**Консультационный пункт МБДОУ детский сад№1 «Остров детства» с. Ильинское Сахалинской области**

**Мастерство эмоций ребенка от 3 до 7 лет**

В возрасте от 3 до 7 лет ребенок осваивает не только тысячи слов, овладевая родной речью, он осваивает целый мир разнообразных эмоций и чувств, [формируя основы своего характера](https://www.psychologos.ru/articles/view/formirovanie_haraktera) и [эмоционального интеллекта](https://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy_intellekt).

Живой, бодрый ребенок любит двигаться и играть, и игра звуками, лицом и дыханием, которые взрослые называют эмоциями и чувствами – одна из его любимых игр. В этом возрасте ребенок легко, играючи может просто по просьбе взрослого начать плакать или смеяться, чередуя в свое удовольствие смех, радостные крики и несчастный плач. Для ребенка это игровые действия, такие же, как разложить яркие карточки в интересной игре, и дети играют исполняют плач с таким же не скрываемым удовольствием, как и радостный смех. Ребенок играет в эмоции и учится ими пользоваться. Освоение эмоций происходит через игру, так же, как освоение речи и мастерства движений. Эмоции для ребенка – игрушки, но игрушки не только интересные, но и очень полезные.

**Именно с трех лет, когда дети начинают интересоваться сверстниками, у них начинается социализация: освоение опыта детской культуры.** У детей - своя, детская культура: свои игры, свои развлечения, свои тайны и свой язык, свой наработанный опыт взаимодействия с миром взрослых. Все лучшие находки, которые когда-либо были сделаны кем-то из детей, тут собираются, хранятся и передаются новым участникам детского сообщества. Дети копируют поведение друг друга, учат считалки и правила детских игр, осваивают мордочки, крики, настроения и прочие детские эмоции, которые решают в первую очередь задачи успешного влияния на взрослых.

Кто-то из детей первый нашел, как на взрослых действует истерика, теперь эта находка хранится в золотом фонде десткой культуры. Как только дети открыли, как действуют на бабушек жалостливые глаза и беспомощные плечики, все детсткое сообщество мгновенно взяло это открытие на вооружение. Дети копируют друг с друга всё, что делать интересно и что можно использовать для влияния на родителей. И несчастное расстройство, растапливающее родительское сердце, и детский беззаботный смех, за который счастливые родители готовы простить грязные следы на чистом полу, все это было ребенком успешно срисовано с его сообщников.

**Играя друг с другом, дети учатся.** Наблюдая поведение друг друга, дети учатся. Отслеживая реакцию взрослых на свое поведение, дети продолжают учиться. Ребенок скоро убеждается, что на родителей производят впечатления его страхи и обиды, его восторги и истерики. Собственно, дети вначале даже не знают, что такое страхи и обиды, но когда они видят, каким выражением лица, текстом и интонациями другие дети управляют своими родителями, и слышат, что родители называют все это словами «ты обиделся», у них рождается естественный интерес сделать то же самое. Когда они понимают, что обидой можно влиять, у них появляется желание обиду выучить.

**Интересно, что, если не управлять ситуацией, дети выучивают в первую очередь негатив, выучивают эмоции негативного плана.** Дети [учатся бояться](https://www.psychologos.ru/articles/view/kak_deti_uchatsya_boyatsyazpt_ili_nauchenie_straham_u_detey) и [стесняться](https://www.psychologos.ru/articles/view/otkuda_stesnitelnost_i_chto_s_neyu_delat), учатся [скучать](https://www.psychologos.ru/articles/view/otkuda_prihodit_skuka_-_i_chto_s_etim_delat_vop_zn_) и [обижаться](https://www.psychologos.ru/articles/view/priroda_obidyzpt_ili_kak_deti_uchatsya_obizhatsya), учатся быть беспомощными, [усталыми](https://www.psychologos.ru/articles/view/neizbezhna_li_ustalost_vop_zn_), тупыми, копушами, осваивать ["растеряться"](https://www.psychologos.ru/articles/view/rasteryannost_dvoe_zn__otupenie_i_stupor) и ["расстроиться"](https://www.psychologos.ru/articles/view/esli_vy_rasstroilis_-_ne_rasstraivayteszpt_vse_popravimo_vos_zn_), позже "отчаяться", примеряют истерики, [отчаяние](https://www.psychologos.ru/articles/view/silnye_lyudi_silnee_otchayaniya), [ужас](https://www.psychologos.ru/articles/view/uzhas)… Когда им это выгодно, дети научаются болеть.

**Обратите внимание:** если взрослые не вмешиваются в этот процесс и не управляют ситуацией, дети в процессе такой стихийной социализации выучивают в первую очередь негатив. Казалось бы, это странно, зачем дети лишают себя радости и бодрости, зачем им учиться обижаться, скучать, страдать и становиться копушами? Однако этот детский выбор имеет железную логику: именно [негативные эмоции дают максимальные выигрыши в их взаимодействии с родителями](https://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrennie_vygody_negativnyh_emociy_i_sostoyaniy). Именно на эти эмоции родители ведутся легче всего.

