** Особенности**

 **эмоционального развития**

 **детей 2 – 3 лет**

Маленький ребенок способен выражать множество эмоций: удивление, радость, страх, восторг и др. Эмоциональное поведение малыша имеет ряд особен­ностей:

1. Эмоции у маленьких детей очень неустойчивы (улыбка мо­ментально может смениться слезами), ребенок еще не умеет их скрывать и контролировать; эмоции возникают спонтанно, и, соответственно, ребенок ведет себя импульсивно.
2. Малыш эмоционально живет в настоящем, немедленно реагируя на текущие события.
3. Эмоции ребенка привязаны к ситуациям. Он сильно пере­живает по поводу ухода мамы, но потом может легко заинте­ресоваться новой игрушкой.
4. Ребенку пока очень сложно обозначать словами свои переживания.
5. Эмоции маленького ребенка ярки и часто противоречивы. Особенно это проявляется в ситуации выбора: из двух игрушек после некоторых коле­баний он выбирает одну и через 1—2 минуты уже жаждет играть с другой. Сделать выбор ребенку в этом возрасте еще чрезвычайно трудно.
6. Наиболее яркие эмоциональные переживания случаются у ребенка по поводу удо­влетворения непосредственных желаний. Чем больше трудностей при их выполнении, тем сильнее эмоциональная вспышка, особенно если малыш хотел выполнить что-либо самостоятельно. В этот момент ребенку необходимо дать возможность выразить свои отрицательные эмоции. Не следует пытаться сразу же гасить отрицательные переживания и тем более эмоционально реагировать на аффективные вспышки малыша, случившиеся не к месту и не вовремя. Типичный пример: мама с ребенком входят в автобус, тот, видя, что все места заняты, начинает ка­призничать и требовать себе отдельное место. Мать спокойно говорит, что, поскольку свободных мест нет, можно сесть на пол. Ребенок от неожиданности резко прекращает «показа­тельные выступления».

 7. Особый источник как положительных, так и отрицательных эмоций — общение со сверстниками. В 2 года ребенок еще насторо­жен при приближении сверстников, а в 3 года дети могут заражаться эмоциями друг друга: прыгать, визжать, хохотать и пр.

 8. Маленькому ребенку в этом возрасте еще очень трудно адекват­но реагировать на эмоции других людей. Общаясь с детьми, ребенок руководствуется только своими желаниями, не учитывая желания другого. Он не может еще проявлять сопереживание и сочувствие. Этому его могут научить только взрослые. Например, ребенок бросает куклу, привлекая внимание мамы своим поведением. «Ей плохо, она плачет», — мать берет на руки игрушку, гладит, жалеет ее. И ребенок переживает те эмоции, которые демон­стрирует ему мать (с помощью мимики и интонаций).

Сайт психолога ДОУ – Изотовой Раисы Викторовны http://psiholog-ds.ucoz.ru/

9. Ребенок учится эмоционально реагировать на различные ситуации на примере ро­дителей. Если при малейшей неприятности мать впадает в панику, начинает излишне нервничать, то и ребенок в аналогичных ситуациях будет поступать так же.

1. Ранний возраст — это время формирования первых привязанностей, симпатий и антипатий. С одним человеком ребенок будет скован и боязлив, с другим — весел и под­вижен.
2. Эмоции в раннем возрасте — показатель не только физического, но и психического здоровья. Депрессивный, печальный либо слишком агрессивный ребенок — тревожный признак для родителей.
3. Уже в раннем возрасте дети сильно отличаются друг от друга по эмоциональной впечатлительности. Одни более чувствительны к ситуации, другие могут проявлять «эмоциональную тупость». Одни легко выражают свои как отрицательные, так и поло­жительные эмоции в поведении, другие испытывают напряжение, сдерживают свои по­рывы. Эти индивидуальные особенности связаны с темпераментом ребенка.

**«Не хочу спать, а хочу играть»**

«Хочу», «не хочу» — в этих словах кроется весь спектр эмоциональных переживаний ребенка. Эмоции определяют и его поведение, причем «здесь и сейчас», без воспоминаний и прогнозов. Вот почему отдельные сюжеты повторяются ежедневно.

