Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Эмоции и чувства имеют большое значение в развитии детей дошкольного возраста. Постепенно ребенок учится понимать свои чувства и переживания других людей, начинает различать эмоциональные состояния и изображать их в игре, сопереживает литературным героям. Этому способствуют разные виды деятельности и прежде всего общение с взрослыми и сверстниками.

В возрасте 4–5 лет дети учатся понимать как собственные эмоции, так и чувства других людей. По внешнему виду детей, как правило, видно, когда у них плохое настроение, а когда они, наоборот, чувствуют радость, удивление, восторг. Дети выражают эмоции и чувства ярко и непосредственно, хотя сами еще недостаточно хорошо распознают их у других по выражению лиц, движениям. Понятнее всего для детей такие эмоции, как радость, грусть, страх, злость, удивление (так называемые основные эмоции). Когда детей учат различать эмоции людей с помощью картинок или фотографий, они часто путают выражение страха и удивления. Ребенок может не разобраться в нюансах мимики, но, как правило, в жизни дети хорошо «считывают» энергетику яркой эмоции, ее положительную или отрицательную окраску.

В этом возрасте дети уже могут рассказать о своем самочувствии, эмоциональном и физическом. Могут не только ответить на вопрос взрослого «Как ты себя чувствуешь?», но и сами, когда надо, обратить их внимание на свое состояние и дать ему название.

Родитель для ребенка – модель подражания. Когда ребенок наблюдает за взрослым, он начинает понимать, как следует обращаться со своими чувствами. Ему нужно видеть взрослого не только радостным и счастливым, но и уставшего, расстроенного, иногда разозленного, иными словами – естественного. Поэтому для родителя важно в первую очередь не бояться быть «настоящим», чтобы ребенок мог признать самого себя со всеми слабостями и особенностями. Показывая свои чувства, родители, как образец для подражания, дают право и ребенку переживать все многообразие эмоций, учат выражать их приемлемым способом.

Важно озвучивать свои эмоции так же, как озвучиваете эмоции своего ребенка:

*«Я так горжусь тем чем ты увлекаешься»*

*«Я радуюсь, когда ты радуешься»*

*«Сейчас я очень сержусь из-за разбитого стакана»*

*«Я злюсь, когда меня не слушают»*

Надо рассказывать ребенку о чувствах и эмоциях, проговаривать их вслух, наглядно показывать эмоциональные проявления при помощи различных игр и бесед.

Учить распознавать проживаемые чувства и эмоции, предлагая сравнение:

*- далеких по значению чувств (радость – печаль, гнев – ликование, зависть – восторг, ненависть – любовь и прочие)*

*- близких по значению чувств (скука – грусть, обида – злость, любовь – нежность, радость – восторг, злость – раздражение и прочие)*

Необходимо побуждать ребенка самостоятельно выражать свои чувства и эмоции. Интересоваться, что чувствует ребенок в различных ситуациях.

Чтобы помочь ребенку познать все многообразие эмоций, научиться осознавать и выражать словами свои и чужие чувства, существует множество игр:

**Игра с мячом**

Бросая ребенку мяч, говорите: «Я радуюсь, когда...», затем по очереди озвучивайте варианты: «...ем мороженое, светит солнце, гуляем в зоопарке, улыбается мама». Чем больше вариантов наберется, тем лучше. Следите за отсутствием повторений. Далее продолжайте игру с другими эмоциями: я грущу, злюсь, удивлен, мне страшно, интересно, стыдно и т.д.

**Игра с пиктограммами**

Для этой игры понадобятся пиктограммы – карточки с изображением эмоций. Переверните их рисунками вниз. Пусть ребенок возьмет одну из них и, не показывая ее другим, изобразит нарисованную эмоцию. Угадавший тянет следующую карточку.

**Игра с образом животных**

Попросите ребенка представить какое-либо животное и эмоционально на него отреагировать. Пусть он даст название своей эмоции и объяснит причину ее появления. Например, радость, потому что собака виляет хвостом и ластится. Или страх, потому что лев большой и рычит.

Часто родители сами бывают эмоционально закрытыми, это конечно, влияет на развитие эмоционального интеллекта ребенка. Взрослый не готов понимать и принимать эмоции ребенка, потому что не распознает их сам в себе. И потому готов сделать все для того, чтобы ребенок вел себя «хорошо» и спокойно – радовался потише, веселился посдержанней. Подобное спокойное поведение блокирует чувства ребенка. Ребенок понимает, что плакать, злиться, обижаться нехорошо и вытесняет такие чувства – сначала он перестает их показывать, затем и осознавать.

Блокировка таких неприятных переживаний, как обида, страх, зависть, печаль, гнев, может привести как к проблемам с коммуникацией, так и к нарушениям в психической сфере (навязчивые состояния, эмоциональные срывы, психосоматические заболевания, неожиданные страхи).

Человек чувствует себя счастливым только когда понимает и распознает все свои чувства, умеет ими управлять и проживать их. Не бывает эмоций плохих или хороших – каждая из них важна для адекватной оценки происходящего, эффективной коммуникации, мотивации, высокого качества жизни. Потому, если форма выражения чувств взрослого или их интенсивность является проблемой, с этим нужно работать. Это одинаково важно для гармоничного развития эмоциональной сферы как ребенка, так и самого родителя.