

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

В дошкольном возрасте чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им окраску и выразительность. На этом возрастном этапе реакции ребенка достаточно импульсивны, выражение эмоций носит непосредственный характер.

В конце периода раннего детства, при приближении к кризису 3-х лет, наблюдаются аффективные реакции на трудности, с которыми сталкивается ребенок. Он пытается что-то сделать самостоятельно, это у него не получается, в нужный момент рядом не оказывается взрослого — некому прийти на помощь. В такой ситуации вполне вероятна эмоциональная вспышка. Например, ребенок не может открыть дверь в комнату и начинает бить по ней руками и ногами, что-то вскрикивая. Причиной гнева или плача может быть и отсутствие внимания к ребенку со стороны взрослых, занятых своими делами именно в то время, когда ребенок изо всех сил старается завладеть их вниманием, ревность к брату или сестре и т. п.

Как известно, аффективные вспышки скорее угасают тогда, когда взрослые достаточно спокойно на них реагируют, а по возможности вообще их игнорируют. В отдельных случаях, особое внимание взрослых действует как положительное подкрепление: ребенок быстро замечает, что общение с родителями следует за его слезами или злостью, и начинает капризничать чаще. Кроме того, ребенка раннего возраста легко отвлечь. Если он действительно расстроен, взрослому достаточно показать ему любимую или новую игрушку либо организовать совместную деятельность - и ребенок, у которого одно желание сменяется другим, мгновенно переключается и с удовольствием занимается новым делом.

Чувства, возникающие у ребенка по отношению к другим людям, легко переносятся на персонажей художественной литературы, сказок, рассказов, возникают по отношению к животным, игрушкам, растениям.

К дошкольному возрасту эмоциональный мир ребенка становится богаче и разнообразнее. От базовых эмоций (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Изменяется и внешнее проявление эмоциональных реакций. В этом возрасте усваивается язык чувств — принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д.

На протяжении детства особенности эмоций (их сила, длительность, устойчивость) изменяются в связи с изменением общего характера деятельности ребенка и его мотивов, а также с усложнением отношений ребенка с окружающим миром. Наряду с переживаниями удовольствия или неудовольствия, связанными с удовлетворением или неудовлетворением непосредственных желаний, у ребенка возникают более сложные чувства, вызванные тем, насколько хорошо выполнил он свои обязанности, какое значение имеют совершаемые им действия для других

людей и в какой мере соблюдаются им самим и окружающими определенные нормы и правила поведения.

Для дошкольного детства становится характерным более адекватное проявление эмоций, отсутствие сильных аффективных всплесков и конфликтов по незначительным поводам. Этот новый относительно стабильный эмоциональный фон определяет растущая способность детей управлять своими эмоциями. *Регулирование эмоций — одна из сторон детского психосоциального развития, особенно, в первые семь лет жизни.* В раннем детстве течение эмоциональной жизни ребенка обуславливали особенности той конкретной ситуации, в которую он был включен, например: обладает он привлекательным предметом или не может его получить. К концу дошкольного возраста эмоциональные процессы становятся более уравновешенными, что дает возможность ребенку отвлечься от непосредственной ситуации, и сиюминутные затруднения, связанные с ней, могут восприниматься не так остро, теряя свою прежнюю значимость.

В формировании эмоциональности в дошкольном возрасте важную роль играют несколько факторов: наследственность и индивидуальный опыт общения с близкими взрослыми, а также факторы обучаемости и развития эмоциональной сферы (навыки выражения эмоций и связанные с эмоциями формы поведения). Эмоциональные черты ребенка в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта, особенно опыта, приобретенного в младенчестве и раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми, а значит, и успешность его социального развития.

Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают у ребенка его взаимоотношения с другими людьми — взрослыми и детьми.

Как уже отмечалось, **эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со взрослыми.** В дошкольном возрасте, как и в раннем, сохраняется эмоциональная зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Установлено, что если взрослый расположен к ребенку, радуется вместе с ним его успеху и сопереживает неудачу, то ребенок сохраняет хорошее эмоциональное самочувствие, готовность действовать и преодолевать препятствия даже в случае неуспеха. Ласковое отношение к ребенку, признание его прав, проявление внимания являются основой эмоционального благополучия и вызывают у него чувство уверенности, защищенности, что способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Установив позитивные взаимоотношения со взрослым, ребенок доверительно относится к нему, легко вступает в контакт с окружающими. Общительность и доброжелательность взрослого выступает как условие развития положительных социальных качеств у ребенка.

