

## Мир чувств: мы понимаем — нас понимают.

Приводя своих малышей в детский сад, многие родители говорят о своей цели: они хотят социализировать детей, т. е. подготовить их к походу в школу. Родителям очень важно научить своих детей взаимодействовать со сверстниками, не только с родителями, но и с другими взрослыми. Способность общаться с окружающими, умение сориентироваться в разных ситуациях — важный для малыша навык, который позволит ему в жизни чувствовать себя счастливым, свободным, уверенным.



Одним из способов работы над социализацией детей является развитие его эмоциональной сферы. Почему важно развивать эмоциональную сферу малыша? Часто случается так, что 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 страхи, слезы и обиды, потому что эти чувства не приветствуются взрослыми. Это приводит к тому, что малыш, подавляя свои эмоции, становится более скованным, неуверенным в поведении и поступках.

Если ребенку не разрешают проявлять чувства, не учат понимать свои эмоции, то он не будет замечать и уметь разбираться в чувствах и эмоциях окружающих. Не умея сочувствовать и помогать тому, кому сейчас грустно, не понимая чувств человека, которому страшно или больно, малыш не сможет научиться правильно и легко с этими людьми взаимодействовать в повседневной жизни.

### **Рекомендации по развитию эмоциональной сферы для родителей:**

1. Занимаясь каким-нибудь делом (прогулка, посещение праздника...), наблюдая со своим малышом за детьми и взрослыми в разных ситуациях (ребенок упал, малыш дерется, взрослый кричит, улыбается...), обозначайте словами определенные эмоции, тем самым закладывая основы эмоционального словаря: «радость», «грустно», «сердишься», «удивляешься», «испуганный», «злой» ит. д. Привыкая слышать от родителей и педагогов о чувствах, настроениях, ребенку удастся позже легко их распознать, понять и обозначить словесно.

2. Объясняйте детям, что чувства не делятся на «хорошие» и «плохие». Нет «плохих» чувств, бывают не очень хорошие поступки. Например, «Владик рассердился на тебя, ударил. Он поступил не очень хорошо. Он не нашел подходящих слов, чтобы выразить свое недовольство». Иногда не совсем привлекательные, на первый взгляд, эмоции помогают нам в жизни. Злость может помочь собраться и справиться с тем, что давно не получалось. Страх не дает забывать о правилах безопасности и поэтому позволяет быть осторожным.

3. Наблюдайте и обсуждайте с детьми поведение и поступки героев любимых мультфильмов, литературных произведений, описывайте словами их переживания, называйте эмоции. Сопоставьте вместе со своим малышом чувства героя какой-нибудь сказки, фильма с его личным опытом. Впоследствии это поможет ребятам разобраться и в непростых жизненных ситуациях.

4. Обращайте внимание детей на то, как с помощью мимики, поз, интонаций, жестов можно выражать свои собственные чувства и переживания. Такая наблюдательность поможет ребятам лучше понимать состояние окружающих, позволит ему правильно подобрать стиль поведения в той или иной ситуации.

5. С уважением относитесь 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».

6. Спрашивайте ребенка о тех чувствах, которые он (или окружающие) испытывает в данный момент, и о том, как вы можете ему(или другим людям) помочь, если это необходимо: «Что ты сейчас чувствуешь?», «Как я могу тебе помочь?», «Ты хочешь помочь Андрею?»

7. Учите ребят анализировать эмоциональное состояние другого человека и принимать его позицию: «Маша расстроена, так как у нее потерялась кукла. Спроси у Маши, хочет ли она сейчас с тобой играть?», «Дима рассержен на тебя. Спроси у него, почему? Подумай, почему?»

Работа по развитию эмоций поможет родителям понять мир переживаний ребенка, узнать, что его тревожит и радует. Открытость малыша позволит установить с ним доверительные отношения, а это, в свою очередь, сможет облегчить процесс воспитания, развития и социализации ребенка.