**Консультация педагога- психолога**

**«Особенности развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте»**

Проблема развития эмоциональной сферы ребенка является актуальной на протяжении многих десятилетий, ведь развитие и становление эмоций у ребенка играет важную роль в жизни. Данной проблемой занимались многие педагоги, психологи (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.), которые утверждали, что положительные эмоции создают оптимальные условия для активной деятельности мозга и являются стимулом для познания мира. Эти эмоции участвуют в возникновении любой творческой деятельности ребенка, и конечно, в развитии его мышления. Если посмотреть на нашу повседневную жизнь, то можно увидеть, что от эмоций зависит наше отношение к людям, событиям, оценки собственных действий и поступков.

Проблема развития эмоций, их роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем педагогики и психологии. Поскольку дает представление не только об общих закономерностях развития психики детей и ее отдельных сторон, но и об особенностях становления личности дошкольника.

 Дошкольное детство – очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но они имеют непреходящее значение. В этот период развитие идет как никогда бурно и стремительно. Получают определенное развитие все стороны психики ребенка, тем самым закладывается фундамент для дальнейшего роста.

Основные изменения в эмоциональной сфере у детей на этапе дошкольного детства обусловлены установлением иерархии мотивов, появлением новых интересов и потребностей, развитием познавательной сферы, в частности, включение речи в эмоциональные процессы, что приводит к их интеллектуализации. Ребенок уже способен сознавать и контролировать свои эмоции, как и понимать свое поведение, например, в тех областях, где важно мнение взрослых по поводу того, что такое «плохое» и «хорошее» поведение. Взрослым надо хорошо представлять себе, чего следует ожидать от детей, иначе появятся неверные оценки, не учитывающие возрастные особенности ребенка. Идеальное отношение взрослого к малышу - это постепенное подстраивание под эмоциональное развитие и становление личности ребенка.

Уже к трем годам эмоциональное развитие ребенка достигает такого уровня, что он может вести себя образцово. То, что дети способны к так называемому «хорошему» поведению, еще не значит, что оно постоянно будет таким. У малышей нередки проявления недовольства в виде слез, истерик и крика. Хотя для старшей истерики не так характерны, как для младших, у них сильны самоощущение и желание независимости. Если четырехлетний ребенок в споре аргументирует с помощью речи, ему незачем впадать в истерику. Но если взрослый не ответит малышу на его вопрос: «А почему я должен?» - то может случиться срыв. Если четырехлетний ребенок очень устал или перенес полный напряжения день, его поведение скорее напомнит поведение ребенка, более младшего возраста. Это сигнал взрослому, что в данный момент на ребенка навалилось слишком много, чтобы он мог вытерпеть. Ему нужны ласка, утешение и возможность некоторое время вести себя так, как если бы он был младше. Чувства дошкольника непроизвольны. Они быстро вспыхивают, ярко выражаются и быстро гаснут. Бурное веселье нередко сменяется слезами. Вся жизнь ребенка дошкольного возраста подчинена его чувствам.

Управлять своими переживаниями он еще не может, поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Ребенок, который катается по полу от смеха, может внезапно расплакаться или прийти в отчаяние, а минуту спустя, с еще не высохшими глазами, опять заразительно смеяться. Подобное поведение детей совершенно нормально. Кроме того, у них бывают хорошие и плохие дни. Ребенок может быть сегодня спокойным и задумчивым либо капризным и хнычущим, а назавтра - живым и веселым. Иногда мы можем объяснить его плохое настроение усталостью, огорчениями в детском саду, недомоганием, ревностью к младшему брату и т.д. Другими словами, его длительное плохое настроение вызвано тревожным состоянием из-за какого-то конкретного обстоятельства, и, хотя всеми силами стараемся помочь ребенку избавиться от него, часто бывает, что чувства малыша вызывают полное недоумение. Если плохое настроение не затягивается надолго - к примеру, на несколько дней - и не переходит какие-то границы, нет нужды беспокоиться.

Но если ребенок очень долго находится в подавленном настроении или с ним происходят резкие и неожиданные перемены нужна консультация психолога. В большинстве случаев лучше не придавать слишком большого значения переменам настроения ребенка, что позволит ему самостоятельно обрести эмоциональную стабильность.

Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Если взрослые внимательны к ребенку, уважают его как личность, то он испытывает эмоциональное благополучие. Проявляются и закрепляются положительные качества ребенка, доброжелательное отношение к другим людям. Если взрослые приносят ребенку огорчения, то он остро переживает чувство неудовлетворения, перенося, в свою очередь, на окружающих его людей, свои игрушки негативное отношение.

С развитием эмоциональной сферы дошкольника постепенно происходит отделение субъективного отношения от объекта переживаний. Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха.

Неудовлетворение (подавление) новых потребностей у ребенка в кризисный период может вызвать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется как агрессия (гнев, ярость, стремление напасть на противника) или депрессия (пассивное состояние).

Около 4-5 лет у ребенка начинает формироваться чувство долга. Моральное сознание, являясь основанием этого чувства, способствует пониманию ребенком предъявляемых ему требований, которые он соотносит со своими поступками и поступками окружающих сверстников и взрослых. Наиболее ярко чувство долга демонстрируется детьми 6-7 лет.

Ключевыми моментами эмоционального развития ребенка дошкольного возраста являются:

* освоение социальных форм выражения эмоций; - формируется чувство долга, получают дальнейшее развитие эстетические, интеллектуальные и моральные чувства;
* благодаря речевому развитию эмоции становятся осознанными;

эмоции являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Ребенок дошкольного возраста существо эмоциональное: чувства господствуют над всеми его сторонами жизни, придавая им особую окраску. Он полон экспрессии - его чувства быстро и ярко вспыхивают.

Ребенок шести-семи лет, конечно, уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы. Но это происходит в том, случае, когда это очень и очень надо. Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми - взрослыми и детьми. Потребность в положительных эмоциях со стороны других людей определяет поведение ребенка. Эта потребность порождает сложные многоплановые чувства: любовь, ревность, сочувствие, зависть и др.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности.

В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность. Если оценивать особенности чувств шестилетнего ребенка, то надо сказать, что в этом возрасте он не защищен от всего многообразия переживаний, которые у него непосредственно возникают в повседневном общении с взрослыми и сверстниками. Его день насыщен эмоциями. В одном дне вмещаются переживания возвышенной сорадости, постыдной зависти, страха, отчаяния, тонкого понимания другого и полного отчуждения. Шестилетний ребенок - пленник эмоций. По каждому поводу, который подбрасывает жизнь, - переживания.

Эмоции формируют личность ребенка. Эмоции утомляют его до полного изнеможения. Устав, он перестает понимать, перестает выполнять правила, перестает быть тем хорошим мальчиком (или девочкой), тем хорошим малышом, которым может быть. Он нуждается в отдыхе от своих собственных чувств.

При всей подвижности эмоций и чувств шестилетнего ребенка характеризует увеличение «разумности». Это связано с умственным развитием ребенка. Он уже может регулировать свое поведение. В то же самое время способность к рефлексии может привести не к развитию душевных качеств, а к демонстрации их для получения от этих своеобразных дивидендов - восхищения и похвалы окружающих.

Шесть лет - это возраст, когда ребенок начинает осознавать себя среди других людей, когда он отбирает позицию, из которой будет исходить при выборе поведения. Эту позицию могут строить добрые чувства, понимание необходимости вести себя так, а не иначе, связанные с этим совесть и чувство долга. Но позицию могут строить и эгоизм, корысть, расчет. Шестилетний ребенок не так наивен, неопытен, непосредственен, как это кажется. Да, у него мал опыт, его чувства опережают разум. Но при этом он уже занял определенную позицию по отношению к взрослым, к пониманию того, как надо жить и чему следовать.

Внутреннее отношение ребенка к людям, к жизни - это, прежде всего, результат влияния взрослых, его воспитывающих***.***

Эмоциональное развитие дошкольника старшего возраста связано, прежде всего, ***с*** появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей. Формируется эмоциональное предвосхищение,которое заставляет его переживать по поводу возможных результатов деятельности, предвидеть реакцию других людей на его поступки. Поэтому роль эмоций в деятельности ребенка существенно изменяется. Если раньше ребенок испытывал радость от желаемого результата, то теперь он радуется потому, что может этот результат получить. Если выполнял нравственную норму, чтобы заслужить положительную оценку, то теперь он ее выполняет, предвидя, как обрадуются окружающие его поступку.