Невнимательное отношение взрослого к ребенку значительно снижает его социальную активность: ребенок замыкается в себе, становится скованным, неуверенным, готовым расплакаться либо выплеснуть свою агрессию на сверстников. Негативное отношение взрослого вызывает у ребенка типичную реакцию: он или стремится установить контакт со взрослыми, или сам замыкается

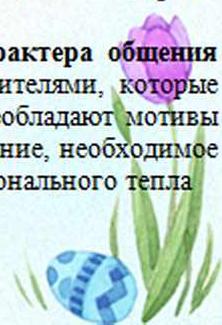
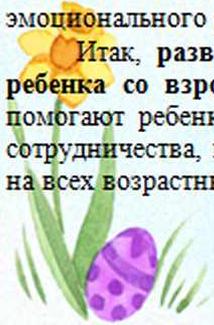
и старается избежать общения. Во взаимоотношениях с ребенком взрослый должен тонко подбирать эмоциональные формы воздействия. Постепенно должна сформироваться своеобразная техника общения, где основным фон составляют положительные эмоции, а отчуждение используется как форма порицания ребенка за серьезный поступок.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения со сверстниками. Навык общения с другими детьми в раннем детстве только начинает формироваться. На втором году жизни при приближении сверстника ребенок ощущает беспокойство, может прервать свои занятия и броситься под защиту матери. На третьем году он уже спокойно играет рядом с другими детьми, но моменты общей игры кратковременны. Если маленький ребенок посещает ясли, он вынужден более тесно общаться со сверстниками, и получает в этом плане больший опыт, чем те, кто воспитывается дома. Но и дети, посещающие ясли, не избавлены от возрастных трудностей в общении. Они могут проявлять агрессивность — толкнуть, ударить другого ребенка, особенно, если тот как-то ущемил их интересы, скажем, попытался завладеть привлекательной игрушкой. Ребенок раннего возраста, общаясь с другими детьми, всегда исходит из собственных желаний, не учитывая стремления другого. Эмоциональный механизм сопереживания появится позже, в дошкольном детстве. Тем не менее, общение со сверстниками полезно и тоже способствует эмоциональному развитию ребенка, хотя и не в той мере, как общение со взрослыми.

Потребность в общении со сверстниками развивается на основе совместной деятельности детей - в играх, при выполнении трудовых поручений и т. д. Первая и наиболее важная черта общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком их диапазоне. При общении со сверстником ребенок совершает множество действий и обращений, которые практически не встречаются в контактах со взрослыми. Он спорит со сверстниками, навязывает свою волю, успокаивает, требует, приказывает, обманывает, жалеет и прочее. Именно в подобном общении появляются такие формы поведения, как притворство, стремление выразить обиду, нарочито не отвечать партнеру, кокетство, фантазирование и т. п.

Второе отличие общения со сверстниками от общения со взрослыми заключается в его **чрезвычайно яркой эмоциональной насыщенности**. Действия, адресованные сверстнику, характеризуются значительно большей аффективной зараженностью. Дошкольники втрое чаще одобряют сверстников и в 9 раз чаще вступают с ним в конфликтные отношения, чем при взаимодействии со взрослым. Столь сильная эмоциональная насыщенность контактов дошкольников связана с тем, что, начиная с 4-летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению. При недостаточных эмоциональных контактах у дошкольников может наблюдаться задержка эмоционального развития.

Итак, развитие эмоциональной сферы зависит от характера общения ребенка со взрослыми и сверстниками. В общении с родителями, которые помогают ребенку познавать мир «взрослых» предметов, преобладают мотивы сотрудничества, хотя сохраняется и чисто эмоциональное общение, необходимое на всех возрастных этапах. Помимо безусловной любви, эмоционального тепла



дети ждут от взрослого непосредственного участия во всех своих делах, совместного решения любой задачи, будь то освоение столовых приборов или строительство башни из кубиков. В таких совместных действиях для ребенка и открываются новые формы общения со взрослыми.

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

Как уже говорилось выше, взрослые (родители и воспитатели) должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с ребенком, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки — важнейший источник формирования чувств дошкольника.