Почему же ребенок не желает идти спать? Прежде всего потому, что он эмоциональ­но (но не физиологически) к этому не готов. Данная ситуация воспринимается им как навязанная извне взрослым, как правило в приказном порядке. Ребенок делает вывод: от меня хотят быстрее избавиться. Также маленькие дети, ложась спать, не в состоянии справиться с тем потоком эмоциональных впечатлений, которые накопились за день. Чем впечатлительнее ребенок, тем труднее его уложить спать.

***Правила поведения родителей в данной ситуации***

1. Дайте ребенку возможность закончить игру, предупредив его об укладывании спать.
2. Настройте ребенка на сон заранее с помощью приятных для него ритуалов (чтение любимых сказок, пение колыбельных или их прослушивание, укладывание игрушечных друзей спать и пр.).
3. Придерживайтесь режима, укладывая ребенка спать примерно в одно время.
4. Позвольте ребенку самостоятельно совершить подготовитель­ные ко сну действия (постелить постель, принести новую пижаму и пр.).
5. Общение перед сном должно быть особенно спокойным и доброжелательным, без спешки.
6. Прислушивайтесь к просьбам ребенка (оставить свет, любимую игрушку в кровати, открыть дверь и пр.).
7. Если ребенок без вас не засыпает, побудьте с ним какое-то время, это успокоит его и сократит время засыпания. Постепенно он научится засыпать без взрослых.



**«Мама, ты меня обязательно-обязательно забери»**

 Обычные слова детей утром в детском саду. Переживания ребенка связаны со страхом разлуки, страхом потерять мать. Специалисты говорят, что биологическая связь ребенка с матерью сохраняется до 9 лет с момента его рождения, а психологическая связь может не прерываться всю жизнь. Чем тревожнее мать, тем сильнее страх разлуки у ребенка.

***Облегчить ситуацию поможет следующее поведение матери.***

1. Постарайтесь заранее поиграть в«разлуку». Пусть любимая игрушка будет ребенком, а ребенок — ее мамой. На этой моде­ли можно проиграть все сложные моменты адаптации ребенка к детскому саду. Пусть ситуации будут разные, но заканчивать­ся они обязаны хорошо.
2. Не показывайте своих страхов и опасений по поводу пре­бывания ребенка в детском саду. Помните: чем спокойнее вы при разлуке, тем здоровее будет ребенок.

3. Придерживайтесь каких-либо выработанных со­вместно с ребенком правил (идти в детский сад с люби­мой игрушкой, посидеть 5 минут, обнявшись в раз­девалке и пр.).

4. Держите свое слово: если обе­щали забрать ребенка до обе­да, не нарушайте обещание, в противном случае ребенок перестанет вам доверять и его страхи усугубятся.

5. Обсудите с ребенком, чем будете заниматься, когда вернетесь за ним, — приятные ожидания улучшают эмоциональ­но тяжелое состояние ребенка.

**Ложечка за маму, ложечка за папу**

Плохой аппетит может иметь психологические причины, которые следует искать еще в периоде грудного вскармливания малыша. Кормление грудью, как известно, — это не только удовлетворение потребности ребенка в пище, но и способ установления тесного эмоционального контакта матери с ребенком. Если ребенок желанен и любим, проблем с кормлением не возникает. Известны случаи, когда малыш отказывался от груди потому, что мать не ждала его появления.

Любые стрессы могут негативно повлиять на пищевое поведение ребенка. Развод ро­дителей, разлука с матерью в раннем возрасте (ясли) и др. нередко приводят к резкому снижению у него аппетита. Нежелание ребенка есть может быть вызвано и хроническим стрессом. И наконец, основная причина нарушения аппетита в раннем возрасте — на­сильственное кормление. Когда родители заставляют ребенка есть, в его организме не вы­рабатываются необходимые ферменты, и пища не усваивается должным образом. Таким образом, кормление по принципу «Ложечка за маму, ложечка за папу» наносит непопра­вимый вред не только психологическому состоянию ребенка, но и его соматическому здо­ровью.