Именно в дошкольном возрасте ребенок осваивает высшие формы экспрессии ***–*** выражение чувств через интонации, мимики, пантомимики, что помогает ему понять переживания другого человека, «открыть их для себя.  Таким образом, с одной стороны, развитие эмоций обусловлено появлениями новых мотивов и их соподчинением, а с другой – эмоциональное предвосхищение обеспечивает это соподчинение.

Изменения в эмоциональной сфере связаны с развитием не только мотивационной, но и познавательной сферы личности, самопознания**.** Включение речи в эмоциональные процессы обеспечивает их интеллектуализацию, когда они становятся более осознанными, обобщенными. Старший дошкольник в известной степени начинает управлять выражением эмоций, воздействуя на себя с помощью слова.

Так, ребенок старшего дошкольного возраста, ощущая потребность в положительной оценке окружающих его взрослых и сверстников, стремится к общению с ними, раскрытию своих способностей. У получившего признания окружающих ребенка преобладает радостное настроение. Если же со стороны близких людей ребенок не находит отклика, то настроение у него портится, он становится раздраженным, печальным или назойливым, с частыми вспышками гнева, или приступами страха. Это свидетельствует о том, что его потребность не удовлетворена. И тогда можно говорить об эмоциональном неблагополучии ребенка, под которым понимается отрицательное эмоциональное самочувствие.

Источником гуманных чувств выступают именно взаимоотношения с близкими людьми.

Практическое овладение нормами поведения также является источником развития нравственных чувств. Сопереживание к сверстнику во многом зависит от ситуации и позиции ребенка. В условиях острого личного соперничества эмоции захлестывают дошкольника, резко возрастает количество негативных экспрессий в адрес ровесника. Ребенок не приводит никаких аргументов, относящихся к сверстнику, а просто (в речи) выражает свое отношение к нему, сопереживание товарищу резко снижается. Пассивное наблюдение за деятельностью сверстника вызывает у дошкольника двоякие переживания. Если он уверен в своих силах, то радуется успехам другого, а если неуверен, то испытывает зависть. Когда дети соревнуются друг с другом, реально оценивая свои возможности, сравнивая себя с товарищем, то стремление к личному успеху, признание собственных достоинств и достижений увеличивает силу экспрессий до самого высокого уровня.

Таким образом, особенности эмоционального развития в старшем дошкольном возрасте, на наш взгляд, заключаются в следующем:

* ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;
* изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируется эмоциональное предвосхищение;
* формируются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические;
* появляется способность предвидеть эмоциональные результаты своей деятельности;
* дошкольник превращается в субъект эмоциональных отношений, сопереживая другим людям.

Эмоциональные процессы являются той сферой психического бытия ребёнка, которая заряжает и регулирует все остальные его функции. Развитие возможности управлять своим поведением составляет один из существенных моментов, образующих психологическую готовность к школе.

В детских садах часто возникают конфликтные ситуации между детьми, связанны с проявлением агрессии, самоутверждения за счёт других. Конфликты порождают тяжёлые и острые переживания (страх, обиду, злость, ненависть, бессилие), что может оставить психологическую травму на всю жизнь. Ребёнок может замкнуться в себе, потерять уверенность в своих силах, либо наоборот начать отказываться подчиняться требованию взрослых, ставить под сомнение их авторитет, бунтовать, проявлять строптивость, упрямство и своеволие. Человек в течение жизни получает большое количество эмоциональных впечатлений, среди которых немало отрицательных, пугающих. Социальная среда должна не уберегать от конфликтов и стрессов, а строить и развивать эмоциональную сферу человека. О личностно-развивающейся социализации можно говорить тогда, когда в социальном пространстве взаимодействия людей воспроизводятся эмоциональные тональности, которые могут служить в качестве эталонов. Растущая и развивающаяся личность должна иметь возможность соотносить свои эмоциональные переживания с эмоциональными переживаниями близкого окружения, развивать и корректировать свою эмоциональную сферу.

В период дошкольного детства эмоции господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, управляют и регулируют все остальные его психические функции. Эмоции ребёнка проявляются в первую очередь при взаимодействии с яркими, интересными объектами окружающей действительности.

И эти сложные процессы протекают под воздействием эмоциональной регуляции. Эмоции не развиваются сами по себе. Они не имеют своей собственной истории. Изменяются установки личности, ее отношения к миру, и вместе с ними преобразуются эмоции. Они не поддаются произвольному формированию, а возникают, живут и умирают в зависимости от изменяющихся в процессе деятельности человека его отношений к окружающему. Воспитание через эмоциональное воздействие – очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Подлинные чувства – переживания – плод жизни.

Эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым полезно помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать – это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать то, что он переживает, чувствует; можно ограничивать лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы косвенно, опосредованно направлять их, организуя деятельность ребенка. Невозможно, да и не нужно, полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. Их возникновение в детской деятельности может сыграть и позитивную роль, побуждая к их преодолению. Важной здесь является интенсивность: слишком сильные и часто повторяющиеся отрицательные эмоции приводят к разрушению действий (например, сильный страх мешает ребенку прочитать стихотворение перед публикой), и, становясь устойчивыми, приобретают невротический характер. Безусловно, взрослый должен главным образом ориентироваться на положительное подкрепление деятельности дошкольника, на то, чтобы вызвать и поддержать у него положительный эмоциональный настрой.

С другой стороны, ориентация дошкольника только на получение положительных эмоций, связанных с успехами, тоже является малопродуктивной. Изобилие однотипных положительных эмоций рано или поздно вызывает скуку. Ребенку (как и взрослому) необходим динамизм эмоций, их разнообразие, но в рамках оптимальной интенсивности.

Важнейшая особенность эмоций состоит в способности к обобщению и коммуникации; поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Он формируется в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми и средствами искусства.

Как одно из условий возникновения у дошкольника сложных эмоций и чувств обнаруживается взаимосвязь и взаимозависимость эмоциональных и познавательных процессов – двух наиболее важных сфер его психического развития. Воспитание чувств у ребенка должно служить, прежде всего, формированию гармонически развитой личности, и одним из показателей этой гармонии является определенное соотношение интеллектуального и эмоционального развития.

Недооценка этого требования, как правило, ведет к преувеличенному, одностороннему развитию какого-то одного качества, чаще всего интеллекта, что, во-первых, не дает возможности глубоко понять особенности самого мышления и управления его развитием, а во-вторых, не позволяет до конца уяснить роль таких мощных регуляторов поведения ребенка, как мотивы и эмоции.

Ребёнок должен активно участвовать в своём воспитании. К нему необходимо относиться с уважением, чтобы он не терял чувство собственного достоинства.

Дошкольный период непродолжителен по времени. Поэтому в это время важно заложить правильную основу личности. В том числе необходимо работать и над развитием психоэмоциональной сферы дошкольника. Рассмотрим ее главные черты.

В возрасте от 1 до 3 лет эти свойства следующие:

• Эмпатия практически отсутствует;

• Ребенок не умеет принимать решения;

• Он эгоцентричен;

• Его эмоциональные реакции имеют прямую связь с желаниями;

• Самооценка завышена;

• Для ребенка важно то, каким образом его действия оцениваются взрослыми.

От 4 до 6 лет:

• Восприятие становится более спокойным;

• Ребенок способен к адекватной оценке своих действий;

 У него возникают новые мотивы для действий;

• Он учится управлять своими эмоциональными реакциями.

В дошкольном возрасте ребенок обладает широким диапазоном эмоциональных переживаний. Они бывают связаны, прежде всего, с атмосферой дома. На психоэмоциональное развитие ребенка большое влияние оказывает расширение сферы интересов, приобретение новых умений и навыков.

Дошкольник уже может ощущать не только страх или радость, но и другие оттенки переживаний: бодрость, удивление, грусть, нежность, ревность, гнев.

### Ребенок переживает радость, удовлетворение при совершении им достойных поступков и огорчений, возмущений, недовольства, когда он сам или другие нарушают общепринятые требования, совершают недостойные поступки. Переживаемые чувства вызываются не только оценкой взрослых, но и оценочным отношением самого ребенка к своим и чужим поступкам.

Растущая и развивающаяся личность должна иметь возможность соотносить свои эмоциональные переживания с эмоциональными переживаниями близкого окружения, развивать и корректировать свою эмоциональную сферу.