Действительно, если обидеться на родителей за то, что мультик не дали посмотреть, то родители могут и сменить запрет на разрешение, или дадут конфету в качестве морального ущерба. Если долго одеваться в садик, то, в конце концов, мама станет сама меня одевать в сад. Список примеров можно продолжать до бесконечности...

**К пяти-семи годам большинство детей владеют эмоциями мастерски.** В это время эмоции детей намерены, осознанны и произвольны. Они знают, кому и зачем переживают, и не переживают, когда переживать некому.

Рассказ: «Павлуша научился кататься на велосипеде, разогнался поехал с горки и упал… Упал сильно. Я подхожу, он в растерянности говорит, что там лужа, он не смог вывернуть. Эмоции, скорее удивление, растерянность. Тут начинает отряхаться и на коленке видит кровь! И вот тут начинает рыдать на всю улицу. Говорю ему, пощупай ногу, хорошенько пощупай… Щупает, слезы высыхают, спрашивает, а зачем?... Говорю, проверь кости целы?... Говорит, вроде целы! Я радостно, ну и хорошо, а коленку пойдем фломастером раскрашивать! (Зеленкой в виде фломастера). На этом слезы закончились совсем!»

В этом возрасте эмоции детей вполне [произвольны](https://www.psychologos.ru/articles/view/proizvolnoe), и дети подбирают, тренируют и репетируют их вполне [осознанно](https://www.psychologos.ru/articles/view/osoznannost).

Ситуация. Сидит мальчик перед выходом к родителям подбирает тон плача. «Е-е-е-е…» - нет, не то. Пробует другой тон: «У-у-у-у-у, ма-а-а-а…» Кажется, этот тон подходит больше. Повторил этот тон плача, запомнил его - и побежал с самым несчастным плачем к своим родителям.

Ситуация. Ванька, 5 лет, как-то решил обидеться на меня и уже надулся. Но ситуация там была настолько смешная, что Шурик, стоявший рядом, просто давился от смеха, ну и Ванька за ним тоже все прыскал и обидеться никак не мог. Хотел, но не мог — Шурик мешался! Но вот Ваня собрался с силами и крикнул брату: “Не мешай!” Шурик убежал, и Ваня благополучно обиделся. Его обида - вполне осознанна и намеренна. Короткое "Не мешай!" для Шуры было предельно понятным, Ваня хотел сказать: "Обижаться - это сейчас мой план, я делаю обиду, а ты меня сбиваешь..."

**Дети прекрасно знают, что они сами делают все свои эмоции, и возможно, именно поэтому они так «жестоки» (это выражение взрослых) к плачу другого ребенка рядом с собой.** Когда кто-то из детей надрывно плачет, взрослые нервничают и уже не знают что предпринять, как ребенка успокоить. Как реагирует на это ребенок того же возраста, стоящий рядом? - Никак, ребенок смотрит на все это равнодушно, плач ребенка его не трогает. Почему? Да потому, что он сам совсем недавно точно так же надрывно рыдал, потому что хорошо знает цену такому плачу…

Важной особенностью этого возраста является то, что в это время ребенок плачет, честно говоря кому и для чего. "Я не тебе плачу, я маме плачу! - А что ты маме плачешь? - А что она с сестренкой сидит, пусть со мной поиграет!". Эмоции ребенка в этот период осознаны и намерены: ребенок всегда знает, кому плачет и зачем.

Анекдот на эту тему: ребёнок приходит домой с большой шишкой на лбу. Мама спрашивает:
- Что случилось?
- Упал.
- Сильно плакал?
- Нет. Там никого не было.

​​​​​​​Дети не переживают, когда переживать некому, когда понимают, что их переживания не будут услышаны. Известно, что в детских больницах дети, в слезах попрощавшись с мамой, достаточно быстро перестают рыдать: это происходит тогда, когда они понимают, что на их плач здесь никто реагировать не будет.

Ситуация. В аэропортах новые правила - нельзя провозить жидкость объемом более 50 мл. Мы узнали это, когда на контроле из наших сумок вынули и стали выбрасывать… Жутко целебный манов мед и особый супер-шампунь — в бак, пачку сока — в бак, бутылку Спрайта — в бак. Я смотрел при этом на лица детей: что там было? Ну, возможно, растерянность. Удивление. Ни обид, ни протестов. Пошли дальше — никаких расстроенных глаз и плеч. Если бы бутылка Спрайта выкинул я или мама, была бы буря возмущения и страшное расстройство. А тут дети расстраиваться не стали. Что расстраиваться-то? Некому! - Любопытно, позже на эту тему поговорили с женой, она заинтересовалась другим моментом: «Ты знаешь, я думаю, что если бы при этом таможеннике я бы устроила скандал, расстроилась и расплакалась, наверное шампунь они бы мне отдали… А я была спокойной - и шампуня лишилась». Вот так: сильное уместное переживание решает ситуативные задачки, которые другими средствами решить бывает невозможно.

**За четыре года, с 3 до 7 лет, дети осваивают основной инструментарий детской культуры. Именно в возрасте с**[**3 до 7 лет ребенок**](https://www.psychologos.ru/articles/view/masterstvo_emociy_rebenka_ot_3_do_7_let)**мастерски осваивает основной набор социальных эмоций, становится мастером эмоциональных игр и манипуляций, не только изображая, но и переживая то что ему нравится и то что ему выгодно.**