Есть категория детей, которые принципиально отказываются от еды, впервые попав в дошкольное учреждение. Это типичная невротическая реакция ребенка на разлуку с матерью.

Сайт психолога ДОУ – Изотовой Раисы Викторовны http://psiholog-ds.ucoz.ru/

***Правила для родителей при снижении аппетита у ребенка***

1. Не заостряйте на данной проблеме внимание, перестаньте ее обсуждать с родствен­никами и знакомыми при ребенке.
2. Никогда не заставляйте ребенка есть.
3. Старайтесь готовить те блюда, которые ребенку нравятся.
4. Исключите из ежедневного рациона весь пищевой «мусор»: чипсы, кока-кола, чупа-чупсы и пр.
5. Старайтесь придерживаться определенного режима питания (примерно в одно и то же время).
6. Пытайтесь создать привлекательную обстановку во время приема пищи (красивая сервировка, наличие новых столовых приборов и пр.).
7. Исключите спешку и суету во время еды, не торопите ребенка.
8. Не бойтесь экспериментировать: практически любое блюдо можно разнообразить, добавив в него новые ингредиенты.

И конечно, если причина плохого аппетита у ребенка кроется в неблагоприятной эмо­циональной обстановке, то постарайтесь либо устранить ее, либо смягчить.

**«Я боюсь...»**

Страх — базовая эмоция человека. Она позволяет мобилизоваться в трудных жизнен­ных ситуациях, учит быть осторожным и избегать опасностей. Например, страх перед со­баками способствует более адекватному, уважительному отношению к животным; страх перед разлукой с родителями учит ценить заботу, управлять своими эмоциями, сопере­живать. Однако нередко страх становится таким огромным, что начинает подавлять все другие эмоции человека. Становясь всеобъемлющим, он сковывает, не дает развиваться и двигаться вперед.

Многие детские страхи вытесняются в бессознательное, охраняя хрупкую психику ребенка от информационных перегрузок. Детям в 2—3 года еще очень сложно отличить реальное от воображаемого. Эта способность ребенка принимать все «за чистую монету» и порождает порой у него множество страхов. Если страх чего-либо беспокоит ребенка от нескольких дней до нескольких недель, не надо особо тревожиться. Если же страх владе­ет малышом более месяца и, главное, ухудшает его эмоциональное самочувствие, следует обеспокоиться.

Для начала нужно разобраться, чего и в каком возрасте боится маленький ребенок.

От 1 до 2 лет — громких звуков, разлуки с родителями, незнакомых людей, засыпа­ния, травмы.

От 2 до 2,5 лет — отвержения со стороны родителей, незнакомых сверстников, ноч­ных кошмаров, изменений в окружающей обстановке.

От 2 до 3 лет — больших, угрожающих на вид объектов, незнакомых сверстников, сказочных персонажей, одиночества и темноты.

Сайт психолога ДОУ – Изотовой Раисы Викторовны http://psiholog-ds.ucoz.ru/

***Как следует себя вести родителям, если страхи преследуют ребенка***

1. Нельзя игнорировать или высмеивать страхи ребенка, к пережи­ваниям малыша надо отнестись внимательно (если, засыпая, ребенок чувствует себя спо­койнее в присутствии мамы, не оставляйте его одного и пр.).
2. Постарайтесь сами не демонстрировать ребенку свои страхи или явный испуг (дети моментально считывают с лиц взрослых эмоции, которыми тут же и заражаются).
3. Если ребенок боится чего-то (кого-то) конкретного, можете помочь ему эмоциональ­но отреагировать свой страх вовне и тем самым избавиться от него. Страх можно нари­совать, потом сжечь или смять и выбросить. Можно поиграть в персонажей, которых бо­ится ребенок. Если роль страшного персонажа выполняет взрослый, то обязательно ему следует быть добрым (волк, Баба Яга и др.). Психологи едино­душно считают игровой метод самым эффективным.
4. Старайтесь не провоцировать ситуации, вызывающие страхи у ребенка, но если малыш смог преодолеть свой страх, обязательно похвалите его.
5. Не перегружайте ребенка новыми впечатлениями — поход в гости, зоопарк и театр в один день планиро­вать не надо.
6. Будьте готовы спокойно и доброжелательно обсуждать все то, чего боится ребенок, избегайте недосказанности. Как известно, отрицательные эмоции могут возникнуть при дефиците информации.
7. Приобретите какую-либо «храбрую» игрушку. Пусть малыш знает, что храбрый мишка всегда рядом. Чем чаще ребенок видит образцы смелости, тем увереннее в себе он становится.
8. Не надо чрезмерно опекать ребенка, все время под­черкивая его беспомощность. Это только способствует возникновению страхов.
9. Непоследовательность и ложь родителей — плохой союзник в борьбе с детскими страхами.

