**Эмоциональное развитие ребенка как важный фактор успешности взаимодействия со взрослыми и сверстниками**

**Консультация для родителей подготовила педагог-психолог Алена Сергеевна Козлова**

Эмоциональное воспитание и развитие эмоционального интеллекта у детей приобретает в современном мире большое значение. С помощью эмоций ребенок сообщает окружающим о своем физическом и психологическом состоянии, приспосабливается к меняющимся жизненным ситуациям.

Большая роль в развитии эмоционального интеллекта принадлежит родителям, которые помогают ребенку разобраться в сложном мире взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, научиться вступать в контакт и вести разговор, внимательно слушать, использовать мимику и жесты для выражения своих мыслей, развить способность управлять своими чувствами.

Приоритетным в этой сложной «родительской работе» является принятие и поддержка его (ребенка) индивидуальности, развитие творческих способностей, забота о его эмоциональном благополучии.

Что же нужно делать для эмоционального развития ребенка родителям?

1. **Эмоции нужно принимать.** Относитесь с пониманием к чувствам ребёнка и не обесценивайте их. Ребенок должен быть уверен, что он может выразить любую эмоцию и не будет за это наказан. Если эмоции подавлять, то они становятся неуправляемыми, вызывают стыд и приводят к лишней нагрузке на нервную систему. Важно научить ребенку правильному выражению чувств.
2. **Учить ребенка анализировать чувства.** Анализируйте их вместе: «Ты злишься, тебе обидно, потому что…» Важно, чтобы малыш осознавал, что с ним происходит, почему он испытывает какие-либо эмоции. Когда чувство как-то характеризуется вслух, оно уже отчасти контролируется. Если не уделять этому внимания, ребёнок будет чувствовать себя словно в бушующем море, не зная, куда ему двигаться и что делать.
3. **Говорить о своих чувствах.** Помогайте ребёнку выражать свои чувства, причём вербально. А если эмоция не очень (или очень) неприятная? Надо ли ее выражать? Да это нужно делать, потому что эмоция всё равно проявится в ваших действиях, словах, реакциях и любая попытка скрыть её даст ребёнку лишний повод сомневаться в своей способности понимать и чувствовать другого, а также доверять своим чувствам.
4. **Минимизировать оценочные суждения.** Внешняя оценка – это главный стрессовый фактор. Полностью избавится от воздействия этого фактора не удаться. Важно научить ребенка пониманию, что любое суждение — это субъективное мнение другого человека. У каждого своего видения и восприятие мира и окружающих.
5. **Давайте детям возможность выплёскивать эмоции, радоваться и грустить без родительских замечаний.** Действеннее всего дать детям какую-то физическую активность, поиграть с ними на улице, чтобы, буря эмоций, которую они переживают, прошла безболезненно и для них, и для окружающих.

Существует множество способов, которыми родители могут помочь ребенку выражать свои эмоции: игры, направленные на изучение эмоций, беседы с ребенком, пример эмоциональной грамотности, который родители показывают ребенку при взаимодействии с окружающими.

Предлагаю Вам Уважаемые родители несколько игр, развивающих эмоциональное восприятие ребенка.

**Игра «Волшебный мешочек».**

Цель игры: осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Перед этой игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, крепко завязывается. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет.

**Игра «Лото настроений».**

Цель игры: научить понимать эмоции свои и других.

 Для проведения этой игры необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т. д.: следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует числу детей. Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции.

**Игра «Секретики».**

Цель игры: снятие психоэмоционального напряжения. Сшить небольшие мешочки одной расцветки. Насыпать в них различную крупу, набивать не туго. Предложить детям, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что находится в мешочках? Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.
**Игра «Море волнуется» (модификация игры)**

Цель: тренировать детей в выражении с помощью мимики и позы заданных эмоциональных состояний.

Дети свободно передвигаются по комнате и по сигналу ведущего «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура … замри». Дети с помощью мимики изображают эмоцию.