

# Мир чувств и эмоций.

«Чувства, как мы все знаем, лежат в основе эмоций».

Питер Голди

**Чувства** — это процесс переживания человеком своего отношения ко всему, что познает и делает, к тому, что его окружает.

**Эмоции** — это форма проявления наших чувств, это реакции организма на воздействие внешних или внутренних раздражителей, которые проявляются в виде радости, гнева, страха, восторга и т. д.

Дети любого возраста очень эмоциональны, от природы они имеют целый спектр эмоций, но еще не умеют их контролировать. Задача взрослых научить понимать, различать как свои эмоции, так и окружающих. Необходимо развивать эмоциональный интеллект.

**Эмоциональный интеллект** — способность человека распознавать, различать эмоции, понимать намерения и мотивацию, желания свои собственные и другого человека, а также способность управлять эмоциями.

Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста происходит поэтапно.

**1 этап.** Ребёнок начинает понимать свои чувства.

На этом этапе взрослые вместе с ребёнком обсуждают эмоции, обращаясь к художественной литературе или мультфильмам, обсуждают чувства героев и свои собственные. Здесь очень важно ежедневно интересоваться у ребёнка, какое у него настроение, какие он испытывал эмоции за день.

**2 этап.** Ребёнок начинает понимать чувства других.

Этот этап даёт родителям возможность показать ребёнку, что люди не всегда бывают в хорошем настроении и что это нормально. Здесь можно объяснить ребёнку, что Вы не хотите играть в догонялки, потому что сильно расстроились из-за проблем по работе и хотите спокойно посидеть с малышом. На этом этапе продолжают обращаться к сказкам или мультфильмам, анализируя чувства героев. Понимая чувства другого, ребёнок развивает в себе эмпатию. Важно показывать на своём примере взаимоотношения с другими людьми, строить атмосферу взаимопонимания между ними.

**3 этап.** Ребёнок учится управлять своими эмоциями.

На этом этапе родители показывают, как можно выразить негативные чувства, не причиняя никому вреда, например, громко покричать и попрыгать, поколотить подушку и т.д. Важно также научить поднимать себе настроение подходящими для ребёнка способами. Нужно понять, что ребёнку больше всего нравится и от чего у него улучшается настроение (любит петь, рисовать, танцевать, собирать конструктор или пазлы и т. д.).

## Способы развития эмоционального интеллекта

### у детей дошкольного возраста:

1. **Сюжетно-ролевая игра** — ролевые действия, развитие сюжета, помогают ребенку понять другого, учесть его настроение, пожелания.
2. **Трудовая деятельность** — помогает достичь положительного результата, испытать радость за совершенный с другими детьми труд или за хорошо выполненное поручение;
3. **Произведения художественной литературы** — помогают ребенку в сравнении себя с положительным героем. Дошкольник, учится сопереживанию главному герою. Произведения помогают оценивать поведение и поступки отрицательных героев;
4. **Творческая деятельность** — помогает развитию эстетических чувств, формированию чувства прекрасного; перенос понятия «красота» на поведение детей, людей.
5. **Игры** («Кубик эмоций», «Угадай эмоцию», «Покажи как...», игры с эмоциональными пиктограммами и т. д.).

### Примеры игр.







Педагог-психолог Багарякова О. А