

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКА



*Живут не для того, чтобы испытывать эмоции,
а живут и испытывают эмоции.
Брехт Бертольт*

Эмоции – это неотъемлемая часть жизни человека, которая сопровождает практически любые проявления активности.

Проявляясь в ответ на воздействие жизненно значимых событий, *эмоции способствуют либо мобилизации, либо торможению внутренней и внешней деятельности*; в том числе они *вливают на содержание и динамику познавательных психических процессов*: восприятие, внимание, воображение, память, мышление.

Эмоциональное развитие ребенка начинается очень рано, следовательно, нет возрастных ограничений в формировании эмоциональной сферы. Эмоции изменяются на протяжении всей жизни и зависят от многих факторов, во многом определяются социальными условиями существования.

В психологии выделяют 10 фундаментальных эмоций, которые обладают адаптивными функциями и уникальными мотивационными качествами.

Это: *интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.*

Одной из причин возникновения человеческих эмоций, по мнению К. Изарда, является необходимость обеспечения социальной связи между матерью и ребенком.

Наиболее характерными причинами, вызывающими отрицательные эмоции у детей, являются следующие:

- срыв привычного стереотипа поведения;
- неправильное построение режима дня ребенка;
- неправильные воспитательные приемы;
- отсутствие необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности;
- создание односторонней эмоциональной привязанности у ребенка;
- отсутствие единого подхода к ребенку со стороны взрослых.

Эмоциональное развитие дошкольника является одним из важнейших условий его воспитания.

Успешное развитие малыша немислимо, если у него не создано бодрое, жизнерадостное настроение. Ласка и внимание – вот главные источники, питающие, поддерживающие детскую радость. Заботливое отношение к ребенку в процессе его общения со взрослыми помогает развитию у него оптимизма, уверенности в своих силах, активности, а также способствует формированию у малыша здоровой эмоциональности.

Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые могут использовать родители для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Час тишины и час «можно»

Описание игры: взрослый договаривается с детьми о том, что у них теперь будет час тишины и час «можно». Это значит, что в час тишины дети будут вести себя тихо и заниматься спокойными делами — рисованием, лепкой и т. д. Зато в час «можно» они смогут делать все, что захочется — бегать, прыгать, кричать, петь и т. д. При этом желательно заранее предупредить, что даже в час «можно» нельзя драться, ругаться, обижать кого-либо и т. д.

Комментарий: эти часы можно чередовать в течение дня или играть в них в разные дни, но они должны стать привычными дома, тогда взрослому будет проще контролировать поведение детей в любой момент. Например, когда нужно, чтобы разгоряченные дети успокоились, им предлагается поиграть в час тишины, а во время прогулки можно предложить час «можно».

Падающая башня

Описание игры: дети из подушек строят высокую башню, а затем пытаются взять ее штурмом, взбираясь на самый верх. Победитель — тот, кто первым взберется на башню, не разрушив ее.

Комментарий: важно обезопасить детей от травм, заранее убрать опасные предметы.

Строительство башни доставляет детям не меньшее удовольствие, чем ее покорение. Тем более, что это будет оказывать еще и терапевтический эффект, даст возможность ощутить не только радость освобождения от негативных эмоций, но и радость созидания.

Высвобождение гнева

Описание игры: подушки, на которые будет вымещаться агрессия, складывают перед ребенком, а он должен сильно ударить по ним — пластмассовой выбивалкой, бадминтонной ракеткой, просто расслабленной рукой. При ударе можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

Комментарий: при ударе из подушки обычно летит Пыль, поэтому лучше делать это на улице, а ребенку объяснить, что, выместив свой гнев на подушке, он еще и взрослым помог очистить помещение от пыли.

Игру полезно проводить систематически, так как негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше, если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих.

Игра полезна взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

Радость и грусть

Описание игры: дети внимательно рассматривают рисунки, иллюстрации из журналов, а потом раскладывают их в два ряда — радость и грусть — в зависимости от цветовой гаммы.

Комментарий: основная задача взрослого помочь детям рассказать о своих чувствах, возникших по поводу того или иного рисунка, объяснить, почему один рисунок они считают веселым, а другой — грустным.

Спонтанное рисование

Описание игры: в помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 20-45 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией.

Комментарий: спонтанное рисование помогает выйти из депрессии, снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры — ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге.

Задача взрослого — дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.

Интересное наблюдение: редко кто из детей сразу понимает суть задания, им неясно, что рисовать и как это сделать. Это горький ответ взрослым на их постоянные запреты и ограничения.

Динозаврики

Описание игры: дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по комнате и издают душераздирающие крики.

Комментарий: игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

Крокодил

Описание игры: выбирается «крокодил». Выбранный вытягивает руки вперед одна над другой — это пасть крокодила — и ходит по комнате напевая песенки, приплясывая, подпрыгивая. Тем временем дети в пасть кладут руки. В какой-то момент «крокодил» смыкает пасть. Кто не успел выдернуть руку, становится «крокодилом».

Комментарий: в роли «крокодила» должны побывать дети, чтобы почувствовать на себе смену ролевых ощущений.

