**Консультация педагога-психолога**

**«Эмоции в жизни человека, как их развивать»**

Эмоции дают творчеству энергию, служат своеобразным топливом и вдохновением. А творчество, в свою очередь, развивает эмоциональный интеллект, так как заставляет искать и находить адекватные выразительные средства, благодаря чему мы в итоге понимаем без слов язык искусства.

В книге «Творческая связь» американский психолог Натали Роджерс подробно описывает, как экспрессивные искусства не только помогают развить эмоциональный интеллект, но и лучше понять себя. Она содержит множество упражнений и практических советов, которые будут полезны как педагогам, так и родителям.

Творчество — мощный инструмент самовыражения, и его можно здорово использовать с детьми. Иногда гораздо проще описать эмоциональное состояние не словами, а какими-то другими выразительными средствами. Например, нарисовать, а потом обсудить, объяснить, что значат эти цвета, эти формы и так далее. Таким же образом можно и подвигаться, спеть, станцевать. Все средства хороши, главное — быть внимательными к чувствам своим и того, кто рядом.

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.

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.

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.

Как справляться с негативными эмоциями?

Если с позитивными эмоциями все понятно, то как быть с негативными, к которым относятся эмоции, связанные с гневом, ненавистью, страхом, тревогой? Зачастую ребенок проявляет такие эмоции не намеренно, пытаясь вывести из равновесия взрослых или «насолить» им. Дело в том, что иногда дети, особенно до 10-летнего возраста, не могут описать, что творится в их душе, и чем они недовольны. Чтобы избежать последствий, вызванных негативными эмоциями, разговаривайте с малышом. Научитесь его слушать, а затем научите малыша слушать самого себя и определять свои эмоции. Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения. Например, вы можете строить «рожицы» перед зеркалом, посредством мимики изображая различные эмоции. Этот метод подходит абсолютно всем детям, начиная с 1-1,5 лет. 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.

Кто-то с недоверием, ухмыльнется, мол, легче дать несколько раз по попе и не возиться с ребенком. Эффект, якобы, быстрый и надежный. Но имейте в виду, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать и подавлять – очень вредно. Кроме того, что это негативно скажется напсихике ребенка, в старшем возрасте это может привести к серьезным последствиям: заболеваниям сердца, неврозу, повышенному давлению. Более того, дети, которых не понимали взрослые, сами, став таковыми, не поймут окружающих, они будут раздражительны и агрессивны. Нередко у таких людей отмечаются проблемы общения.

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.

Вместе с малышом надо пережить его чувства: удивление, радость, огорчение, слёзы. Душевное благополучие ребенка зависит от микроклимата, в котором он растёт. Я предлагаю устраивать детям праздники и развлечения. Это дни рождения, экскурсии, пляски хороводы, покупка новой игрушки, показ театра, показ новой книжки, даже уборку игрового уголка можно сделать весело и радостно. А подарками могут быть поделки из бумаги – оригами. Это и бантик, это и фантик, голубь, флажок, цветок. А если воздушный шарик на ниточке или на палочке, то будет малышу в радость – значит Вы добились многого.

Ежедневная встреча с ребёнком взявшись за руку предложить новую игрушку пообещав ему все его желания исполнить, главное отметить внешний вид ребенка - какой он красивый сегодня, лучше чем вчера.