

## Консультация для родителей

### «Как развивать эмоции у детей?»

Это может показаться странным, но так оно и есть: эмоции ребенка нуждаются в постоянном развитии, что достигается путем проявления внимания и одобрения со стороны взрослых. Посудите сами: малыш прибежал к маме и радостно, подпрыгивая, сообщил, что он только что сделал тако-о-ой замок из песка! Мама, выказывая явную заинтересованность, идет с ребенком во двор, чтобы посмотреть на шедевр, увидев который восхищается и хвалит малыша. Но, возможен и другой вариант развития событий. Мама может сослаться на занятость и проигнорировать просьбу ребенка, отделавшись сухо брошенным «молодец, только не мешай мне». В результате маленький человечек почувствует обиду и то, что его «работа» никому не нужна и не интересна. В первом примере похвала и выделение ребенку нескольких минут играют огромную роль в формировании его как личности, это мотивирует его на достижение дальнейших успехов. Во втором случае малыш будет лишен возможности узнать, что такое радость, вместо этого наступит спад эмоций, который приводит к пассивности. Очень важно, чтобы так называемое обучение эмоциям происходило в первые годы жизни, поскольку со временем это будет невозможно.

Хваля и поощряя ребенка, не перестарайтесь. Дети очень чутки к эмоциональной фальши. Поэтому преувеличенные восторги и неестественное умиление приведут к обратному результату: ребенок не сможет целостно и полно воспринимать красоту, он перестанет доверять, прежде всего, вам, а впоследствии – словам и эмоциям других людей.

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. Научите 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 правильнее 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 ведерка в ведерко, 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.

