

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА)



Борисёнок Марина Валерьяновна,
педагог-психолог
ГУО «Ясли-сад № 12 г. Полоцка»

К развитию эмоционального мира детей через цикл развивающих упражнений

В статье представлен опыт деятельности педагога-психолога ГУО «Ясли-сад № 12 г. Полоцка» по развитию эмоционально-волевой сферы в работе с детьми дошкольного возраста.

Введение. Ходить, говорить, читать и писать ребенок обязательно научится, а вот чувствовать, сопереживать, любить – этому ему научиться сложнее. Эмоции у ребенка возникают в ответ на конкретную ситуацию. В эмоциях и чувствах отражаются потребности человека, они помогают ориентироваться в окружающей действительности. У детей чувство эмпатии (понимание чувств другого человека, сопереживание) заложено генетически. Дети чувствуют, кто их любит, и очень редко ошибаются. Потому взрослому необходимо наблюдать за проявлением своего настроения, заниматься «гигиеной» своей души [1].

Дошкольное детство – очень короткий период в жизни каждого человека, всего первые семь лет, но это время имеет огромное значение. В данный период развитие идет, как никогда, бурно и стремительно. Усложняется эмоциональная жизнь ребенка: обогащается содержание эмоций, формируются чувства. Дети учатся понимать не только свои чувства, но и переживания других людей, начинают различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению, через мимику и пантомимику [2]. Ребенок может сопереживать, сочувствовать литературному герою, разыгрывать и передавать в сюжетно-ролевой игре различные эмоциональные состояния.

Моя работа как педагога-психолога по развитию эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка. Поэтому на своих занятиях с воспитанниками в ГУО «Ясли-сад № 12 г. Полоцка» использую цикл упражнений, которые помогают воспитанникам научиться глубже понимать чувства и настроение других людей (приложение).

Основная часть.

«Развиваем и тренируем наши эмоции»

Попросите ребенка насупиться как:

- сердитый мишка;
- злая волшебница.

Улыбнуться как:

- хитрая лиса;
- ребенок, увидевший чудо.

Испугаться как:

- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

Все эти упражнения можно проводить перед зеркалом. В этом случае ребенок видит выражение своего лица и сам может оценить, соответствует ли его мимика заданию. Детям очень нравится наблюдать, как на их лице появляется, изображается то или иное настроение.

На занятиях по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников использую упражнения с карточками, на которых изображены разные оттенки настроения: «*Какое у тебя сегодня настроение?*» (для детей 5–6 лет), «*Угадай мое настроение*» (для детей 5–6 лет).

Для того чтобы определить, с каким эмоциональным настроением пришел ребенок на занятие и кому из детей нужно уделить больше внимания, в кабинете имеется «уголок настроения». Каждый ребенок в начале занятия выбирает себе солнышко с определенным настроением, которое соответствует его внутреннему настроению и закрепляет на определенном лучике солнышка. Это же упражнение использую и в конце занятия. Наличие «уголка настроения» помогает детям видеть настроение своих друзей, поощряет их поддержать друга.

Также очень важно знать не только эмоциональную сферу ребенка, но и семейный микроклимат, «детское общество», место ребенка в нем, отношение к учреждению дошкольного образования. Чтобы глубже понять ребенка, его восприятие окружающего мира и семьи, использую рисуночные тесты. В этом возрасте ребенок не всегда может выразить свои чувства словами, а через рисунок можно узнать о его внутреннем мире [3]. В своей работе с детьми использую рисуночные тесты, такие как «*Нарисуй свою семью*», «*Дополни фигуру*», «*Нарисуй свою историю*», «*Семья животных*» и др.

Очень часто родителей беспокоит появление у детей несобранности, чрезмерной активности или, наоборот, замкнутости, а нередко агрессивности, плаксивости. Все эти признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, проявление какой-либо детской проблемы. Чтобы помочь ребенку, использую на своих занятиях упражнения, которые знакомят детей с методами саморегуляции, некоторые из них: «*Возьми себя в руки*» (для детей с 5 лет), «*Ты – Тигр*» (для детей с 5 лет), «*Спаси котенка*» (для детей с 4 лет), «*Тортик*» (для детей с 4 лет) и др.

Конспект занятия по развитию эмоционально-волевой сферы ребенка «Путешествие в страну эмоций»

Цель: снятие эмоционального напряжения, осознание своих эмоций и чувств, умение выражать их, развитие самооценки и навыков межличностного общения, умения быть терпеливым к чувствам и желаниям друг друга.

