

*Романова Анастасия Александровна*

педагог-психолог

МАДОУ детский сад «Березка»

г. Первомайск Нижегородской области

## **Технология развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста**

*Аннотация:* данная статья посвящена актуальной теме развития и коррекции эмоционального мира дошкольников. Основная цель работы – осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений с другими людьми, и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности, эмоциональный комфорт.

В последние годы в системе дошкольного воспитания и обучения стала прослеживаться тенденция к интеллектуальному развитию ребенка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. Как справедливо указывали Л.С. Выготский и А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем – эмоциональной сферы и интеллекта, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Однако ни для кого не секрет, что лучший друг для современного ребенка - это телевизор или компьютерные игры. Дети стали меньше общаться не только со взрослыми, но друг с другом. А ведь живое человеческое общение существенно обогащает жизнь детей, раскрашивает яркими красками сферу их ощущений. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Поэтому так актуальна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы.

В настоящее время эмоциональное благополучия ребенка является первостепенным значение для социально-личностного становления детей.

Высокая эмоциональность ребенка, которая окрашивает его психическую жизнь и практический опыт, составляет характерную особенность дошкольного детства. Внутренним, субъективным отношением ребенка к миру, к людям, к самому факту собственного существования является эмоциональное мироощущение. В одних случаях – это радость, полнота жизни, согласие с миром и самим собой, отсутствие эффективности и уходов в себя; в других – чрезмерная напряженность взаимодействия, состояние подавленности, сниженное настроение или, наоборот, выраженная агрессия.

Поэтому актуальность темы определяется широкой распространностью эмоциональных нарушений среди дошкольников.

Эмоции, с одной стороны, является «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Маленькие дети часто находятся «в плenу эмоций», поскольку еще не

могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, гиперактивности, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми.

Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Итак, проблема эмоционального самочувствия детей в семье и дошкольном учреждении является одной из самых актуальных, так как положительное эмоциональное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Кратко остановимся на том, как могут проявляться эмоциональные нарушения.

Многим детям свойственна агрессивность. Переживания и разочарования ребёнка, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, оказываются весьма острыми и труднопереносимыми для ребёнка именно в силу незрелости его нервной системы, поэтому наиболее удовлетворительным для ребёнка решением может оказаться и физическая реакция, особенно при ограниченности ребёнка к самовыражению.

Выделяются две наиболее частые причины агрессии у детей. Во-первых, это боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх. Во-вторых, это пережитая обида, или душевная травма, или само нападение. Очень часто страх порождается нарушенными социальными отношениями ребёнка и окружающих его взрослых.

Нередко взрослые не видят никакой проблемы в пассивном поведении ребёнка, считают, что просто «тихоня», отличающийся хорошим поведением. Тем не менее, это далеко не всегда так.

Застенчивость – черта характера, выражаяющаяся в болезненном опасении привлечь к себе внимание окружающих, безмотивное чувство стыда. Противоположная черта – беззастенчивость, нахальство. Застенчивость свойственна преимущественно девочкам, особенно тем, кому с ранних лет внушали мысль о внешней привлекательности. Мальчиками, застенчивость порою преодолевается с помощью нарочито дерзких выходок, грубости по отношению к сверстникам и взрослым. Застенчивость является серьёзной помехой в учении детей. Она обуславливает страх перед вызовом отвечать у доски, любым устным ответом. Застенчивый ребёнок не в состоянии использовать при ответе имеющиеся у него знания. Со временем подобная ситуация определяет полную пассивность ребёнка на занятиях и общественной деятельности.

В семье застенчивого ребёнка развивается над влиянием излишне строгого, авторитарного стиля воспитания, когда подавляются многие его личностные проявления, никто не интересуется его мнением, часты наказания, включая физические.

В основе гипердинамического синдрома могут лежать микроорганические поражения головного мозга, возникшие в результате осложнений беременности и родов, истощающие соматические заболевания раннего возраста, физические и психические травмы. Никакая другая детская трудность не вызывает так много нареканий и жалоб родителей и воспитателей детских садов, как эта, весьма распространённая в дошкольном возрасте.

Самая большая проблема гипердинамичного ребёнка – его отвлекаемость. Заинтересовавшись чем–то, он забывает о предыдущем и ни одно дело не доводит до конца. Он любопытен, но не любознателен, ибо любознательность предполагает некоторое постоянство интереса.

Для развития эмоциональной сферы существует множество технологий. После их изучения и анализа мной была выбрана технология «Давай познакомимся» И.А Пазухина.

Основная ее цель – повысить осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности, эмоциональный комфорт.

В соответствии с этой целью формируются следующие задачи:

- способствовать самопознанию ребенка, помогать ему осознавать свои характерные особенности и предпочтения;
- развивать навыки социального поведения, чувство принадлежности к группе;
- помогать ребенку прожить определенное эмоциональное состояние; объяснить, что оно означает, и дать ему словесное обозначение;
- учить ребенка выражать свою любовь к близким, воспитывать интерес к истории его семьи;
- воспитывать заботливое отношение к животным, учить понимать их настроение;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные черты характера и поведения;
- развивать творческие способности и воображение в процессе игрового общения.

