



Эмоциональное развитие

Эмоции являются сложными, в значительной части генетически сформированными моделями поведения, которые возникли в ходе эволюции для того, чтобы решить определенные проблемы адаптации и позволить индивиду быстро и адекватно действовать в любой ситуации.

Не только взрослые нуждаются в социальных навыках, чтобы разобраться в своих отношениях. Также у детей дошкольного возраста необходимо развивать эмоциональный интеллект, чтобы им было легче завести новых друзей, избежать конфликтов и научиться адаптироваться в социуме и быть счастливым.

Как позитивные эмоции, так и отрицательные эмоции имеют физический, психический и поведенческий компоненты. Такие эмоции, как страх и благополучие ребенку знакомы уже до рождения. В утробе малыш способен поворачиваться, когда тревожен, сосать большой палец в моменты спокойствия и умиротворения.

Малыш знает голос матери и отца, звуки детских песенок. Если мама тревожна, ее кто-то обижает, малыш уже во чреве мамы все это чувствует. Живот сжимается во время ссоры, высвобождаются гормоны стресса, сердце начинает ускоренно колотиться. Ребенок сжимается, слыша грубые звуки извне. Плод затвердевает, и этот опыт сохраняется в головном мозге ребенка. После рождения ребенок самого раннего возраста в тревожных ситуациях попадает в подобное состояние затвердевания, когда слышит грубые и громкие голоса. К такому состоянию приводят отрицательные эмоции.

Понять свои собственные чувства, разработать стратегии преодоления отрицательных эмоций, умение сочувствовать другим, адекватно передавать свое эмоциональное состояние: всем этим навыкам ребенок должен сначала научиться.

Эмоциональная компетентность это способность иметь возможность владеть своими и уважать чувства других людей. Кто имеет такие способности, как правило, имеют уверенность в себе, имеют бороться с отрицательными эмоциями. По этой причине, эмоциональное развитие тесно связано с социальным развитием



ребенка. Социальные навыки и эмоциональные навыки взаимосвязаны и подкрепляют друг друга.

Чтобы оценить важность эмоционального развития, развития эмоциональной сферы необходимо сначала рассмотреть важность эмоций. Определение «Эмоция» означает «чувствовать». Эмоции развиваются из чувства. Таким образом, не только эмоции играют важную роль, но также чувства.

Основные шаги в развитии эмоциональной сферы ребенка происходят в первые шесть лет жизни. Дети дошкольного возраста учатся понимать свои чувства через мимику, жесты и выражения. Сначала эмоции проявляются через смех, плач или крик, а затем эмоции приобретают возрастные особенности. Чтобы правильно выразить свои чувства, чтобы понимать и признать эмоции и чувства других людей, необходимо уделять эмоциональному развитию ребенка особое внимание.

Эмоциональное развитие от рождения до младшего школьного возраста

Эмоциональное развитие первый год жизни

Вскоре после рождения ребенка появляются первичные эмоции, такие как радость и страх. Кроме того, ребенок в состоянии подражать в эмоциональных проявлениях взрослого, реагировать на улыбку.

Что касается способности регулирования эмоций, то ребенок этого возраста пытается подобрать состояние, чтобы найти утешение и удовлетворение своих маленьких потребностей (положительные и отрицательные эмоции регулируются извне).

Эмоциональные особенности детей на втором году жизни

На втором году жизни словарный запас ребенка начинает интенсивно формироваться, следовательно, расширяются возможности проявлять эмоции. Появляются возможности выразить чувство к другому человеку. Малыш делает первые попытки в отношении желательных и нежелательных методов регулирования эмоций.

Кроме того, ребенок начиная со второго года жизни, учится сопереживать другим людям.



Трехлетний возраст — эмоциональные особенности

С трехлетнего возраста ребенок эмоциональные переживания и выражение эмоций могут отличаться. Таким образом, он способен манипулировать их выражением, чтобы вызвать определенные реакции со стороны других. Его словарный запас расширяется и, следовательно, он может выразить и объяснить свои чувства лучше. Тем не менее, на данном этапе ребенку раннего возраста нужна помощь в формировании эмоций.

Эмоциональное развитие — четвертый и пятый годы жизни

В 4-5 лет ребенок посещает детский сад, где получает много новых впечатлений в плане собственных и чужих чувств, которые они испытывают. Эти чувства часто противоречивы и запутаны. Многие дети этого возраста могут бороться с отрицательными чувствами. Они отвлекают себя, избегают конфликты и т.д. Однако, они по-прежнему часто нуждаются в этом возрасте в помощи взрослого в виде утешения и конструктивных предложений по урегулированию конфликтов, особенно, когда ребенок дошкольного возраста получает отрицательные эмоции.

Шестой и седьмой годы жизни — развитие эмоциональной сферы

Дошкольники в 6-7 летнего возраста имеют сложную эмоциональную экспрессию и знают, как и когда они могут выразить эмоции. Старшие дошкольники умеют поддерживать товарища, сочувствовать другим, пойти на компромисс, преодолеть негативные чувства и справиться с ними конструктивно и адаптировать выражения своих чувств, способны контролировать себя.

Таким образом, дошкольники приобретают самые важные навыки, которые способствуют развитию эмоциональной компетентности.

Как родители могут поддерживать эмоциональное развитие своего ребенка

Чтобы у детей дошкольного возраста сформировалась эмоциональная компетенция, развитие эмоциональной сферы дошкольников осуществлялось успешно, необходима поддержка родителей. Ниже вы найдете несколько советов о том, как содействовать конструктивному развитию чувств в семье:



- Будьте вашему ребенку примером, учите проявлять чувства, позитивные эмоции.
- Разговаривайте с ребенком о чувствах.
- Не надо давить на ребенка, когда он подвержен отрицательным эмоциям. Поддержите ребенка в такие моменты, помогите ему в процессе регулирования эмоций.
- Убедитесь, что ваш ребенок с самого начала имеет хорошие взаимоотношения со сверстниками, так они научатся сочувствовать другим и улучшит свое социальное восприятие.

Хочется отметить также, что мальчики требуют в этом отношении больше психологической помощи, чтобы выразить соответствующие эмоции, в то время как девочкам нужно больше физической ласки и отвлечения.