

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В младшем школьном возрасте крайне редко встречаются случаи безразличного отношения к учению, большинство младших школьников очень эмоционально реагируют на оценки и мнения учителя. Когда мы говорим об эмоциональном развитии, мы имеем в виду изучение ребенком собственных эмоций, понимание им причин и механизма их действия, распознавание собственных чувств и чувств других людей, поиск эффективных способов управления эмоциями. В любой момент времени каждый человек испытывает какие-либо эмоции. Они дают понять, нравится ли нам тот или иной предмет, занятие или человек; что нам интересно, а что для нас скучно; что важно, а что неприемлемо; где находится опасность или препятствие. Поэтому очень важно уметь понимать свои эмоции и разбираться в них, ведь они – основополагающая часть нашей жизни, базовая информация о том, что происходит с нами и вокруг нас.

Какие ошибки чаще всего совершают родители? 1. *Неприятие детских чувств*. В нашей культуре зачастую проявление эмоций осуждается или игнорируется, внимание уделяется только действиям. 2. *Игнорирование*. Родитель не замечает или не берет в расчет того, что ребенок злится, обрадован или встревожен. 3. *Порицание*. Родитель ругает ребенка за его манеру злиться, расстраиваться или радоваться. Поэтому запрещается испытывать эмоции, ведь это вызывает нелюбовь близкого человека.

Как же помочь ребенку узнавать и проживать свои эмоции и чувства?

1. Проговаривайте то, что чувствуете, увеличивайте эмоциональный лексикон ребенка. Чем больше наш эмоциональный словарный запас, тем лучше наши навыки общения и саморефлексии. Чем больше оттенков грусти мы можем назвать, тем проще распознать собственные эмоции.

2. Помогите детям разобраться в себе. Со школьного возраста полезно чувствовать, где щемит от тоски или печали, где копится тревога и беспокойство, как сжимаются кулаки от злости и как приятно шевелится в животе удовольствие. Об этом всегда можно поговорить.

3. Читайте книги на тему эмоций. В таких книгах напрямую говорится об эмоциях и чувствах, детям предлагается поразмышлять о том, что такое радость, грусть, удивление, злость, любовь, как они выражаются («Мои чувства» (Л. Вальден, Р. Джонс), «Моей книжке страшно», «Моей книжке грустно» (С. Рамадье), «Что такое чувства?» (О. Бренифье) и др.).

4. Будьте примером. Дети узнают об эмоциях, о том, как правильно их выражать, наблюдая за другими. Показывая детям, как вы понимаете эмоции и управляете ими, вы подаете им пример.