Главная цель развития эмоциональной сферы дошкольников:

- научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей;
- дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово);
- совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

ИГРАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ ДОМА

Тренируем эмоции (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка: **нахмуриться**

- как осенняя туча;
- как рассерженный человек;
- как злая волшебница;

позлиться

- как ребенок, у которого отняли мороженное;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

отдохнуть

- как турист, снявший тяжелый рюкзак;
- как ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

улыбнуться

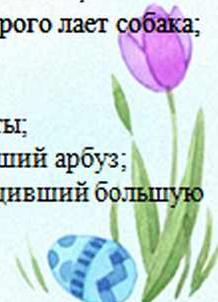
- как кот на солнце;
- как само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо;

испугаться

- как ребенок, потерявшийся в лесу;
- как заяц, увидевший волка;
- как котенок, на которого лает собака;

устать

- как папа после работы;
- как человек, поднявший арбуз;
- как муравей, притащивший большую муху;



Игры и упражнения для Эмоционального развития детей

Танец пяти движений (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа - одна минута.

1. "Течение воды". Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.
 2. "Переход через чашу". Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.
 3. "Сломанная кукла". Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, выпрыгивающие, незаконченные движения (как "сломанная кукла").
 4. "Полет бабочек". Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.
 5. "Покой". Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса - стояние без движений, слушать свое тело.
- После окончания упражнения поговорите с детьми о том, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

Джаз тела (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала только движения головой и шеи в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом - в кистях. Следующие движения - бедрами, затем коленями, далее - ступнями. А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

Походка и настроение (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: "Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пошупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее".

Танец морских волн (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий - "ветер" - включает спокойную музыку и "дирижирует" волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки - вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими - когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекальваются: по очереди поднимаются выше

и опускаются ниже.

Замечание: красота танца морских волн во многом зависит от дирижера-ветра.

Игры и упражнения для Эмоционального развития детей

Лови-лови! (автор — Р. Калинина)

Цель: снятие эмоционального напряжения. Возраст: 4-5 лет. Количество играющих: любое.

Необходимые приспособления: палочка длиной 0,5 м с прикрепленным к ней легким мячиком на яркой ленте.

Описание игры: выбирают ведущего, вручают ему палочку, затем становятся в круг, а ведущий — в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови-лови!». Задача играющих — поймать мяч, который все время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.

Комментарий: игра сильно возбуждает детей, поэтому ее лучше всего проводить во время прогулки после сна. Ее хорошо использовать, когда необходимо активизировать детей, повысить тонус, снять эмоциональное напряжение, направить их двигательную активность в нужное русло.

«Мирные» и «воинственные» (авторы — Е.К. Лютова, Г.Б. Монина)

Цель: развитие умения слушать и концентрировать внимание; стимулировать общение; развитие способности различать звуки; высвобождение энергии.

Возраст: 5-6 лет. Количество играющих: 6-10 человек.

Необходимые приспособления: музыкальный инструмент для каждого играющего.

Описание игры: все дети выбирают себе музыкальные инструменты. Те, кто выбрал тихо звучащие, относятся к племени «мирных», а те, чьи инструменты звучат громко, — к племени «воинственных». По легенде племена живут на разных берегах, поэтому общаться могут только посредством звуков, по очереди играя на музыкальных инструментах. Дети могут сопровождать исполнение танцами, соответственно музыке — спокойными или энергичными.

Комментарий: важно оговорить с детьми, что громкость звучания инструмента — это отражение его характера, который можно показать движением, танцем, мимикой. Но даже характер можно изменить, если очень постараться. И после того, как одни дети «навоюются» вдоволь, а другим надоест быть «мирными», можно предложить попытаться изменить характер. Это хорошая возможность для детей попробовать разные стили поведения, найти для себя наиболее подходящий.

Час тишины и час «можно» (автор — Н. Кряжева)

Цель: развитие произвольности поведения. Возраст: 2-3 года. Количество играющих: любое.

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 в группе детского сада или 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».

Ассоциации (авторы — Н. Клюева, Ю. Филиппова)

Цель: получение обратной связи, развитие рефлексивных способностей.

Возраст: 6-7 лет. Количество играющих: группа детей.

Описание игры: выбирают водящего, он выходит из комнаты, а остальные дети в это время договариваются, кого из детей они задумают. Затем водящий возвращается и задает вопросы о загаданном: каким деревом, цветком, птицей или животным мог бы быть этот ребенок. Водящий по ассоциациям должен угадать, кого загадали дети.

Комментарий: в роли загаданного должен побывать каждый ребенок. С помощью этой игры дети могут лучше узнать сами себя, а также узнать о том, что о них думают другие. Но необходимо договориться с детьми о том, что ассоциации не должны быть обидными.

Высвобождение гнева (автор — К. Рудестам)

Цель: отработка негативных эмоций. Возраст: любой. Количество играющих: 1 или более человек. Необходимые приспособления: мягкий стул или куча подушек.

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.

