

## **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.

### **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 выразить 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.

**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.

Информатизация современных детей не всегда под контролем. С экрана телевизора потоком льются жестокость и насилие. Простое объяснение терминами «хорошо» или «плохо» не поможет воспитать нравственного человека. Принятие или неприятие должно быть изнутри: из чувств и эмоций.

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 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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

**Успехов Вам!**  
**Педагог-психолог.**