

**Евдокимова Ольга Юрьевна**

педагог-психолог

**Колесникова Елена Юрьевна**

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

## **ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** в статье рассмотрены особенности развития эмоционально-волевой сферы дошкольника, игры и упражнения для развития эмоциональной сферы дошкольника. Авторами представлен ряд игр и упражнений для стимулирования эмоций детей.

**Ключевые слова:** эмоционально-волевая сфера, настроение, чувства, эмоции, стресс, воля, игра.

Эмоционально-волевая сфера играет важнейшую роль в развитии дошкольника. Эмоциональный интеллект и волевые качества – это фундамент личности, который формируется в детстве и влияет на всю дальнейшую жизнь. Психологи считают, что познавательное развитие ребенка тесно связано с его эмоционально-волевым развитием. Усердная работа над развитием эмоциональной сферы ребенка дает взрослым возможность глубже понять причины его поведения. Узнав, что стоит за эмоциями, родители и педагоги могут более эффективно корректировать негативные черты характера и помогать ребенку, справляться с трудностями. Установление доверительных отношений, основанных на понимании, является важным условием для успешного воспитания и гармоничного развития личности. Создание благоприятной и комфортной эмоциональной среды критически важно для их психического развития. Это влияет на регуляцию поведения, когнитивные процессы, умение взаимодействовать с другими, поведение в коллективе и усвоение социального опыта.

Эмоционально-волевая сфера включает в себя:

- чувства – это сложные эмоциональные переживания, связанные с конкретными людьми, предметами или событиями;
- настроение – это общее эмоциональное состояние, которое влияет на психические процессы и поведение. Настроение зависит от физического и психического состояния человека, а также от внешних факторов;
- эмоции – это кратковременные переживания;
- стресс – это реакция на экстремальные воздействия. В небольших дозах стресс может быть полезен, мобилизуя силы организма, но длительный или сильный стресс может привести к негативным последствиям;
- воля – это сознательная регуляция поведения, направленная на достижение целей. Это способность человека к самоопределению, мобилизации и контролю.

Развитие эмоциональной сферы ребенка – задача сложная и родители играют в ней ключевую роль. Чем больше взрослые говорят с ребенком о чувствах – его собственных, близких людей или персонажей сказок – тем лучше он научится их распознавать и выражать. Такие беседы обогащают внутренний мир ребенка, учат анализировать свои эмоции и поведение, а также понимать чувства и поступки других.

Однако, взрослые не всегда полезны для эмоционального развития ребенка, а иногда даже вредны. Часто взрослые сами недостаточно разбираются в эмоциях и не могут оказать нужную поддержку. Типичные фразы, такие как «Мальчики не плачут!» или «Девочки не дерутся!», заставляют ребенка скрывать свои истинные чувства, потому что они кажутся неприемлемыми для взрослых. Так же, детей учат подавлять чувства, прежде чем они научатся их понимать. В результате ребенок не учится распознавать и понимать свои и чужие эмоции.

Но родители всегда могут стимулировать эмоции детей через проверенные виды деятельности, особенно через игры и упражнения.

Упражнение «Мимическая гимнастика».

Ход упражнения: попросить ребенка изобразить эмоцию с помощью мимики, жестов. Например: улыбнуться, как веселый гномик; испугаться, как зай-

чик, которой встретил волка; рассердиться, как злой волк; погрустить, как Дюймовочка, увидев Ласточку со сломанным крылом.

### Игра «Маски».

Ход игры: на ребенка надеть маску с настроением (ребенок не знает, что это за маска). Остальные дети описывают эмоцию, рассказывают об особенностях положения бровей, рта, глаз. Ребенок в маске должен определить с какой эмоцией маска на нем.

### Упражнение «Театр».

Ход упражнения: в этой игре ребенок пытается передать определенное настроение только мимикой, но часть его лица, либо верхняя, либо нижняя, закрыта листом бумаги. Задача остальных участников – понять, какое именно настроение он изображает, опираясь на оставшуюся видимой часть лица.

### Игра «Зеркало».

Ход игры: игра начинается с того, что один ребенок демонстрирует гримасу своему соседу. Задача соседа – максимально точно скопировать эту гримасу и передать её следующему участнику. «Гримаса» путешествует по кругу, пока не вернется к исходному игроку. После этого упражнение повторяется с другими выражениями лица.

### Упражнение: «Коробочка переживаний».

Ход упражнения: детям предлагается небольшая коробочка, в которую каждый по очереди тихонько скажет о том, что его беспокоит, о своих проблемах. Потом ее заклеить и выкинуть в мусорное ведро со словами: «пусть все наши неприятности улетят вместе с ней!».

### ***Список литературы***

1. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогика, 2003. – 512 с. EDN VJILYV
2. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с. EDN QXTBUZ
3. Уханова А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников / А.В. Уханова // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №2. – С. 115–124.