Ход занятия

1. Приветствие «*Я рада видеть вас сегодня*».
2. Диагностическое задание «*Мое настроение*» проводится в начале и конце занятия, помогает определить эмоциональное настроение ребенка.

– Хлопните в ладоши: 1 раз, если у вас сегодня грустное настроение; 2 раза, если веселое настроение.

3. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в Страну эмоций. Для этого нам необходима карта (детям вручается карта, на которой изображены домики эмоций).

1. Домик Злости

Демонстрация на экране картинки домика, где живет Злючка.

Разозлился лев вчера,
Наступил он на ежа. (*Злость*.)

– Ребята, скажите, о какой эмоции здесь говорится.

Демонстрация картинки с изображением эмоции «злость».

– А когда вы злитесь? (*Ответы детей*.)

– Ребята, покажите, как вы умеете злиться? (*Дети изображают эмоцию «злость»*.)

2. Домик Обиды

Демонстрация на экране картинки домика, где живет Обижалка.

– Ребята, скажите, что бывает с детьми, когда в гости к ним приходит Обижалка. (*Ответы детей*.)

Упражнение «Я обижаюсь...» (*Ответы детей*.)

– А сейчас мы с вами прогоним нашу Обижалку далеко в лес.

Упражнение «Уходи обида». (*Детям раздают цветные листы бумаги, они их разрывают и подбрасывают вверх, проговаривая слова: «Я себе хочу помочь, уходи обида прочь!»*.)

3. Домик Грусти

Демонстрация на экране картинки домика, где живет Грустинка.

За окошком дождь грустит,
Он в окошко к нам стучит. (*Грусть*.)

– Ребята, скажите, о какой эмоции здесь говорится.

Демонстрация картинки с изображением эмоции «грусть».

– А что нужно сделать, чтобы грусть прошла? (*Ответы детей*.)

Психологический этюд «Желтый одуванчик»

Дети, давайте сейчас представим себя одуванчиками. Какого цвета одуванчики? (*Желтые*.) Поднимите руки вверх, сомкните их над головой, образовав большой круг. Это шапочка нашего одуванчика. Она яркая, желтая. Сейчас закройте глаза, представьте себя желтыми одуванчиками. Одуванчик греется на солнышке, его качает легкий ветерок. Медленно потянитесь на носочках к солнышку. Поверните свое личико к солнышку. Представьте, как его греет солнышко. Одуванчик созрел, и его шапочка превратилась в белую и пушистую. Подул ветерок, и шапочка разлетелась. Руки опускаются вниз и отдыхают.

Во время психологического этюда можно включить релаксационную музыку.

– А сейчас мы с вами отправляемся в путешествие к следующему домику, в гости к следующей эмоции.

4. Домик Удивления

Демонстрация на экране картинке домика, где живет Удивляшка.

– Ребята, скажите, что бывает с детьми, когда в гости к ним приходит Удивляшка. (*Ответы детей.*)

Демонстрация картинке с изображением эмоции «удивление».

Упражнение «Папа удивляется, когда...»
(*Ответы детей.*)

– Ой, мне кажется, что на улице начинается дождик. Вы хотите, чтобы он быстрее прошел? (*Ответы детей.*) Тогда давай превратимся в капельки этого дождика. Чем быстрее мы соедемимся в капельки между собой, тем быстрее закончится дождик.

Игра «Капельки дождика»

Правило игры: Нужно под музыку двигаться, а когда затихает музыка, вы внимательно считаете мои хлопки. Если я хлопну 2 раза, то объединяетесь в пары; если 3 раза – по три человека; если много хлопков, то обнимаетесь все вместе, и так далее.

5. Домик Страх

Демонстрация на экране картинке домика, где живет Трусишка.

Ночью спать без света не могу,

Страшно мне, я весь дрожу.

– Ребята, скажите, о какой эмоции говорится.

Демонстрация картинке с изображением эмоции «страх».

Упражнение «Когда мне страшно...»
(*Ответы детей.*)

6. Домик Радости

Демонстрация на экране картинке домика, где живет Улыбашка.

– Ребята, скажите, что бывает с детьми, когда в гости к ним приходит Улыбашка.

(*Ответы детей.*)

Демонстрация картинке с изображением эмоции «радость».

Упражнение «Мне радостно, когда...»
(*Ответы детей.*)

Работа за столами.

Упражнение «Веселый смайлик»

Дети по очереди подходят к столу, опускают руку в ванну с кинетическим песком и достают сюрприз «Веселые смайлики».

– Ребята, вот и закончилось наше путешествие и нам пора возвращаться в детский сад.

4. