**Эмоции – это важно.**

Целью практической психологической работы с детьми является психологическое здоровье ребёнка. Если согласиться с тем, что ключевым словом для описания психологического здоровья является «гармония», то можно говорить, что достичь этой цели можно при условии гармоничного развития ребёнка. И самое главное в этом – регулировать работу, так называемых , трёх видов интеллекта:

* Интеллект познавательной сферы (IQ)
* Эмоциональный интеллект (EQ)
* Интеллект тела и воли.



Чем гармоничнее они работают у ребёнка, и взрослого тоже, тем он становится более защищённым от стресса. Специалисты утверждают, что от развития эмоционального интеллекта на 80% зависит жизненный успех. Из трёх интеллектов в первую очередь нужно развивать именно эмоциональную сферу, так как без интереса (это составляющая часть эмоций) мы не сможем развивать ни мышление, ни волевые качества.

Здесь напрашивается ремарка: если у ребёнка слишком сильно работает эмоциональная сфера и недостаточно развиты интеллектуальная и волевая, необходимо прорабатывать упражнения в первую очередь на укрепление нервной системы, психики. Только после этого можно начинать заниматься волевыми процессам, и развитием мышления.

 Сегодня почти каждый родитель считает своим долгом как можно раньше отдать ребёнка во всевозможные кружки, вкладывают время и деньги в академическое образование. Всё чаще встречается тип ребенка с внешними признаками взрослости – интеллектуализм, излишняя рациональность, при внутренней социальной незрелости и инфантилизме.

Детство становится совсем другим благодаря повсеместному внедрению раннего обучения, которое приводит к перекосу темпов развития познавательных процессов и является фактором риска нарушения здоровья детей, обедненная эмоциональная сфера начинает тормозить развитие интеллектуальных процессов.

 А также технологизация жизни, использование гаджетов приводит к «засушливому сердцу»: неэмоциональности, неотзывчивости к чувствам других людей и пониманию своих собственных

 Эмоциональный интеллект – это распознание своих и чужих чувств, а также управление ими. Его развитие так или иначе происходит естественным путем: родители выслушивают ребенка, поддерживают, сопереживают, обсуждают темы, вызывающие эмоции у ребенка, помогая осмыслить, увеличивая словарный запас.

 Достаточно ли развита эта сфера у вашего ребенка ? Существуют диагностические методики: «Дорисовывание: мир вещей -мир людей- мир эмоций», «Три желания», «Что-почему – как». Дети с неконструктивным типом поведения ( агрессивный, импульсивный, конформный, демонстративный, недисциплинированный) нуждаются в развитии этой сферы

 Эта картинная поможет вам немного в этом разобраться.



А я предлагаю вам, дорогие родители, занятия, по которым вы самостоятельно можете заниматься с ребенком.

 **3-4 года**

**Занятие 1**

 тема – «**КТО Я ТАКОЙ**» Задачи: обратить внимание детей на то, что мы разные.., воспитать желание быть опрятным и аккуратным

* Упр. **«Зеркало**» Рассматриваем свои отражения и беседуем:

- кого ты видишь в зеркале?

-кто ты :мальчик или девочка?

- какого цвета у тебя глаза?

-какого цвета у тебя волосы? И т д.

* Игра «**Обезьянка**» Дети «кривляются» перед зеркалом, показывая различные эмоции: радость , грусть, удивление, злость.

Игра «Водяной». Водящий с завязанными глазами определяет кого он поймал.

Игра «Я и моя кукла» . Чем куклы похожи на людей? Чем отличаются? Может кукла сама поднять руку, улыбнуться?

* «**АВТОПОРТРЕТ**» С помощью взрослого рисуют Автопортрет, дополняя аппликацией, деталями одежды, бантами…..
* «Театр». Взрослый читает стихотворение Э. Мошковской «Но,с умойся», а ребёнок инсценирует.

 **НОС ,УМОЙСЯ!**

 Кран, откройся!

 Нос, умойся!

 Мойтесь, сразу

 Оба глаза!

 Мойтесь, уши ,

 Мойся, шейка!

 Шейка , мойся

 Хорошенько !

 Мойся, мойся, обливайся!

 Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!!

* **Чтение:** Н. Пикулева «Слово на ладошке»; Н.Носов «Бобик в гостях у Барбоса»

 **4-5 лет**

**Занятие 1**

 **тема «КТО Я ТАКОЙ» задачи :** развить положительное отношение к себе; обращать внимание на себя, свою внешность, сходство-различие с другими; формировать представление о принадлежности людей к группам (семья, друзья) и о роли каждого в них.

\***Упр. «Зеркало» .** Рассматривание себя . Беседа:

-чем ты похож и чем не похож на других?

-как другие люди узнают тебя? Как ты узнаешь других?

-что есть особенного в тебе, в других? Что одинаково?

-что тебе нравится? Что нравится другим?

**Игра. «Отпечатки».** Сравнивание отпечатков лап животных и ладошек (ступней) ребенка. (для этого на большой поднос насыпать манку).

**Игра «Узнай, о ком я расскажу» .** Взрослый описывает внешность кого-либо , ребенок должен угадать , о ком идет речь

**Упр. «Нарисуй себя»** Ребенок рассматривает себя в зеркале и рисует.

Рисование себя в полный рост. Ребенок ложится на большой лист бумаги, взрослый обводит его тело. Предлагаем дорисовать себя по желанию. Например, изображает себя с другой длиной волос, другим цветом глаз, то есть таким, каким бы он хотел себя видеть. Применяются краски , бросовый материал – лоскутки, цветная бумага….

**Упр. «Мое тело».** Глядя в зеркало , ребенок повторяет за взрослым слова и действия:

-  **головушка-соловушка** (гладит голову);

**- лобик-бобик (**выставляет лобик вперед, как бычок);

- **носик-абрикосик (** закрывает глаза и попадает пальчиком в кончик своего носа;

- **щечки-комочки** ( мнут пальчиками щечки, трут их тихонько ладошками);

- **губки-голубки** (вытягивают губки в трубочку);

- **зубочки-дубочки** (стучат тихонько зубками);

- б**ородушка-молодушка** (гладят подбородок);

**- глазки-краски** ( раскрывают пошире, смотрят вокруг);

- **реснички-сестрички** (моргают);

- **ушки-непослушки (**трут тихонько ушки пальчиками);

- **шейка-индейка** (вытягивают шею);

- **плечики-кузнечики** ( поднимают их вверх-вниз);

- **ручки-хватучки** («хватают» воздух);

- **пальчики-мальчики** (шевелят пальчиками рук;

- **грудочка-уточка** (выпячивают вперед грудку);

- **пузик-арбузик** (выставляют животик вперед);

**- спинка-тростинка** ( вытягивают спинку);

- **коленки-поленки** ( сгибают ножки в коленях по очереди);

- **ножки-сапожки** (топают).

\* Чтение : В. Приходько. «Вот когда я взрослым стану…»; Е.Долинова. «Мне 5 лет»»

Е.Пермяк. «Как Маша стала большой»

 **5 – 6 лет**

**Занятие 1**

Тема «КТО Я ТАКОЙ?» Задачи: расширять представления о том, что каждый из нас уникален и неповторим, имеет свои особенности, предпочтения и чувства; формировать способность самопознания, умение считаться с особенностями и возможностями других.

* **Упр. «Фотографии**» Рассматривание семейных фото. Что есть особенно в твоей внешности? Во внешности других? Что одинаково?
* **Упр. «Рассказ».** Составление рассказа о себе ( внешность, состав семьи, обязанности, любимое занятие, игрушки, игры, досуг….).
* **Беседа. «Мое имя»** по вопросам:

- На что похоже твое имя? Какого оно цвета?

- Чем пахнет твое имя? Что оно обозначает?

* **Пантомима «Догадайся, кто я?.** Взрослый и ребенок по очереди в движении изображают кого-либо (клоуна, животное…) и угадывают.
* **Упр. «Нарисуй себя»** Ребенок рассматривает себя в зеркале и рисует.

Рисование себя в полный рост. Ребенок ложится на большой лист бумаги, взрослый обводит его тело. Предлагаем дорисовать себя по желанию. Например, изображает себя с другой длиной волос, другим цветом глаз, то есть таким, каким бы он хотел себя видеть. Применяются краски , бросовый материал – лоскутки, цветная бумага….

* **\* Игра «Узнай, о ком я расскажу» .** Взрослый описывает внешность кого-либо , ребенок должен угадать , о ком идет речь
* **«Театр».** Инсценируется стихотворение Б.Заходера «Приятная встреча

 **ПРИЯТНАЯ ВСТРЕЧА**

  **Встретились Бяка и Бука.**

 **Никто не издал ни звука**

**.**

 **Никто не подал и знака –**

 **Молчали Бука и Бяка.**

 **И Бука думал со скукой:**

 **«Чего он так смотрит – букой?»**

 **А Бяка думал: «Однако,**

 **Какой он ужасный бяка…!»**

* Чтение: Р. Сеф. «Еще одно эхо»

 **6 – 7 лет**

**Занятие 1.**

**Тема «КТО Я ТАКОЙ**?» . задачи: формировать осознанное понимание индивидуальных особенностей ( Как тебя узнать? Что значит быть непохожим? Что другие думают о тебе? Что ты умеешь делать? Какие твои увлечения?); , как ребенок относится к своей внешности; поддержать его положительную самооценку; развитие терпимости к другим независимо от их внешности, национальной принадлежности.

* **Упр. «Фотографии»**. Рассматриваем фотографии и обсуждаем «Каким я был и каким я стал.
* **Рисование «Моя семья», «Мой портрет».**
* **Игра «Кто я ?».** Ребенок наклеивает свою фотографию на верхнюю часть плотного листа бумаги, а внизу рисуют любимую одежду, любимое блюдо, любимое занятие….
* **Игра «Слабо»** ( Записать интервью с ребенком, как для передачи, ответы на вопросы и возможные действия) :

- Что ты можешь сделать такое, чего не могут другие?

- Чего ты пока не умеешь делать, но хотел бы научиться?

- Как ты можешь этого достичь?

**\* Чтение отрывка** «Еще одно эхо» Д. Чиарди в переводе Р.Сефа и беседа.

**Взглянул я в квадратную дырку колодца**

**И неба клочок увидал в глубине.**

**Но кто там в колодце так громко смеется,**

**И кто там на дне улыбается мне?**

**…и вскоре овальное, словно яйцо,**

**Увидел в колодце я чье-то лицо.**

**На лице - курносый нос,**

**Над лицом - копна волос.**

**И веснушки так знакомы…**

**Кто же это? Вот вопрос!**

**…Я всмотрелся в шалунишку**

**Так внимательно, их ты!**

**На меня похож мальчишка**

**Как две капельки воды!**

Беседа:

- кого увидел мальчишка на дне колодца?

- а как он узнал себя?

- ты на фото всегда себя узнаешь? Назови свой цвет волос.

* **Упр. «Коллективное фото»** Разглядывание фото группы детского сада и беседа:

« Посмотри – какие вы все разные, беленькие, рыженькие, темненькие! А вот смотри, форма лица у всех разная. Посмотри , какая у тебя форма? Давай подберем к нему геометрическую фигуру – овал, круг , треугольник…А теперь, давай всех разделим по цвету глаз, У Маши, Кати, Данила голубые, а ……и т д. Видишь, мы разные и похожие одновременно. Как ты думаешь , это хорошо или плохо, что мы все отличается друг от друга? Почему? Представь, что мы все были бы абсолютно одинаковы. Смогли бы мы друг друга различать?