

**Салыхова Айдария Газинуровна,**

воспитатель

МАДОУ «Д/С №67 КВ с татарским языком воспитания и обучения»

г. Казань, Республика Татарстан

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ДОШКОЛЬНИКА: КАК РАЗВИВАЕТСЯ УМЕНИЕ ЧУВСТВОВАТЬ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются возрастные особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста. Анализируется переход от ситуативных реакций к сложным социальным чувствам, раскрывается роль взрослого как медиатора в процессе формирования эмоционального интеллекта. Особое внимание уделяется практическим методам поддержки эмоциональной регуляции, развитию эмпатии и принятию чувств ребенка.

**Ключевые слова:** эмпатия, дошкольный возраст, детско-родительские отношения, эмоциональное развитие, эмоциональный интеллект, эмоциональная регуляция, игровая терапия, социально-эмоциональное развитие.

*Введение. Почему эмоции – это важно?*

Эмоции – это универсальный язык, который ребенок осваивает раньше, чем речь. Для дошкольника (3–7 лет) эмоции являются главным способом познания себя и окружающего мира. Именно в этот период закладывается фундамент *эмоционального интеллекта* – способности понимать свои и чужие чувства, управлять ими, проявлять эмпатию и строить здоровые отношения. Успешное эмоциональное развитие – ключ не только к психологическому благополучию, но и к будущим учебным достижениям и социальной адаптации.

*Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте.*

Эмоциональная сфера дошкольника проходит огромный путь от простых реакций до сложных чувств. Можно выделить несколько ключевых особенностей:

1. *Эмоции яркие, но неустойчивые.* Ребенок может заливаться смехом, а через минуту горько плакать из-за пустяка. Это нормально и связано с незрелостью нервной системы и неспособностью к самоконтролю.

2. *«Заряженность» на взрослого.* Эмоциональное состояние ребенка сильно зависит от настроения и реакций значимых взрослых (родителей, воспитателей). Они – главный ориентир: «Если мама улыбается – все хорошо, если тревожится – мне тоже страшно».

3. *Появление социальных эмоций и чувств.* Помимо базовых эмоций (радость, страх, гнев) возникают сложные социальные переживания: чувство гордости за построенную башню, стыд за проступок, зависть к игрушке друга, чувство дружбы и справедливости. К концу дошкольного возраста формируется самооценка.

4. *Развитие эмпатии.* Ребенок учится распознавать эмоции других по лицу, интонации, жестам. Появляется искреннее желание утешить того, кто плачет, помочь.

5. *Освоение социальных норм выражения эмоций.* Ребенок усваивает, что не все эмоции можно выражать где и как угодно (например, нельзя громко кричать в поликлинике, драться, когда злишься). Это начало формирования эмоциональной регуляции.

*Ключевые задачи эмоционального развития (чему учится ребенок).*

*Распознавать и называть свои эмоции.* («Я сейчас злюсь», «Мне грустно», «Я очень обрадовался!»).

*Понимать причины своих чувств.* («Я злюсь, потому что мой конструктор сломался»).

*Приемлемо выражать эмоции.* Находить социально приемлемые способы выплеснуть гнев (побить подушку, порвать старую газету, нарисовать свою злость), показать радость (похлопать в ладоши, обнять).

*Справляться с негативными переживаниями.* Переносить кратковременные фрустрации (когда что-то не получается или нужно подождать).

*Распознавать эмоции других и реагировать на них. Проявлять сочувствие, делиться, помогать.*

*Роль взрослых: как поддержать эмоциональное развитие.*

Родители и воспитатели – главные проводники в мир эмоций.

1. *Назовите чувство.* Станьте «эмоциональным переводчиком» для ребенка. «Я вижу, что ты сейчас очень расстроен из-за того, что пора уходить с площадки». Это помогает ребенку структурировать внутренний хаос.

2. *Принимайте все эмоции ребенка.* Запрет на эмоции («Не реви!», «Как тебе не стыдно бояться!») приводит к их вытеснению и психосоматическим проблемам. Можно запретить действие (драку, истерику), но не само чувство. «Я понимаю, что ты злишься на брата, но бить его нельзя. Давай лучше потопаем ногами».

3. *Показывайте пример.* Говорите о своих чувствах: «Я сегодня немного устала», «Я так рада тебя видеть!». Показывайте, как вы сами справляетесь с негативом: «Я сейчас разозлилась из-за пробки, поэтому глубоко подышу, чтобы успокоиться».

4. *Используйте игровые методы.*

*Ролевые игры* («дочки-матери», «больница») – лучший тренажер для понимания чувств и позиций других людей.

*Чтение сказок и обсуждение.* «Как думаешь, что почувствовал зайчик, когда потерял свой дом? А как бы ты себя чувствовал на его месте?»

*Рисование эмоций.* Предложите нарисовать «радость», «страх», «удивление».

*Игры-имитации.* «Покажи, как ходит довольный медвежонок, а как – испуганная мышка».

5. *Обучайте конкретным техникам саморегуляции:* «объятия-минутки», «тайм-аут» в уютном уголке, дыхательные упражнения («подуй на одуванчик»), использование сенсорных игрушек (мягкие шарики, «бутылочки спокойствия»).

*Тревожные сигналы: когда стоит обратиться к специалисту*

Не все трудности говорят о проблеме, но стоит быть внимательным, если у ребенка 5–7 лет *стойко и долго* наблюдаются:

- неспособность распознавать базовые эмоции (свои и чужие);
- агрессия как единственный способ выразить любое сильное чувство;
- постоянная подавленность, апатия, отсутствие интереса к играм;
- сильные, неуправляемые истерики, не соответствующие возрасту;
- выраженные страхи, мешающие нормальной жизнедеятельности;
- полное отсутствие эмпатии или радости при причинении боли другим.

В этих случаях консультация детского психолога поможет скорректировать развитие и избежать более серьезных проблем в будущем.

#### *Заключение.*

Эмоциональное развитие дошкольника – это увлекательное и ответственное путешествие. Задача взрослых – не подавлять детские чувства, а быть рядом, помогая нанести на карту внутреннего мира ребенка названия «острова Радости», «проливы Грусти» и «вулканы Гнева». Принимая эмоции ребенка и обучая его управлять ими, мы даем ему самый ценный навык – умение жить в гармонии с собой и окружающими.

#### ***Список литературы***

1. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
3. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. – 384 с.
4. Смирнова Е.О. Психология ребенка: от рождения до семи лет: учебник для педагогических училищ и вузов / Е.О. Смирнова. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 384 с.
5. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыкова, Г.В. Бубнова. – М.: Юрайт, 2020. – 367 с.

6. Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.