***Обогащение эмоционального опыта дошкольника***

Долгое время система дошкольного образования в России была ориентирована на обеспечение познавательного развития детей. При этом эмоциональному развитию часто уделялось недостаточное внимание. Однако предназначение дошкольного возраста заключается не столько в овладении знаниями, умениями и навыками, сколько в становлении базовых свойств личности: самооценки, образа «Я», нравственных ценностей, социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми. Современные дети менее отзывчивы к чувствам других, в их поведении присутствует и агрессивность. Дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, больше замыкаются на телевизорах и компьютерах, хотя именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Недостаточное развитие произвольности эмоциональной сферы детей стало серьезной проблемой. У дошкольника в 9-10 раз больше экспрессивно-мимических проявлений, выражающих самые различные эмоциональные состояния – от яростного негодования до бурной радости, от нежности и сочувствия до драки. Несогласованность коммуникативных действий порождает конфликты, протесты, обиды. Это обусловлено как возрастными особенностями дошкольного возраста, так и чрезмерной "интеллектуализацией" воспитания, "технологизацией" нашей жизни.

Часто ребенка учат сдерживанию чувств еще до того, как он откроет для себя мир собственных и чужих эмоций. Когда малыш ведет себя непринужденно и естественно, взрослые, оглядываясь вокруг, поспешно говорят: «Не плачь, ты же мужчина!», «Не дерись, ты же девочка!», «Ты что, трусишь?». И как следствие, ребенок прячет свои страх, слезы и обиды, потому что эти чувства не приветствуются взрослыми. Это приводит к тому, что малыш вообще не овладевает способами распознавания, узнавания эмоциональных проявлений.

Конечно, эмоциональное развитие ребенка – задача не из легких. Однако именно родители могут и должны начать эту работу. Прежде всего маме и папе следует учитывать небольшой словарный запас малыша. Поэтому необходимо, объясняя что-то ребенку, обозначать словом определенные эмоции, тем самым закладывая основы эмоционального словаря: «радость», «грустно», «сердишься», «удивляешься», «испуганный», «злой» и т.д. И чем больше окружающие взрослые говорят с ребенком о чувствах, настроениях (его собственных и близких людей, героев сказок или мультфильмов), тем более точно малышу удается их распознать и обозначить словесно. Подобные беседы обогащают внутренний мир ребенка, учат его анализировать собственные эмоции и поведение, а также подводят к пониманию чужих переживаний и поступков.

Развивая эмоциональную сферу своего ребенка, родителям необходимо учитывать следующие моменты.

Обогащайте активный словарь ребенка словами, обозначающие эмоциональные состояния. Помогут вам в этом герои сказок и мультфильмов. Беседуйте о том, какие эмоции испытывают герои в той или иной момент, как меняется их настроение и почему.

Называя эмоциональное состояние, точно определяйте его словесно: «радость», «удивление», «грусть» и т.д. запомните сами и объясните ребенку: чувства не делятся на «хорошие» и «плохие». Злость иногда помогает вскрыть недовольство чужим поведением или собраться и справиться с тем, что давно не получалось. Страх не дает забывать о правилах безопасности и поэтому позволяет быть осторожным.

Научите ребенка разделять чувства и поступки: нет плохих чувств, есть плохие поступки: «Владик рассердился на тебя, ударил. Он поступил нехорошо. Он не нашел подходящих слов, чтобы выразить свое недовольство».

С уважением отнеситесь к чувствам малыша: он, как и взрослые, имеет право испытывать страх, гнев, грусть. Не призывайте его отказаться, например, от проявления гнева: «Не смей грубить мне!». Лучше помогите ему понять свое состояние: «Я понимаю, ты сердишься на меня из-за того, что я занималась с твоим маленьким братом».

Работа по развитию эмоций поможет родителям понять мир переживаний ребенка, лучше узнать его состояние в различных ситуациях, понять, что именно его тревожит и радует. Это позволит (при необходимости) уделить особое внимание малышу, который испытывает эмоциональный дискомфорт, помочь преодолеть и исправить отрицательные черты характера, установить с ним доверительные отношения, а это в свою очередь сможет облегчить процесс воспитания и развития.

**Эмоция –** это мать психики. Для всего психического здоровья человека, главной целью является его правильное эмоциональное воспитание с самого раннего детства и на протяжении всей жизни. Неумение детей правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость, затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке лучше мыслит, лучше понимает свои переживания.

