**Эмоциональный мир**

**Как заниматься эмоциональным развитием малышей**

«Оживляется при появлении матери», «научился улыбаться», «начал смеяться» — специалисты считают эмоциональные «достижения» младенца одним из главных показателей его нормального развития. Но и по мере взросления ребенка роль эмоций в его жизни не уменьшится. Как показали эксперименты, проведенные еще в начале прошлого века, позитивный эмоциональный настрой способствует успешному обучению. Единством аффекта и интеллекта назвал этот феномен классик отечественной психологии Лев Семенович Выготский. А относительно недавно в мировой психологии появился новый термин — «эмоциональный интеллект».

**Что такое эмоциональный интелллект?**

Не выдающиеся умственные способностии не ярко выраженная способность к творчеству (несмотря на ценность этих качеств), а именно эмоциональный интеллект определяет будущее ребенка, его социальные успехи. Что это такое?

Группе детей пятилетнего возраста предложили угоститься зефиром. Перед каждым малышом положили зефирину, а потом взрослый вдруг сказал: «Мне нужно срочно уйти. Кто не съест зефир до моего возвращения, получит добавку». Одни дети схватили сладости еще до того, как экспериментатор скрылся за дверью. Но были и такие, кто нашел в себе силы воздержаться от мгновенного удовлетворения желания ради отсроченной добавки. Именно эти дети, как выяснилось впоследствии, стали успешными учениками. А еще через несколько лет, достигнув взрослого возраста, они оказались чрезвычайно удачливыми в решении жизненных проблем и в профессиональном становлении.

**Управляем настроением.**

Эмоциональная сфера человека имеет две стороны медали. Эмоции являются основой человеческого общения и открывают ребенку доступ в общество. С другой стороны, они относятся к наиболее древним проявлениям психики и могут оказаться опасными. В аффекте (крайнее проявление негативных эмоций) совершаются самые страшные поступки. Маленький ребенок, не умеющий сдерживать свои эмоции, в ответ на невыполнение своего желания начинает драться, царапаться, кусаться или плакать.

**Одна из главных задач родителей — помочь ребенку войти в мир «окультуренных» эмоций.** Огромную роль здесь играют чтение, походы в музей, театр, просмотр хороших детских фильмов.

**Азбука эмоциональной грамотности.**

Она направлена на развитие способности к «опознанию» различных эмоциональных состояний у окружающих и на их называние. *Уметь назвать эмоцию — как чужую, так и собственную — значит сделать маленький шажок в умении ею управлять.* Опознание некоторых эмоций под силу даже крошкам. Чем привлекательна для них нетленная «классика» — «Курочка Ряба»? Тем, что в этой сказке присутствует опознаваемое действие («Бил-бил — не разбил») и опознаваемая эмоция («Плачет дед, плачет баба»). Чтобы усилить «воспитательную силу» сказки (а она заключается именно в предъявлении опознаваемой эмоции), можно предложить малышу имитировать этот самый плач.

Взрослый: Плачет дед.

Ребенок (изображает плач, подпирая кулачком щеку): А-а-а!

Взрослый: Плачет баба.

Ребенок (изображает плач, подпирая другим кулачком другую щеку): И-и-и!

Звуки можно варьировать, перебирая самые разные гласные (это само по себе полезное упражнение), а также пробовать «плакать» за деда более «густым» голосом, чем за бабу. По ходу дела выясняется, что изображение плача доставляет ребенку невероятное удовольствие. Почему? Ребенок наслаждается новым для себя состоянием: с помощью имитации плача он сумел «взглянуть» на него со стороны, «управлял» им, хотя обычно эта эмоция его порабощает.

Можно читать «Репку», звуками изображая невозможность вытянуть непослушный овощ из земли («Ох!», «Уф!», «Фу!») и «вытирая пот со лба». Имитировать эмоции и состояния можно не только во время рассказывания сказок, но и играя с куклой, с мягкой игрушкой: «Кукла упала. Ей больно. Она плачет. Как она плачет?»; «Зайка промок и дрожит. Как он дрожит?»

Приемом имитации эмоций могут в некоторых случаях пользоваться и родители. Ребенок замахнулся на маму или ударил ее, а мама в ответ закрывает лицо руками и изображает  плач. На ребенка это действует, поскольку, как уже было сказано, плач для него — эмоция узнаваемая. Обычно малыш подходит к «плачущей» маме и пытается отвести ее руки от лица. Он чувствует, что плач не настоящий. Но это не имеет значения. В данном случае изображаемый плач становится условным знаком: он поступил плохо!

С детьми после 3лет можно играть в настольный театр: на столе расставляются декорации, и с помощью маленьких фигурок разыгрывается знакомая сказка — чуть более сложная, чем «Курочка Ряба», но которую ребенку под силу запомнить и в которой присутствуют возможности для звукоподражания и имитации эмоций («Волк и семеро козлят», «Три медведя» и т.п.). Теперь имитация эмоции не ограничивается одним-двумя звуками, а предполагает «исполнение» целой эмоционально окрашенной фразы, передачу более сложного чувства. В таких «спектакликах» ребенок должен исполнять роли добрых, беззащитных, обиженных персонажей.

