**Азбука эмоций (Консультация для родителей)**

 Сильвестрова Т.Ю.

**Мир эмоций ребенка дошкольника.**

 ***Эмоции*** играют важную роль в жизни детей. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. Страх, испытываемый ребенком, например, при виде большой собаки, побуждает его предпринять определенные действия, чтобы избежать опасности. Ребенок грустен или разгневан - значит, у него что-то не в порядке. Ребенок радуется, выглядит счастливым - значит, в его мире все хорошо.

 ***Эмоции ребенка - это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии***.

*Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние*, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т. е. ребенокдошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган, а его соперник, например, разгневан***. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей***.

 Психологи попытались определить и классифицировать эмоции. Оказалось, ***что люди различают шесть основных эмоций - радость, грусть, гнев, удивление, отвращение и страх.*** Исследования показали, что каждая эмоция имеет свое мимическое выражение, однако одни распознаются легче, другие - труднее. Так, например радость легче узнается по выражению лица, чем гнев и страх. Способность или умение правильно распознавать эмоциональное состояние другого человека - важный фактор в формировании отношений с людьми. Эта способность, укрепляясь на протяжении детства, приводит в дальнейшем к адекватному восприятию другого человека.

 ***В младшем и среднем дошкольном возрасте дети очень эмоциональны.*** Эмоции у них выражаются более бурно и непосредственно по сравнению со взрослыми, придавая их ни особую выразительность. Одна причин возникновения тех или иных переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми.

 ***Эмоции выполняют оценочную роль, побуждают человека к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта.***

**Развитие эмоциональной сферы у дошкольника**

 Это может показаться странным, но так оно и есть: эмоции ребенка нуждаются в постоянном развитии, что достигается путем проявления внимания и одобрения со стороны взрослых. Посудите сами: малыш прибежал к маме и радостно, подпрыгивая, сообщил, что он только что сделал тако-о-ой замок из песка! Мама, выказывая явную заинтересованность, идет с ребенком во двор, чтобы посмотреть на шедевр, увидев который восхищается и хвалит малыша. Но, возможен и другой вариант развития событий. Мама может сослаться на занятость и проигнорировать просьбу ребенка, отделавшись сухо брошенным «молодец, только не мешай мне». В результате маленький человечек почувствует обиду и то, что его «работа» никому не нужна и не интересна. В первом примере похвала и выделение ребенку нескольких минут играют огромную роль в формировании его как личности, это сподвигает его на достижение дальнейших успехов. Во втором случае малыш будет лишен возможности узнать, что такое радость, вместо этого наступит спад эмоций, который приводит к пассивности. Очень важно, чтобы так называемое обучение эмоциям происходило в первые годы жизни, поскольку со временем это будет невозможно. Хваля и поощряя ребенка, не перестарайтесь. Дети очень чутки к эмоциональной фальши. Поэтому *преувеличенные восторги и неестественное умиление приведут к обратному результату*: *ребенок не сможет целостно и полно воспринимать красоту, он перестанет доверять, прежде всего,* вам, а впоследствии – словам и эмоциям других людей.

**Развивать эмоции у детей следует:**

 Большую роль в воспитании чувства прекрасного и формировании эмоциональной сферы являются **игрушки**, которые окружают ребенка. Поэтому не покупайте малышу игрушек, которые не соответствуют его возрастным потребностям, и следите, чтобы они были выразительные, красивые, вызывающие только положительные эмоции. Особое место в развитии эмоциональной сферы ребенка занимает **искусство.**

- Рисуйте с малышом, ходите на выставки (сначала, например, это могут быть выставки детских рисунков),

 - Пойте, ходите на концерты, занимайтесь с ним музыкой или просто включайте диски. Музыка как самый эмоциональный вид искусства развивает способность сопереживать, испытывать всю гамму человеческих эмоций, мобилизуя эмоционально-чувственный мир личности. Благодаря музыкальному развитию, формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребёнок становится чутким к красоте в искусстве и в жизни. Огромную роль в формировании позитивных эмоций у малыша играют сказки. Возьмите себе за правило ежедневное чтение перед сном. Читайте выразительно, с яркими эмоциями. Тогда малыш сможет прочувствовать услышанное, сформировать личное отношение к тем или иным поступкам героев, сделает определенные выводы.

 Как справится с негативными эмоциями? Если с позитивными эмоциями все понятно, то как быть с негативными, к которым относятся эмоции, связанные с гневом, ненавистью, страхом, тревогой? Для «выплескивания» негативных эмоций можно придумать множество способов. Например, *колотить руками подушку*. Но учтите, что это должна быть одна, отведенная для этой цели подушка, и ни в коем случае не игрушка. Можно *взять чашку и кричать в нее,* сколько душе угодно, пока злость не иссякнет. *В тазик или ванну с водой можно швырять резиновые игрушки*. Ребенок сам не заметит, как увлечется и вовсе забудет о своем недавнем состоянии.

