**Консультация для родителей**

**«Эмоциональная сфера ребенка и приемы снятия эмоционального напряжения».**

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека (по результатам исследований психологов, 95 процентов опрошенных детей пяти - семи лет в целом правильно определяют эмоции других людей). При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти.

Чувства ребенка менее осознанны, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуту - слезы. Управлять своими переживаниями ребенок не умеет, почти всегда он оказывается в плену у чувства, которое его охватило. Не умеет он таиться, как взрослый человек, - у малыша все на виду.

Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми.

Когда окружающие ласково относятся к ребенку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности.

Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Дошкольники испытывают чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, часто проявляют по отношению к ним заботу, сочувствие.

Вместе с тем, когда другой ребенок *(даже любимый им брат, сестра)* пользуется, как кажется дошкольнику, большим вниманием, он испытывает чувство ревности.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи. Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка. Оно зависит не от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, а только от оптимальности системы "мать - дитя"

Взаимоотношения с другими людьми, их поступки - важнейший, но, конечно, не единственный источник чувств дошкольника.

Радость, нежность, сочувствие, удивление, гнев и другие переживания могут возникать у него по отношению к животным, растениям, игрушкам, предметам и явлениям природы. Знакомясь с человеческими действиями и переживаниями, дошкольник склонен приписывать их и предметам. Он сочувствует сломанному стульчику, гневается на велосипед, с которого упал.

В дошкольном возрасте проявляются следующие особенности формирования эмоциональной сферы:

• более спокойный, уравновешенный эмоциональный фон восприятия;

• эмоциональность обусловлена развивающимися представлениями: желание – представление – действие – эмоция;

• эмоциональные процессы более управляемые, чем в раннем возрасте;

• развивается эмоциональное предвосхищение *(будущий результат, его оценка взрослым)*;

• при отрицательном результате действий возникает неодобрительная оценка взрослого, что может повлечь за собой развитие тревожности;

• при положительном результате действия, ребенок получает положительную оценку взрослого, что вызывает позитивный эмоциональный стимул для дальнейшего поведения;

• происходит переход от желаний (мотивов, направленных на предметы, к желаниям, связанным с представлением о предметах, их свойствами и получением конечного результата;

• самооценка несколько завышена, что помогает осваивать новые виды деятельности без сомнения и страха;

• появляется способность оценивать свое поведение.

К дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций *(страха, радости и т. д.)* он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. В этом возрасте усваивается язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз,

движений, интонаций голоса и т. д.

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Экономическая и ценностная нестабильность общества оказывают негативное влияние на наших дошкольников. Подтверждением тому являются дети с нарушениями психоэмоционального развития, выражающие эмоции гнева агрессией, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувства, настроения и эмоций.

Признаки эмоционального напряжения:

• трудность засыпания и беспокойный сон;

• усталость после незначительной нагрузки;

• беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность;

• рассеянность, невнимательность;

• беспокойство, непоседливость;

• отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;

• проявление упрямства;

• сосание пальца, жевание, слишком жадное поглощение пищи *(иногда, наоборот, стойкое нарушение аппетита)*;

• боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия);

• игра с половыми органами;

• подергивание плеч, качание головой, дрожание рук;

• снижение массы тела или, напротив, появление симптомов ожирения;

• повышенная тревожность;

• дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

Для решения проблемы необходимо создать соответствующие условия, организовать предметную среду, а также использовать специальные упражнения и приемы.

Рекомендации по предметно-развивающей среде:

Можно использовать игровой модуль (детская палатка, который можно использовать и как место уединения, где ребенок чувствует себя защищенным и может тихонечко играть. Такой домик позволяет детям "спрятаться" от внешнего мира, посекретничать. Также можно использовать его как сухой бассейн. Его наполнитель оказывает благотворный массажный эффект и способствует общему улучшению психофизического состояния, а также он обладает целым рядом сенсорных свойств, которые снимают напряжение и усталость, поднимают настроение, укрепляют мышечную систему, улучшают координацию движений.

В таком домике можно посмотреть альбом с семейными или групповыми фотографиями.

Такие альбомы помогают снять напряжение, поднять настроение.

А для родителей в приёмной располагаются консультации, рекомендации и "Шкатулка добрых посланий", в которой они могут оставить своим детям добрые послания и пожелания. Воспитатель зачитывает их ребенку в течение дня по мере необходимости, таким образом, успокаивая ребенка.

Обычно дети хорошо реагируют на такие и подобные им тексты:

"Котики бегали и устали, и на коврик прилегли. И беленький котик Ваня прилег, и рыженький котик Сеня прилег, и шустрый котенок Таня прилегла. Лапки котята вытянули, лапки у котят становятся тяжелыми, теплыми: и у котика Тани теплые, и у котика Толи теплые, и у котика Андрюши теплые и тяжелые, никак не поднять. Всем тепло и хорошо лежать на мягком коврике. Закрываются глазки котят: заснул котенок Ванюша, слипаются глазки у кошечки Ирины. Спят котики. Снится им зеленая полянка, теплое солнышко. Отдохнули котики, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!"

Рисование и музыкальная терапия

Для снятия эмоционального напряжения у детей любого возраста можно использовать рисование и музыкальную терапию.

• Упражнение *«Музыкальная загадка»*

Описание игры: дети слушают запись какого-то музыкального произведения, затем предполагают, какую картину задумал композитор. Можно предложить детям нарисовать возникшую в процессе слушания картину, затем рассказать, почему у них возникли именно такие образы.

Лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка.

Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем наблюдаем мы при этом.

Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Заканчивая разговор об эмоциональной сфере ребенка, еще раз хочется подчеркнуть, что именно в этой сфере будет лежать способность и умение человека неравнодушно смотреть на мир, способность радоваться и огорчаться, понимать и любить - в общем, все то, что может быть названо коротким словом "счастье".