

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 вспышек 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

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

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".

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. Моница)

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.

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. Моница)

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, кувыркается, 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 двигается 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 словаша. 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.



веселый, радостный

УДАЧИ ВАМ И ВАШИМ ДЕТКАМ