Страх Опасение Тревога Настороженность Ужас Боязнь  Паника Испуг Трепет |

Прислушайтесь к себе и попробуйте описать свои чувства. При этом одна эмоция может дополнять другую. Может быть, сейчас вы испытываете легкую печаль с нежностью, а может, обиду с беспокойством. В любом случае учитесь точно определять свое состояние. А какие эмоции знает ваш ребенок?

**Как развиваются детские эмоции**

Эмоциональное развитие начинается **сразу после рождения**. Хотя, если быть честными, то еще в утробе матери. Но тогда мы не видим детскую реакцию. Новорожденный ребенок пытается выражать свое отношение к окружающему миру с помощью плача, а чуть позже - улыбки и смеха.

Плач – это сигнал о потребностях: в еде, питье, недостатке внимания, дискомфорте. Улыбка – выражение радости. По мере развития ребенка появляются удивление, испуг, интерес. Ребенок интересуется чем-то, исследует объект, происходит познавательное развитие, которое провоцирует новый интерес. Так происходит интеллектуальное развитие ребенка.

**В раннем возрасте** (от года до трех) большинство эмоций также подчинены детским потребностям, однако сами потребности расширяются. У ребенка появляется привязанность к близким людям, поэтому могут возникать ревность, тоска, радость от встречи, восторг. На этом этапе ведущим видом деятельности является предметная, поэтому положительные эмоции может вызвать все новое, интересное, необычное.

Ребенок с восторгом принимает новую игрушку, радуется возможности действовать с предметами (кидать, катать, трогать, гладить и т.д.). Ребенок познает окружающий мир и при этом естественной реакцией будут удивление и восторг. Появляются первые обиды. Свое недовольство ребенок выражает плачем. При этом спектр плача очень широк: боль, обида, потребности, ревность. А еще появляется первый гнев и даже злость. Эмоции очень импульсивны. При этом очень важно давать детям проявлять свои эмоции.

**Дошкольный период** – очень важен для развития интеллекта и эмоций. Именно сейчас закладывается будущая личность: развивается речь, коммуникативные навыки, творческие способности, познавательные интересы. Ребенок откликается на все: музыку, литературу, произведения изобразительного искусства, природу. Он способен переживать за героев мультфильма или книги, проживает события героев спектакля, радуется встрече с друзьями, учится любить и заботиться о близких людях и домашних животных. В то же время он учится контролировать свое эмоциональное состояние, вызванное потребностями (можно потерпеть, если голоден). Эмоции уже менее импульсивны, а если это не так, то нужно работать над умением их контролировать. В дошкольном возрасте формируются устойчивые высшие чувства.

**Почему важно развивать эмоции**

Если не уделять достаточно внимания эмоциональному воспитанию дошкольника, он не научится правильно выражать радость или обиду, делиться своими чувствами с окружающими. А это уже серьезный коммуникативный барьер. Соответственно, малыш будет расти неуверенным в себе, не таким счастливым, как другие детки. Эмоции отражаются на характере ребенка, его поведении.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Нужно помнить, что дети учатся на примере взрослых. Взрослые не управляют эмоциями детей, а постоянно проявляют свои. Если родители живут в негативе и обиде на мир, постоянно демонстрируют гнев, злость, обиду, то их дети будут жить с таким же отношением к жизни. У [**тревожной испуганной неуверенной матери**](https://www.u-mama.ru/read/obaby/education/9539.html) вырастет такая же дочь. И только счастливые родители научат своего ребенка радоваться жизни.

**Последствия неправильного эмоционального воспитания**

Постоянное сдерживание детских эмоций, эмоциональная холодность к детям, отсутствие эмоционального восприятия мира могут привести к серьезным последствиям.

* **Стыд, вина, тревожность**

Тревожные дети вырастают в неуверенных в себе взрослых. Они боятся взять на себя ответственность и рисковать, а, значит, неспособны побеждать. У них постоянное чувства вины, они заранее уверены в том, что есть повод, чтобы ими были недовольны окружающие. Такие люди не доверяют миру, ждут от него беды, уверены, что все вокруг желают им зла.

* **Гиперпослушание (конформность)**

Ребенок, который не прислушивается к своим желаниям и чувствам, учится полностью подчиняться окружающим. Но это не осознанное послушание, а подчинение: отсутствие инициативы, желаний и вкуса к жизни. Жизнь полностью идет по чьей-то указке. Хорошо, если указания даются с добром, а если в качестве командующего возникает негативный сверстник? Страшно подумать, к чему может привести конформное поведение.

* **Агрессивность**

Постоянное сдерживание отрицательных эмоций может вызвать накопительный эффект, при котором негатив накапливается, а потом выходит сильным всплеском в виде агрессии к окружающим.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Правила эмоционального воспитания**

Эмоциональное воспитание  ребенка не требует больших физических и временных затрат. Нужно только соблюдать некоторые правила.

* **Добровольность выражения**. Учите ребенка проявлять свои эмоции, называть их, понимать свои чувства. Это особенно важно для маленьких детей, которые должны выплескивать все накопленное внутри. Обсуждайте с ребёнком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями.
* **Сила выражения**. Дети постарше должны учиться контролировать свои эмоции: смеяться тише, собраться с мыслями, сдерживать гнев, справиться с волнением. Учите детей простым навыкам самоконтроля и следите за собственным поведением.
* **Сопереживание.** Дети не должны быть равнодушными. Если ваш ребенок не переживает за героев мультфильма или других людей, то эмпатии его нужно учить. Спросите у него, что он чувствует, жалко ли ему героя, хотел ли ребенок помочь. Обсуждайте с ребёнком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий. Подумайте, как можно проявить свое участие по отношению к другому человеку: поздравить, выразить сочувствие, помочь в чем-то. Избавьте детей от зависти и злорадства с самого детства, это сделает их счастливыми.

*Дорогие взрослые! Учитесь радоваться жизни. Перестаньте копить негатив. Чаще улыбайтесь. Пусть эмоциональный опыт, который вы передаете своим детям, будет богат, разнообразен и позитивен!*