 Воспитывайте у ребенка терпеливость и умение спокойно общаться с людьми. Для этого можно поиграть в такую игру.

 «Возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет, пусть это будет игрушка или книга, а ребенок должен уговорить вас отдать этот предмет. Вы же не должны сразу сдаваться: отдаете вещь, когда посчитаете нужным. Потом поменяйтесь местами. После окончания игры поговорите с ребенком. Пусть он ответит, почему, по его мнению, вы отдали ему игрушку, как правильнее нужно просить, обсудите свои чувства, возникавшие во время игры.»

 Можно предложить малышу игры:

- Игры с музыкальными игрушками;

- Игры с движущими игрушками;

- С водой, песком, снегом;

- Шли, шли и игрушки нашли

- уборка игрушек. –

 Много есть праздников для эмоционального настроения малыша:

- Следующие праздники можно провести с воздушными шариками, вместе надуваем, завязываем на ленточку, рисуем улыбку и гуляем с ниточкой.

 - Организовать праздник мыльных пузырей – пускание пузырей на улице. Это радость, смех, улыбка, восхищение.

- Праздник воды, особенно летом – это купание в воде с игрушками, это переливание воды из лейки в лейку, из ведерки в ведерку, из формы в форму, это брызги с водой, рисование с цветной водой, купание игрушек, кукольное чаепитие.

 - Можно ещё и ещё предлагать праздники: с пуговицами, с прищепками, с ленточками, со шнурками, с пирамидками, с фантиками.

  **Игры-этюды на осознание и выражение основных эмоци**й

 У каждого человека есть эмоции, которые проявляются в разных жизненных ситуациях по-разному. Ваш ребенок только учится адекватно выражать свои эмоции. Каждый из вас наверняка сталкивался с такой ситуацией, когда незначительное действие или ситуация вызывает у ребенка слишком бурные, неадекватные реакции. Это говорит о том, что малыш еще не владеет эмоциями, не умеет адекватно выражать свою радость или гнев, недоумение или испуг, счастье или обиду. Для того, чтобы, выражая свое горе или проблему, ребенок не кричал и не плакал, необходимо его научить показывать свои эмоции с помощью мимики или жестов. При этом достигается цель привлечения к себе внимания, атак яке снижаются импульсивные эмоциональные реакции ребенка.

1.«Бабушка приехала»

 Ваня живет в городе с мамой и папой. Каждое лето он ездит отдыхать в деревню к бабушке. Зимой, когда Ваня ходит в детский сад, он сильно скучает по бабушке и ждет, когда наступит лето.

 Однажды вечером в квартире раздался звонок. «Кто бы это мог быть?» — подумал Ваня и побежал открывать дверь. Он распахнул ее и увидел свою бабушку, которая приехала из деревни. Это был настоящий сюрприз!

 Ребенку предлагается изобразить лицо Вани в тот момент, когда он увидел бабушку: брови подняты вверх, глаза широко открыты.

 2.«Игрушка-сюрприз»

 Наверное, многие из вас видели игрушки-сюрпризы, которые сейчас очень популярны. Открываешь шкатулку, а из нее выпрыгивает веселый клоун; берешь в руки мороженое (ну совсем как настоящее!), а откусить не получается; распечатываешь пакет с орешками, а из него вылетает серпантин. Попробуйте вместе с ребенком изобразить лицо человека, впервые увидевшего такую игрушку.

 Мимика: рот широко открыт, брови приподняты, руки подняты вверх.

 3. «Облака»

 Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.

 Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.

 Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

 4. «Любопытный». Автор Чистякова М. И.

 По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил и ему очень захотелось узнать, что лежит в сумке. Мужчина шел быстро и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился возле прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой стороны, вытягивая шею и заглядывая в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, поставил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки возле сумки, слега потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочаровано махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

 5«Сосредоточенность». Автор Чистякова М. И.

 Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте. Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

 6. «Битва». Автор Чистякова М. И.

 Ребенок играет роль Ивана-царевича, который борется с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Очень горд и рад Иван-царевич своей победе.

Выразительные движения: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, «нападают» и никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые), а Иван-царевич с большим усилием машет воображаемым мечом.

 Поза и мимика: у победителя ноги слегка расставлены, голова чуть откинута, плечи расправлены, брови приподняты, на лице улыбка.

 7. «Усталость»

 Мальчик Петя весь день помогал своей бабушке поливать огород. И вот, когда все было полито, Петя почувствовал, как же он все-таки устал. Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена.

 8.«Соленый чай». Автор Чистякова М.

 Колина бабушка потеряла очки и потому не заметила, что в сахарницу вместо сахара насыпала соль. Коля захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, «не гладя», положил в него две ложки сахару, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту! Выразительные движения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу.

 9. «Чего я боюсь?» Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например: «Я тоже в детстве очень боялась...» После того как он нарисуют свои страхи, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.