



Значение эмоций в жизни дошкольника

Эмоции сопровождают нас всю жизнь. Любое явление природы нейтрально, а мы раскрашиваем его красками своего восприятия. Например, дождь нам приятен или нет? Один человек обрадуется дождю, а другой, нахмутив брови, проворчит: «Опять эта слякоть!» Люди с негативными эмоциями не способны думать о хорошем, видеть положительное в окружающих и уважительно относиться к себе. Задача родителей – научить ребёнка мыслить позитивно. Проще говоря, быть оптимистом, принимать жизнь легко и радостно.

Интересные факты.

Некоторые европейские институты изучили проблемы взаимосвязи эмоций и интеллекта, а также их влияние на достижение успеха. Было доказано, что именно уровень развития «эмоционального интеллекта» (EQ) определяет около 80 % успеха в социальной и личной сферах жизни, а всем известный IQ -коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека, - лишь 20 %.

Так происходит, потому что многое в жизни зависит от умения проявлять, понимать эмоции других людей и управлять своими собственными. Без эмоций человек превращается в робота. Вы ведь не хотите видеть своего ребёнка таким? Эмоциональный интеллект имеет определённые структурные компоненты: самоуважение, сочувствие, эмоциональную устойчивость, оптимизм, способность адаптировать свои эмоции к изменяющимся ситуациям.

Чтобы ребёнок ощущал себя комфортно и оценивал себя положительно, родителям необходимо:

1. Оказывать психологическую поддержку, проявляя искреннюю заботу о ребёнке;
2. Как можно чаще давать позитивную оценку действиям и поступкам малыша;
3. Хвалить его в присутствии других детей и взрослых;
4. Исключить сравнения детей.

Рекомендации

для профилактики отклонений в эмоциональном развитии ребёнка

- Снятие эмоциональных зажимов. Этому способствуют подвижные игры, танцы, пластика, физические упражнения;
- Проигрывание разнообразных ситуаций для обучения владению собственными эмоциями. В этом направлении широкие возможности предоставляет ролевая игра. Сюжетами для таких игр следует выбирать трудные ситуации, предполагающие яркое проявление эмоций, чувств. Например: «На дне рождения друга», «На приёме у врача», «Дочки-матери» и др.;

В работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста - наиболее эффективно использовать игры с куклами. Ребёнок сам выбирает «смелую» и «трусливую», «добрую» и «злую» кукол. Роли следует распределять следующим образом: за «смелую» куклу говорит взрослый, за «трусливую» - ребёнок. Затем меняются ролями, что позволит ребёнку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения и проявить различные эмоции.

Открыто побеседовать с ребёнком о чувствах, оказывающих отрицательное воздействие на существующий у него образ «Я». Это не всегда удаётся сразу, ребёнок часто не хочет говорить об этом вслух. Но если он доверяет Вам, он сможет выразить свой негатив словами. При проговаривании вслух чувства ослабевают и уже не оказывают такого разрушительного воздействия на психику.

Многочисленные исследования учёных свидетельствуют о том, что затруднения в осознании и определении своих чувств и эмоций, непонимание чувств и эмоций окружающих повышают риск возникновения психических заболеваний, как у детей, так и у взрослых