**«Мама, почему он дерется?»**

Слово «агрессия» (от лат. *aggression* — нападение) — это разруша­ющее и враждебное поведение в отношении окружающих людей. Агрессивность — черта личности, которая, с одной стороны, определяется врожденными особенностями темпе­рамента ребенка, а с другой — стилем общения и воспитания в семье.

Агрессивность помимо отрицательных черт (раздражительность, обидчивость, нега­тивизм и пр.) имеет и положительные стороны: независимость, самостоятель­ность, активность, умение достигать целей, уверенность, инициативность и др. К сожа­лению, маленькие дети в силу своей импульсивности, неумения контролировать себя демонстрируют в большей степени отрицательные стороны агрессивности. Маленький ребенок бессознательно проявляет агрессию, за которой могут стоять неумелые попыт­ки начать общение со сверстниками. Жесткая, авторитарная мать, чрезмерно критичная и требовательная и нередко использующая в процессе воспитания телесные наказания, будет иметь либо чрезмерно застенчивого ребенка, либо очень агрессивного.

Родители, которые уделяют очень мало внимания активному неугомонному ребенку, также рискуют столкнуться с проблемой детской агрессивности. Во время агрессивных вспышек на ребенка бесполезно как-либо воздействовать, разумнее учить его выплески­вать агрессию социально приемлемым способом.

***Как можно помочь агрессивному малышу***

1. Прежде всего, такому ребенку требуется постоянное доброжелательное внимание.
2. Важно поддерживать любые положительные действия и качества агрес­сивного ребенка, ведь он привык к порицанию, которое только подкрепля­ет агрессивности.
3. Необходимо предложить ребенку приемлемые способы выражения гнева и раз­дражения: поиграть в игру — кто громче кричит; поощрять бои с боксерской грушей, смять и выбросить бумажную фигурку обидчика, устроить морской бой в ванной, стреляя в корабли противника из ро­гатки и пр.
4. Чаще рассказывайте ребенку о вашем детстве и трудных ситуациях, как вы справ­лялись с ними, что переживали, о победах и поражениях.
5. Говорите ребенку о своих чувствах, желаниях: «Мне неприятно, что ты бросил свою одежду, забыв ее аккуратно сложить», «Я сейчас чувствую себя уставшей, посижу немного одна, потом поиграем вместе» и пр.
6. Старайтесь управлять собственными негативными эмоциями. Если в семье принято снимать напряжение скандалами и криками, то агрессивность может стать устойчивой чертой личности ребенка.
7. Заранее настройте ребенка на неприятную или просто новую ситуацию, будь то по­ход к врачу или в гости.
8. Поскольку агрессивные дети часто страдают мышечными зажимами, напряжены, старайтесь чаще играть с ними в подвижные игры, которые позволяют сбросить мышечное напряжение.
9. Купите ребенку краски, которыми безвредно рисовать руками. Через ри­сунок ребенок выплескивает свои эмо­ции, снимает напряжение.

 Помните, что нельзя загонять гневные чувства внутрь. Ругая ребенка, сдерживая его враж­дебное поведение, вы ухудшаете его нервно-психическое и сома­тическое состояние. Эмоции, загнанные внутрь, усиливают стрессовое состояние и приводят к неврозу.

Педагог-психолог МДОАУ црр-д/с «Аленький цветочек»

 Каракотова Елена Викторовна