

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО

Эмоции – это реакции ребёнка на положительные или отрицательные жизненные события. Они имеют огромное значение в жизни каждого ребёнка, поскольку это часть общения, помогающая ему выразить отношение к происходящему.

Понимание чувств окружающих людей существенно облегчает ребёнку процесс общения. Если ребёнок не понимает эмоциональный мир окружающих, у него могут появиться страхи, отчужденность и враждебность. Когда ребёнок может хорошо понимать личное эмоциональное состояние, а также состояние окружающих, тогда у него проявляется сопереживание, симпатия, уважение к окружающим.

Общение не может быть эффективным, если собеседники не чувствуют эмоциональное состояние, не обладают умениями управлять своими эмоциями. Личность ребёнка формируется правильно, только если у него развита способность различать и понимать собственные ощущения, эмоции и чувства.

Дети, у которых хорошо развита эмоциональная сфера, являются отзывчивыми, социализированными и популярными среди сверстников. У таких детей высоко развита способность к сочувствию, пониманию чувств и совершению обдуманных поступков.

### **Эмоциональное благополучие обеспечит формирование у ребёнка таких сторон характера:**

- *адекватная самооценка*
- *навыки самоконтроля*
- *ориентация на успех*
- *эмоциональный комфорт*

### **Факторы, которые влияют на развитие эмоций:**

1. Общение с другими людьми, детьми.
2. Активная деятельность ребёнка: танцы, музыка, вокал, спорт.
3. Игровая деятельность. Положительное влияние на эмоциональную сферу оказывают сюжетно-ролевые игры.
4. Трудовая деятельность. В результате ребёнок испытывает чувство радости, которую приносит успех, или разочарование от неудач.

### **Как развивать эмоциональную сферу?**

Прослушивайте совместно с ребёнком музыкальные сказки, сопереживая героям.

Читайте ребёнку литературные произведения, насыщенные эмоциями.

Обогащайте словарный запас ребёнка словами, которые обозначают оттенки чувств: зол, добр, огорчен и так далее.

Вводите правила проявления эмоций ребёнком: «Ты имеешь право обижаться, но драться запрещено!».

Обсуждайте с ребёнком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства ощущения участников событий.

Обсуждайте с ребёнком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями.

Предлагайте ребёнку варианты деятельности, которые помогут ему: петь, танцевать, бегать, общаться, рисовать. Пускай ребёнок выберет действие, которое ему подходит.

Проявляйте к ребёнку внимание, заботу, уважение, любовь для формирования эмоционального благополучия.

Создавайте в семье атмосферу взаимной любви, чтобы ребёнок учился любить сам.

Во время беседы с ребёнком давайте ему возможность рассказать о своих чувствах по поводу произошедших событий.

Снимайте эмоциональное напряжение ребёнка физическими упражнениями.