Система работы по эмоциональному развитию состоит из 5 разделов. При работе по этим разделам происходит постепенное психологическое развитие ребенка.

*Раздел 1. «Я и Я».* В этом разделе собраны игры и упражнения, направленные на развитие навыков самообладания и самоанализа, внимания к самому себе, к своим переживаниям и желаниям; способности различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения.

*Раздел 2. «Я и другие».* В этом разделе представлены игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие

языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых существуют и другие средства общения.

*Раздел 3. «Я и мои эмоции».* Здесь содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, опознавание своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций окружающих и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.

*Раздел 4. «Я и животные».* Здесь собраны игры и упражнения, направленные на развитие умения видеть отличия человека от животного, особенности общения разных животных между собой; умения изображать животных, используя различные выразительные средства; умения переносить все хорошее из мира животных в общение с людьми; на снятие страха перед животными.

*Раздел 5. «Я и моя семья».* В этом разделе собраны игры и упражнения, направленные на осознание ребенком своего места в семье и понимание внутрисемейных отношений; на осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого домочадцами члена семьи; на развитие интереса к истории своей семьи.

Система работы по эмоциональному развитию состоит из 66 занятий и рассчитана на три года: средняя, старшая и подготовительная группы. (по 22 занятия в год).

Одну и ту же тему проходят в разных возрастных группах, при этом используются игры и упражнения, соответствующие данному возрасту, содержание которых качественно расширяется и углубляется. Таким образом, происходит развитие от простого к сложному, и любой ребенок может в своем индивидуальном темпе обучаться.

Перед началом работы была проведена диагностика индивидуальных особенностей и эмоциональной сферы личности. Для этого использовались методики, рекомендованные федеральными государственными требованиями: методика «Рисунок человека» (К.Маховер), методика «Рисунок несуществующего животного».

Анализ полученных первичных результатов в средней возрастной группе по этим методикам позволил нам констатировать следующее:

– количество дошкольников – 9 человек, что составляет 45% от общего числа испытуемых, набрали 10 и более баллов, что свидетельствует о достаточном уровне развития эмоциональной сферы;

– 11 испытуемых дошкольника (55%) набрали всего 4, 6, 7 и 8 баллов – они попадают в «группу риска» детей недостаточно развитой эмоциональной сферой.

После проведенного мониторинга выяснилось, что 11 детей входят в «группу риска» по нарушениям эмоционального развития. С данными детьми будет проводиться развивающая работа по методике «Давай познакомимся» И.А. Пазухина.

В соответствии с рекомендациями методики развивающие занятия начали проводиться со средней группы. Они проводились один раз в неделю с подгруппой детей, их продолжительность составляла 15 минут. Занятия

проводились в музыкальном зале детского сада, в котором участники могли свободно располагаться и передвигаться.

Игры и упражнения проводились в доступной и интересной для детей форме.

Для этого в основном я использовала:

- развивающие игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);
- упражнения (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию);
- этюды;
- рассматривание рисунков и фотографий.

Данные формы работы приемлемы для данной возрастной группы.

В конце годового курса проводились итоговые занятия. Для них были подобраны игры и упражнения, направленные на повторение знаний и закрепление умений и навыков, полученных детьми в течение года, принятие ребенком самого себя и оптимизацию самооценки ребенка.

После его проведения была сделана повторная диагностика теми же диагностическими методиками. Анализ показал следующие результаты:

- количество дошкольников – 2 человека, что составляет 55% от общего числа группы, набрали 10 и более баллов, что свидетельствует о достаточном уровне развития эмоциональной сферы;
- 9 испытуемых дошкольника (45%) набрали всего 4, 6, 7 и 8 баллов – они попадают в «группу риска» детей недостаточно развитой эмоциональной сферой.

Из диаграммы видна положительная динамика в развитии эмоциональной сферы детей. Можно сделать вывод о том, что у 2 детей достаточный уровень эмоциональной сферы, дальнейшие занятия с ними не требуются. 9 детей входят в «группу риска» по нарушению эмоционального развития. С ними нужно продолжать развивающую работу.

В это же время проводились консультации с родителями на тему возрастных особенностей детей 4-5 лет, новообразований возраста. Так же велось индивидуальное консультирование по возникающим проблемам. Родители были заинтересованы в решении данных проблем и дома старались придерживаться рекомендаций. Они играли с детьми, корректировали свое поведение и внутрисемейное общение. Но с отдельными родителями приходилось работать над их личностными качествами, т.к. они не понимали значения данных занятий и своей роли в воспитании детей. После проведенной работы они поняли значимость проводимой работы и стали больше времени уделять своим детям.

Так же проводились консультации для воспитателей этой группы по сложным детям, были даны рекомендации как взаимодействовать с ними в учебное и свободное время. Воспитатели работали с детьми из «группы риска» в индивидуальной форме в вечернее время, старались создать благоприятную эмоциональную атмосферу среди детей.