Мышка (авторы — Е.К. Лютова, Г.Б. Монина)

Цель: развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми. Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 3-6 человек. Необходимые приспособления: мышка, бубен, платок.

Описание игры: двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий человек принимается водить мышкой по телу первого ребенка. Мышка бегает, кувьркается, карабкается в соответствии с темпом звучания музыки. Первый участник игры сидит спокойно, он не должен пытаться поймать мышку руками, его задача — сконцентрироваться на своих ощущениях.

Можно использовать несколько инструментов, под звуки которых мышка движется по-разному: под гармошку она ползет, а под бой барабана — прыгает; или под звуки бубна она ходит по рукам, а под дудочку — взбирается на шею и т. д.

Комментарий: с детьми можно провести беседу о том, что звуки, как и люди, также имеют свой характер, свое настроение. В зависимости от темпа музыки меняются движения, поэтому под одни звуки хочется двигаться плавно и медленно, а под другие хочется попрыгать.

Колдун (автор — С. Чижова)

Цель: развитие невербальных средств общения. Возраст: 5-6 лет. Описание игры: дети выбирают «колдуна». «Колдун» придумывает какое-либо действие, с помощью которого он лишает «заколдованного» ребенка способности говорить. «Заколдованный» должен с помощью жестов и мимики рассказать, как его поймал в плен «колдун», свои ощущения в момент пленения. Все его движения и выражение лица другие дети описывают словами. Заколдованный старается жестами выразить свое отношение к их описанию — правильно ли его поняли друзья.

Комментарий: все дети должны побывать в роли заколдованного и в роли «колдуна». Чтобы разнообразить мимические этюды, можно задавать детям вопросы, касающиеся их эмоционального состояния, самочувствия и т. д.

Пожалуйста

Цель: развитие произвольности, слухового внимания. Возраст: 6-7 лет.

Описание игры: Вариант 1. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, но только если ведущий скажет волшебное слово — «Пожалуйста!». Обшившийся выбывает из игры.

Вариант 2. Все дети становятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий показывает им разнообразные движения, а остальные дети должны их повторить, когда ведущий скажет волшебное слово «Пожалуйста!». Ошибившийся выходит в центр круга и выполняет какое-нибудь задание — любое придуманное ведущим.

Комментарий: первый вариант игры может использоваться в работе и с детьми 4-5 лет. Второй вариант — эмоционально щадящий чувства детей, так как ошибившийся ребенок имеет возможность исправиться.

Оживлялки (автор — И. Климина)

Цель: развитие умения выражать свои эмоции невербально. Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: любое. Необходимые приспособления: рисунки детей.

Описание игры: дети рассматривают рисунки друг друга, а потом один из участников пытается изобразить любой из рисунков с помощью мимики и жестов, остальные дети должны угадать, какую картину он показывает.

Комментарий: интересно, если вариантов будет несколько. Тогда детям можно наглядно объяснить, что одно и то же явление или предмет у разных людей могут вызывать различные чувства, но каждый человек имеет право на свое мнение.

Жужа (автор — Н. Кряжева)

Цель: отработка отрицательных эмоций. Возраст: 5-6 лет. Количество играющих: группа детей. Необходимые приспособления: полотенце.

Описание игры: выбирается ведущий — «Жужа», он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут ее.

Описание игры: дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу 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.

Радость и грусть (автор — И. Климина)

Цель: развитие эмоциональной сферы, умения дифференцировать эмоции и чувства других людей. Возраст: 4-5 лет. Количество играющих: любое. Необходимое: рисунки.

Описание игры: дети внимательно рассматривают рисунки, 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.

Чертик, чертик, кто я? (автор — И. Лютова)

Цель: устранение страхов. Возраст: 5-6 лет. Количество играющих: чем больше, тем лучше.

Необходимые приспособления: страшная маска.

Описание игры: выбирается водящий. Ему надевают страшную маску, а дети бегают вокруг него, кричат и стараются ухватить за руки. Водящий должен по голосу либо ошупывая протянутые руки сказать, кто перед ним.

Комментарий: одним из главных правил в этой игре, которое дети должны четко усвоить, должен стать договор о том, что хватать «чертика» можно только за руки. В роли «чертика» должны побывать все дети, чтобы они смогли испытать одинаковые эмоции, может быть, даже негативные. Тогда дети лучше понимают чувства другого.

Закончить игру лучше ритуалом, в ходе которого взрослый подходит к каждому игроку (если он был «чертиком») и, поглаживая его по голове и рукам, говорит: «Теперь ты мальчик (девочка)... (имя)».



веселый, радостный
УДАЧИ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