Эмоции играют своеобразную ориентирующую и регулирующую роль в той деятельности, в которой они формируются. Когда взрослый предлагает ребенку задание, он объясняет, зачем оно выполняется, т.е. мотивирует необходимость деятельности. Однако то, что выдвигает в качестве мотива взрослый, далеко не сразу становится мотивом действия ребенка. Взрослые, прежде всего родители, не только знакомят малыша со всем тем, что его окружает, но всегда в той или иной форме выражают свое отношение к вещам, поступкам, явлениям с помощью интонаций, мимики, жестов, речи. Результатом такой познавательной деятельности является субъективное, избирательное отношение ребенка к предметам, которые находятся вокруг него, у детей появляются особо любимые игрушки, книги, посуда, одежда, отдельные слова, движения. Одновременно со знакомством с различными свойствами и качествами вещей маленький ребенок получает некоторые эталоны отношений и человеческих ценностей: одни предметы, действия, поступки приобретают знак желаемых, приятных; другие, наоборот, «метятся» как отвергаемые. Нередко уже здесь, мотив деятельности, заданный взрослым, может подменяться иным, собственным мотивом, может смещаться на другие объекты или действия.

Как одно из условий возникновения у дошкольника сложных эмоций и чувств обнаруживается взаимосвязь и взаимозависимость эмоциональных и познавательных процессов – двух наиболее важных сфер его психического развития.

Воспитание чувств у ребенка должно служить, прежде всего, формированию гармонически развитой личности, и одним из показателей этой гармонии является определенное соотношение интеллектуального и эмоционального развития. Недооценка этого требования, как правило, ведет к преувеличенному, одностороннему развитию какого-то одного качества, чаще всего интеллекта, что, во-первых, не дает возможности глубоко понять особенности самого мышления и управления его развитием, а во-вторых, не позволяет до конца уяснить роль таких мощных регуляторов поведения ребенка, как мотивы и эмоции. В ходе любой деятельности ребенок одинаково готов раскрыть свои интеллектуальные возможности и проявить эмоциональное отношение. Однако, получаемая ребенком информация, может приобретать совершенно разный смысл. Поэтому в одних случаях перед ним возникают чисто познавательные задачи, а в других – задачи мотивационно-эмоционального характера, которые требуют уяснения смысла этой ситуации.

Почему психоэмоциональное развитие ребенка сейчас является важной и актуальной проблемой для родителей? Причина в том, что появляется все большее количество детей, которые не умеют адекватно реагировать на чувства и состояния окружающих. Иными словами, дети страдают из-за неправильного эмоционального развития. Место сверстников заняли мобильный телефон и телевизор, а дворовую игру заменили компьютерные игры. Из-за этого внимание ребенка ухудшается, он плохо адаптируется в обществе, поскольку не может нормально с ним взаимодействовать. Часто родители сталкиваются с проблемой тревожности у малыша. Необходимо помнить: любые негативные переживания, в том числе и у детей – это сигнал о какой-либо неудовлетворенной потребности. И если базовые нужды ребенка чаще всего удовлетворены, то его психологические потребности нередко остаются без внимания.Для полноценного эмоционального развития малыш должен научиться:

* сопереживать, т.е. разделять и воспроизводить переживания других людей;
* сочувствовать – самому переживать эмоциональное состояние другого человека;
* содействовать.

У детей дошкольного возраста эмоциональный мир отличается богатством и разнообразием. Эмоции позволяют глубже осознавать происходящее. Через эмоции происходит выражение отношения к окружающему миру, вне зависимости от того, положительные они или отрицательные. В свою очередь позитивные переживания воодушевляют на творческие успехи. Чтобы малыш мог развивать себя как личность, ему необходимо находиться в постоянном взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми. Эстетическое чувство прекрасного формируется с раннего возраста.

При создании условий для эмоционального развития необходимо учитывать возраст ребёнка, его индивидуальные особенности, интересы, стремления. Важно выявить, что способно заинтересовать малыша, дать ему возможность высказать своё мнение или самостоятельно решить, в какой кружок он хотел бы попасть. Нельзя недооценивать важность похвалы. Она влияет на формирование адекватной самооценки маленького человека. Даже если у него что-то не получается или он в чём-то ошибается, важно говорить ему «сможешь», «сумеешь», «получится».

Важной составляющей для полноценного психического развития дошкольника является [способность к эмпатии](https://zazama.ru/razvitie-lichnosti/vzaimosvyaz-duhovnogo-i-fizicheskogo-razvitiya-lichnosti.html) – умение правильно воспринимать эмоции и переживания других людей, сочувствовать им. Если у дошкольника сформирована эмпатия, то в дальнейшем ему легче адаптироваться в школьном окружении, поведение ребенка со сверстниками будет бесконфликтным. Поэтому необходимо уделять внимание не только интеллектуальному и познавательному развитию ребенка, но и его эмоциональной сфере.