Далее продолжалась работа на развитие эмоциональной сферы дошкольников в старшей группе.

Занятия с подгруппой детей проводились один раз в неделю, их продолжительность составляла около 20 минут. Они проводились в помещении детского сада или кабинете психолога, где участники могли свободно располагаться и передвигаться.

Для этого в основном использовались такие приемы как:

- чтение художественных произведений;
- рассказ психолога и рассказы детей;
- сочинение историй;
- беседы.

Мною были взяты именно эти методы в связи с тем, что они больше всего подходят для данного возраста и помогают детям учиться мыслить, правильно формулировать свои мысли и общаться друг с другом.

После проведенной работы был проведен мониторинг, который показал следующие результаты:

– количество дошкольников – 7 человек, что составляет 65% от общего числа группы, набрали 10 и более баллов, что свидетельствует о достаточном уровне развития эмоциональной сферы;

– 4 испытуемых дошкольника (35%) набрали 4, 6, 7 и 8 баллов – они попадают в «группу риска» детей недостаточно развитой эмоциональной сферой.

После проведенной работы в старшей группе видна положительная динамика в развитии эмоциональной сферы детей. Они стали более открытыми и доброжелательными.

В процессе реализации программы велась работа с родителями по оптимизации взаимоотношений с детьми в домашних условиях. Родители были уже более открытые, положительно воспринимали все рекомендации, активно работали с детьми дома.

С педагогами были проведены консультации по работе с гиперактивными и застенчивыми детьми, были рекомендованы игры и упражнения как для гиперактивных, так и для застенчивых детей. Так же им давались задания для выполнения в группе в течение дня всей группой детей. Все воспитатели охотно использовали их в своей работе, т.к. все данные игровые упражнения были для них интересны и необычны своим подходом к детям и формой организации.

В подготовительной к школе группе занятия продолжаются с 4 детьми, из-за малой численности они проводятся кабинете педагога-психолога, где участники могут свободно располагаться и передвигаться, расслабиться и подумать.

Занятия с подгруппой детей проводятся один раз в неделю, их продолжительность составляет 25-30 минут.

В этом возрасте преобладают следующие приемы работы с детьми:

- моделирование и анализ заданных ситуаций;

- слушание музыки;
- рисование.

Детям особенно нравиться слушать музыку и рисовать свое настроение после ее прослушивания. Они стали более вдумчивые и рассудительные, могут обосновывать свою позицию в ситуациях выбора поведения. При моделировании и анализе различных проблемных ситуаций они проигрывают их правильное бесконфликтное решение, которое они еще не всегда применяют на практике.

Работа с родителями этих детей приобрела индивидуальный характер, так как детей осталось не много и проблемы, возникающие у них не так уж часты. Родители активно участвуют в развивающем процессе и помогают своим детям преодолевать трудности в эмоциональной сфере.

С педагогами этой группы проводятся консультации по оптимизации эмоционального климата в группе и тревожности у дошкольников. Так же им даются задания для проведения упражнений в группе в свободное от занятий время.

Работа с этими детьми продолжается и в настоящее время.

Эта система занятий способствовала снижению у детей таких показателей как агрессивность, эмоциональная неуравновешенность, тревожность. Проведенная практическая работа с детьми способствовала также и изменению эмоционального состояния у старших дошкольников, а именно: у детей снизились агрессивные проявления, меньше стало раздражительности и тревожности. Дети стали более дружелюбными по отношению друг к другу, стали лучше ориентироваться в эмоциональных проявлениях других людей, научились контролировать свои эмоции. Повысилось осознание детьми своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечивается всестороннее гармоничное развитие личности, эмоциональный комфорт.

Для распространения педагогического опыта по данной теме для педагогов проводилось открытое коррекционно-развивающее психологическое занятие «Я-хороший, я-плохой» в старшей группе № 2 и показ совместной деятельности с детьми по профилактике и преодолению агрессивного поведения в подготовительной группе. Так же в рамках методической работы проводились следующие консультации: «Работа с гиперактивными детьми», «Застенчивые и тревожные дети», «Мальчики и девочки. Учить по-разному, любить по-разному», «Условия полоролевого воспитания детей», «Как избавить ребенка от вредной привычки», «Создание условий для охраны нервной системы ребенка от стрессов и перегрузок», «Развитие творчества у детей».

На родительских собраниях были проведены следующие консультации: «Поведение родителей с гиперактивными детьми», «Детское упрямство», «Психологическое развитие детей 5-6 лет».

Предложенная мной технология как целиком, так и отдельные ее фрагменты, может быть полезна воспитателям средних, старших и подготовительных групп. Так же ее могут использовать педагоги-психологи, дефектологи и социальные педагоги в своей работе с детьми.

### ***Список литературы***

1. Белкина В.Н., Васильева Н.Н. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. Ярославль, 1998.
2. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. Екатеринбург, 1997.
3. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
4. Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Я, ты, мы: Учебно-методическое пособие по социальному-экономическому развитию детей дошкольного возраста. М., 1999.
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников: занятия, игры. М., 1999.
6. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. СПб. 2000.