

# 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.

В раннем возрасте (от года до трех) большинство эмоций также подчинены детским потребностям, однако сами потребности расширяются. У ребенка появляется привязанность к близким людям, поэтому могут возникать ревность, тоска, радость от встречи, восторг. На этом этапе ведущим видом деятельности

является предметная, поэтому положительные эмоции может вызвать все новое, интересное, необычное.

Ребенок с восторгом принимает новую игрушку, радуется возможности действовать с предметами (кидать, катать, трогать, гладить и т.д.). Ребенок познает окружающий мир и при этом естественной реакцией будут удивление и восторг. Появляются первые обиды. Свое недовольство ребенок выражает плачем. При этом спектр плача очень широк: боль, обида, потребности, ревность. А еще появляется первый гнев и даже злость. Эмоции очень импульсивны. При этом очень важно давать детям проявлять свои эмоции. 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.

***Что вы чувствуете? Кажется, простой вопрос, но он полностью связан с эмоциями. Ответьте на него. Сколько вариантов ответа вы можете дать? Оказывается, что не так много. В обиходе, как правило, несколько эмоций: радость, грусть, обида, скука, злость. Мы не умеем правильно оценивать свое состояние, поэтому делаем ошибки при планировании действий. Все начинается с эмоций.***

***Дорогие взрослые! Учитесь радоваться жизни. Перестаньте копить негатив. Чаще улыбайтесь. Пусть эмоциональный опыт, который вы передаете своим детям, будет богат, разнообразен и позитивен.***