**Кукла с «говорящим» лицом**

Другим средством, способствующим умению опознавать эмоции, служит тряпичная кукла с «говорящим» лицом — плоская или объемная. Ее брови, глаза, губы крепятся на липучках, поэтому кукла время от времени может «менять» выражение лица. Если «поселить» такую куклу дома и сделать ее участницей жизни ребенка, можно одновременно решать несколько задач: учить ребенка опознавать «чужие» эмоции и отмечать эмоциональную реакцию окружающих на свои поступки, а также регулировать его поведение с помощью игрового приема. Ведь «живое лицо» куклы, как правило, интересно малышу. А кукольная мимика будет зависеть от поведения ребенка: если тот сделал что-то хорошее, кукла улыбается. Если ребенок ведет себя плохо, кукла грустит или сердится. Дело взрослого — обращать внимание малыша на перемену кукольных эмоций. По большому счету, речь, конечно же, идет о ваших собственных эмоциях. Но они вынесены наружу, делегированы кукле, и потому ребенку легче их заметить, понять и правильно на них отреагировать. Можно поручить самому ребенку «определять» настроение куклы и «выкладывать» ее лицо. Это позволит ребенку проявить некоторую критичность в отношении своего поведения. Кукла с «говорящим лицом» может выполнять и другую задачу. Например, станет для малыша «зеркалом» его собственного настроения и ценной информацией для вас: сейчас ребенку почему-то плохо. Или наоборот — хорошо. Найдите время осторожно расспросить его о смене настроения, о причинах грусти или злости. Себе вы тоже можете завести подобную куклу и обмениваться с ребенком эмоциональными посланиями.

**Рисуем эмоции.**

Детское рисование — важнейшее средство развития эмоциональной сферы и способ уравновесить тревожащие ребенка эмоции. Нужно беседовать с детьми по поводу их рисунков: какое настроение у нарисованных ими персонажей? Это стимулирует детей искать способы передачи эмоций людей и животных. Как правило, они используют с этой целью цвет. Иногда  рисуют на лице своего героя улыбку или слезы. Это немало. Можно специально обучать ребенка передавать эмоции с помощью некоторого набора изобразительных приемов: улыбающийся рот — с поднятыми вверх уголками губ, у грустного персонажа уголки губ, наоборот, опущены вниз. У человека в гневе брови сходятся к переносице и т.п. Можно купить специальные книжки по рисованию для детей, посвященные мимической «азбуке».

**Дети — зеркало родительских эмоций.**

Образцы поведения родителей, в том числе эмоциональные образцы, — самое действенное средство воспитания эмоционального интеллекта. Но они же могут сыграть и разрушительную роль в развитии эмоционального мира ребенка. Образцы поведения усваиваются и воспроизводятся бессознательно. Если мать склонна к истерическому поведению, ребенок, скорее всего, усвоит манеру ее поведения, и в будущем эта манера проявится в его отношении к собственным детям. Если отец проявляет равнодушие к переживаниям окружающих, вряд ли от ребенка можно требовать другого.

Иными словами, воспитание эмоционального интеллекта у ребенка требует от родителей умения заглянуть внутрь себя и посмотреть на себя со стороны.

**Вот несколько правил, выполнение которых может способствовать развитию эмоционального интеллекта ребенка**

1. Будьте внимательны к переживаниям ребенка, не отмахивайтесь от них, никогда не говорите: «Это ерунда!» — только потому, что ребенок маленький.

2. Находите время побеседовать о происходящих с ним событиях — плохих и хороших, дайте ему возможность выразить свои эмоции в словах.

3. Если вас гнетут заботы и трудно переключиться на переживания малыша, скажите ему об этом: «Я тебя очень люблю, и мне важно все, что с тобой происходит. Но сейчас у меня неприятности, и я думаю о другом. Давай поговорим с тобой после обеда (вечером, завтра)». Однако сильно откладывать общение нельзя.

4. Никогда не забывайте о данном ребенку слове. Переживание обмана — одна из самых сильных отрицательных эмоций.

5. Старайтесь не кричать на ребенка. Крик обладает парализующим эффектом. Однако дети к нему адаптируются, и порог их восприятия  повышается: с каждым разом кричать приходится все громче. С другой стороны, претензии, высказанные в форме крика, практически не воспринимаются детьми. Испуг блокирует восприятие смысла.

6. Что бы ни натворил малыш, постарайтесь в первый момент не давать волю своим отрицательным эмоциям. Они мешают проанализировать ситуацию и толкают к излишне жестким наказаниям.

7. Старайтесь сделать так, чтобы общение с ребенком становилось для вас обоих важным событием, наполненным положительными эмоциями.

**Личный опыт.**

Когда моей дочке исполнилось полгода, мы стали между делом играть с ней в «эмоции». Например, читаю я книжку про трех медведей или про репку дочке и не только голосом, но и мимикой стараюсь передавать эмоции персонажей. Дочка внимательно следила за моим лицом, а спустя несколько дней начинала повторять за мной. Потом я читала знакомый сюжет спокойным нейтральным голосом, а девочка сама начинала гримасничать. Постепенно мы перешли к более «сложному» варианту: дочка сама должна была выражать своим личиком то, что в данный момент чувствуют персонажи сказок.

Марина Горлова, Химки

Мы с двухлетним сынишкой придумали забавную игру. Он рисует на большом листе белой бумаги круглые личики, а я придумываю каждому историю, связанную с теми или иными переживаниями. Задача сына — нарисовать соответствующее выражение лица.

Елена Железняк, Москва

Моя трехлетняя дочка ставила меня в тупик вопросами типа «Как можно плакать от счастья?» или «Почему, когда человек напуган, он теряет дар речи?» Эти выражения она позаимствовала из детских книжек. Я объясняла ей, что слезы — это крайнее выражение эмоций, и, когда человек счастлив или сильно расстроен, он может заплакать. Не знаю, понимала ли меня дочка, но она четко умела отличать слезы обиды, боли и радости. Мы играли с ней в куклы, и она должна была изображать их эмоции в разных ситуациях.

Алла Бодрова, Москва