Играйте со своим ребенком – это так несложно. Вот несколько игровых упражнений, которые помогут успешно развивать эмоциональную сферу Вашего малыша. Стоит только начать, а потом Вы придумаете новые игры, сочините сказки про Грустинку и Смешинку, Печалинку и Злючку, и Ваш ребенок с удовольствием будет их слушать, хорошо понимая этих героев и гораздо лучше разбираясь в собственных переживаниях и эмоциях.

**Поиграйте с ребенком**

***Игра «Изобрази героя сказки»***

Прочитав любимую сказку, рассказ, попросите ребенка изобразить эмоции героев (радость, удивление, горе, гнев, страх) с помощью мимики, жестов:

- улыбнуться, как веселый Буратино.

- испугаться, как бабушка, в дом которой пришел волк.

- рассердиться, как злой волк.

- погрустить, как Дюймовочка, увидев Ласточку под землей.

***Игра «Театр» (можно играть всей семьей).***

Цель: развивать умение распознавать эмоциональное проявление других людей по мимике и понимать свое эмоциональное состояние и состояние окружающих.

Задание:

Ребенок изображает с помощью мимики какое–то настроение, но при этом часть его лица будет скрыта (закрывает верхнюю или нижнюю часть лица листом бумаги), а Вы должны догадаться, какое настроение было загадано. Потом поменяйтесь – пусть отгадает ребенок.

***Игра «Угадай эмоцию на ощупь».***

Цель: развивать способность определять базовые эмоции (радость, горе, гнев, страх, удивление) по мимике и передавать их; развивать тактильные ощущения.

Задание:

Взрослый дает задание: «Радость – замри». Ребенок изображает радость на лице, осторожно трогает своими пальчиками брови, рот, глазки.

***Игра «Улитка»*** (автор Н.Кряжева)

Цель: развитие выдержки с самоконтроля

Задание:

Все играющие становятся на одну линию и по сигналу двигаются к заранее оговоренному месту, причем останавливаться и разворачиваться нельзя. Побеждает последний пришедший к финишу (особенно полезная для конфликтных, агрессивных детей).

***Игра-упражнение «Испуганный ежик»***

Цель: отработка вербальных способов выражения своих эмоций

Задание:

Один участник изображает испуганного ежика, свер­нувшегося в клубок. Задача другого - пытаться соот­ветствующими жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверие, что­бы он развернулся.

Сначала пусть ежиком побудет ребенок, а Вы попытаетесь установить контакт с ним, вызвать доверие, используя как можно более насыщенную эмоциональными эпитетами речь. Затем ежиком станете Вы, пусть ребенок попробует расположить ежика к себе.

***Игра-упражнение «Ладушки»***

Цель: развиваем умение работать с партнером.

Играем парами. Играя с партнером в «Ладушки», необходимо достичь максимально высо­кого темпа не сбиваясь и не говоря.

Кто не может долго быть в контакте - это более замкнутые люди, а кому хочется продлить, кому комфортно в длитель­ном общении - более общительный. Если играете несколькими парами – поменяйтесь.

***Игра-упражнение «У дяди Абрама»***

Участники сидят в круге и хором говорят: «У дяди Абрама восемь сыновей. Они не ели, они не пили и не курили никогда». Второй раз повторяют, хлопая руками в ритм по коленям. Через некоторое время ведущий говорит: «А теперь добавим правую ногу, надо сильно топать правой ногой, давайте топнем правой ногой». Таким образом, теперь все говорят ту же самую фразу, хлопают руками в ритм по коленям и топают правой ногой. Через некоторое время, ве­дущий говорит: «А теперь добавим еще и левую ногу, надо сильно топать левой ногой, давайте топнем ле­вой ногой». Все повторяют фразу, топая теперь уже двумя ногами. Так же по очереди добавляются еще «пра­вое плечо» (поднимается вверх), «левое плечо» (поднимается вверх), «голова» (вращение головой). Движения только дополняются, и, таким образом, к кон­цу упражнения, хлопается, топается, поднимается и крутится все.

***Игра «Я - луноход»***

Играют несколько человек. Один участник начинает ползать на ко­ленях и говорить: «Я -Луноход-1». Тот, кто засмеется, становится следующим «Луноходом», ползает и гово­рит: «Я - Луноход-2» и так далее, пока все участники не станут «Луноходами».

Удачи Вам, дорогие родители!

Пусть Ваши дети научатся открыто и грамотно выражать свои эмоции, понимать свое эмоциональное состояние и самое главное научатся управлять проявлениями своих эмоций во благо себе и окружающим.