

**Салыхова Айдария Газинуровна,**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №48»

г. Казань, Республика Татарстан

## **ДОШКОЛЬНИКИ И ИХ ЭМОЦИИ: УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ И ПРИНИМАТЬ ЧУВСТВА**

**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. Статья адресована педагогам дошкольного образования, психологам и родителям, заинтересованным в гармоничном психическом развитии детей.

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

*Введение: Эмоции как погода*

Представьте внутренний мир дошкольника. Он похож на переменчивую весеннюю погоду: только что светило солнце беззаботного смеха, и вот уже набежали тучи обиды, грянул гневный гром, а через пять минут уже моросит тихая грусть. Для ребенка все эти состояния сильны, непреложны и иногда пугающие. Задача взрослого – не стать «метеорологом», который контролирует погоду, а мудрым «проводником», который поможет изучить этот ландшафт, обрести «зонтик» и «солнечные очки» и понять, что за грозой всегда приходит солнце.

*Почему это важно? Не просто капризы*

Истерика в магазине, драка из-за игрушки, внезапный уход в себя – это не «плохое поведение», а вершина айсберга под названием «непонимание своих эмоций». Мозг ребенка еще созревает. Лимбическая система (эмоциональный

мозг) часто перекрывает префронтальную кору (отвечающую за контроль и логику). Проще говоря, чувства накрывают его с головой, и он не знает, что с этим делать.

*Развивая эмоциональный интеллект, мы помогаем ребенку:*

- лучше понимать себя и свои потребности;
- справляться с конфликтами (не кулаками, а словами);
- развивать эмпатию – умение чувствовать состояние другого;
- заложить фундамент психического здоровья на всю жизнь.

*Практикум для взрослых: язык эмоций*

Прежде чем учить ребенка, стоит проверить свой «эмоциональный словарь». Часто мы используем лишь «хорошо», «плохо», «злится», «радуется». Расширяйте палитру: «ты разочарован», «ты чувствуешь досаду», «тебе одиноко», «ты гордишься собой», «ты взволнован». Называя эмоцию, мы делаем ее понятной, а значит, менее страшной. Этот процесс, известный как «вербализация аффекта», лежит в основе эмоциональной регуляции.

*Игры и ритуалы: учимся, играя*

1. «Эмоциональное лото». Сделайте карточки с фотографиями детей, изображающих разные чувства (радость, страх, удивление, злость, грусть, спокойствие). Играя, называйте их. Этот метод визуального распознавания напрямую связан с развитием эмоциональной компетентности.

2. «Коробочка-успокайка». Создайте вместе волшебную коробку на случай «бури». Это – инструмент саморегуляции, который дает ребенку ощущение контроля над своими сильными переживаниями.

3. «Какое сегодня чувство?» – утренний ритуал. Можно использовать «эמודзи» или нарисованные рожицы. Это помогает ребенку настроиться на день и развивает интроспекцию (навык всматриваться в свое внутреннее состояние).

4. Сказкотерапия и ролевые игры. Разыграйте с игрушками истории. Через проекцию на персонажей ребенок безопасно проживает свои трудности, что является ключевым методом в детской психотерапии.

5. «Рисуем музыку.» Включайте разные по настроению мелодии и предлагайте рисовать те цвета и линии, которые приходят в голову. Это упражнение на синестезию чувств отлично развивает эмоциональную восприимчивость.

*Алгоритм действий в момент «шторма» (истерики, сильной злости)*

1. Признайте право на чувство. Валидация (признание значимости) эмоций – первый шаг к установлению контакта и успокоению нервной системы ребенка.

2. Обеспечьте безопасность. Ваша задача – быть «контейнером» для детских бурных чувств, то есть спокойно выдерживать их, не разрушаясь и не отвечая агрессией.

3. Помогите телу. Сильные эмоции – это химия в теле. Помогите выйти из нее через дыхание или тактильный контакт (если он принимаем).

4. Обсудите после. Когда префронтальная кора «включится» обратно, наступит время для обучения. Обсуждайте без обвинений, ищите решения вместе.

*Заключение: Терпение и принятие*

Дружить с эмоциями – это долгий путь. Ваша главная роль – быть «эмоционально надежным» взрослым: тем, кто не испугается детского гнева или тоски, кто назовет чувства по имени и покажет, что любит ребенка не только «удобным», но и любимым. Подарите ему ключ от собственного внутреннего мира, и этот ключ сослужит ему добрую службу всю жизнь.

*Красивая метафора для ребенка:*

«Знаешь, наши чувства – как краски. Если есть только черная и белая – картина будет скучной. А когда много разных цветов – и злости, и радости, и грусти, – то получится самая интересная и настоящая картина, которая называется ТЫ».

### ***Список литературы***

1. Готтман Дж., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Дж. Готтман, Дж. Деклер. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

2. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард ; пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. – М. [и др.]: Питер, 2006. – 460 с. – EDN QXQSGZ
3. Окландер В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии / В. Окландер. – М.: Класс, 2005.
4. Сигел Д., Брайсон Т. Дисциплина без драм: Как помочь ребенку воспитать характер / Д. Сигел, Т. Брайсон ; пер. с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 318 с.