

## **Страничка педагога-психолога**

### **«Развиваем эмоции – формируем личность»**



*В настоящее время родители уделяют большое внимание интеллектуальному развитию детей. При этом всё большее количество детей испытывают трудности в общении со сверстниками. Дети часто не могут правильно оценить эмоциональное состояние своего сверстника, а также испытывают трудности в выражении своего эмоционального состояния. Осознание своих эмоций и контроль над ними снижены. Между детьми возникают частые конфликты, которые они не умеют разрешать. К сожалению, приходится отметить, что дети становятся менее отзывчивыми к чувствам других людей. Недостаточное развитие эмоциональной сферы способствует возникновению феномена «засушенное сердце (отсутствие чувства), о котором писал Л.С. Выготский.*

*Именно в дошкольном возрасте ребёнок живёт в «мире эмоций», его эмоциональная сфера пластична и легко поддаётся формированию и развитию. Каждый родитель должен знать, что пройдет 6-7 лет и в ребенке созреет самостоятельная, активная личность, внутри образуется стержень психики, который в дальнейшем становится основой характера.*

*Показателями того, что личность формируется корректно и правильно, является то, что к концу дошкольного периода ребенок способен управлять своими непосредственными*

эмоциями и желаниями, ориентируясь на социальные нормы и правила, на критерии «опасно-безопасно», контролировать и исправлять свое поведение, предвидеть результат своей деятельности.

Родителям необходимо помнить, что дети так же, как и взрослые люди, радуются, злятся, испытывают чувство тревоги, гордости или разочарования. Но им в отличие от нас взрослых бывает сложно выразить свои эмоции. Всею в этой жизни надо учиться. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам в этом.

### **Рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта у ребенка**

- ◎ Обсуждайте книги и мультфильмы: определяйте чувства героев, связи между их чувствами и поступками.
- ◎ Обсуждайте сопереживания ребенка героям произведений. Высказывайте свое отношение к героям.
- ◎ Называйте чувства ребенка: «Я вижу, что ты сердисься, ты сильно расстроился?»
- ◎ Называйте свои чувства: «Я переживаю за тебя». Это выводит контакт с детьми на другой уровень открытости.
- ◎ Все чувства нужны. Нет плохих и хороших. Чувства дают нам возможность ориентироваться в жизни, поэтому для ребёнка Главное – полноценное проживание всего спектра чувств, а Задача родителей – не запрещать чувства, а научить ребенка справляться с ними и направлять их в конструктивное русло.

### **Игры на развитие эмоциональной сферы**

Будучи включенными в игру дети обретают бесценный опыт моделирования жизненных ситуаций.

#### **«Угадай эмоцию»**

Основная деятельность в игре направлена на активное изучение жестов и мимики, возникающих при проявлении той или иной эмоции. Благодаря ей ребенок учится распознавать чувства и настроение окружающих.

Для игры потребуются маски, изображающие различные эмоции. В возрасте 5-6 лет дети уже могут принять участие в изготовлении. Обязательно нужно изобразить восторг, грусть, удивление, радость, безразличие, испуг.

На одного из детей надевают маску (неизвестную ему), его задача — определить эмоцию на основе подсказок коллектива. В качестве подсказок можно использовать визуальное описание (положение губ, бровей) и ситуативное (эмоция возникает, когда...).

### **«Мимическая зарядка»**

Улучшает способность корректно выражать эмоции и делать это в связке с вербальными и невербальными проявлениями, а также активизирует развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.

На карточках следует написать или изобразить эмоции (в зависимости от возраста детей) и попросить ребенка показать их в связке со сказочным героем: улыбнись, как Золушка; удивись, как Буратино...

### **«Актер»**

Игра, направленная на формирование умения различать психологическое состояние людей, руководствуясь невербальными проявлениями.

Задание ребенку — изобразить с помощью жестов и мимики необходимую эмоцию. При этом часть его лица закрывается маской или листом бумаги. Задача остальных игроков отгадать изображенную эмоцию.

Материал подготовила  
педагог-психолог МАДОУ № 207  
Черникова Е.В.