Автор: Соколова Ольга Олеговна

**Развитие эмоциональной сферы у младших дошкольников.**

Воспитание и развитие эмоциональной сферы у младших дошкольников является одним из ключевых аспектов работы педагогов-психологов. В этом возрасте дети только начинают формировать свои эмоции и учиться контролировать их, поэтому особенно важно помогать им развивать эмоциональную грамотность.

Первое, что необходимо помнить при работе с младшими дошкольниками, – это то, что они еще не умеют полностью осознавать и адекватно выражать свои эмоции. Они могут быть более эмоциональными и импульсивными, чем старшие дети, и им нужна помощь в осознании и управлении своими эмоциями.

Чтобы помочь детям развивать свою эмоциональную сферу, педагоги-психологи могут использовать различные методики и подходы.

Выразительное искусство, такое как театр, танец, музыка и изобразительное искусство, может быть отличным способом для выражения эмоций и чувств. Существует множество игр и упражнений, которые могут помочь людям развивать свои навыки выражения своих эмоций.

Одной из игр, которая поможет детям выразить свои эмоции, является "Эмоциональный театр". Дети могут изображать различные эмоции с помощью мимики, жестов и голоса, а также создавать мини-спектакли, в которых будут передавать разные чувства. Эта игра не только поможет детям раскрепоститься и выразить себя, но и научит их лучше понимать и уважать эмоции других людей.

Еще одним полезным упражнением является рисование эмоций. Предложите детям нарисовать картинку, которая передаст определенную эмоцию (радость, грусть, злость и т. д.). Затем попросите детей объяснить, почему они выбрали именно такие цвета, формы и элементы для своей работы. Это позволит детям осознать, как эмоции влияют на наше творчество и наше восприятие мира.

Кроме того, можно проводить упражнения на развитие эмпатии и понимания эмоций других людей. Например, показать детям фотографии людей с разными выражениями лица и попросить их назвать, какие эмоции они видят на этих лицах. Также можно рассматривать с детьми книги или мультфильмы, где герои переживают разные эмоции, и обсуждать их с детьми.

Игры и упражнения, основанные на выразительном искусстве, помогут детям развить эмоциональное интеллект, научиться управлять своими чувствами и эмоциями, а также лучше понимать себя и окружающих.

Более того, для развития эмоциональной сферы у детей важно создать эмоционально поддерживающую обстановку в детском коллективе. Педагоги и родители должны быть эмоционально доступными для детей, поддерживать их и помогать им развивать навыки саморегуляции: включать в повседневные занятия детей упражнения по релаксации, чтобы помочь им успокаиваться и сосредоточиваться, помогать детям развивать умение говорить себе позитивные утверждения и поддерживать себя в трудных ситуациях, учить детей принимать свои ошибки и недостатки, укреплять их уверенность в себе и самооценку.

Кроме того, важно учить детей навыкам конфликтного разрешения, учить их решать конфликты мирным путем, выражать свои чувства словами и искать компромиссы. Дети должны понимать, что важно найти общее решение, которое будет удовлетворять всех участников конфликта. Для этого можно использовать игровые ситуации, ролевые игры и обсуждения, чтобы показать детям, как можно найти компромиссное решение. Например, в ситуации, когда два ребенка хотят взять одну игрушку одновременно, создать игровой момент, где каждому ребенку дается возможность выбрать игрушку, сказав, что они ее хотят взять. А затем предложить им поиграть вместе, разделяя игрушку и обсуждая, как будут использовать ее вместе. Или в ситуации, когда дети начали спорить из-за того, кто будет играть в главного героя, организовать мероприятие по созданию ролевых костюмов для всех детей и предложить им сыграть в "театр". После этого дать им возможность попробовать разные роли и обсудить, как важно принимать участие в игре и поддерживать друг друга.

В заключение, развитие эмоциональной сферы у младших дошкольников играет ключевую роль в формировании их личности и будущего успеха. Педагоги-психологи должны помогать детям развивать эмоциональную грамотность, умение контролировать свои эмоции и справляться с конфликтами, чтобы они могли успешно взаимодействовать в обществе и строить здоровые отношения с окружающими.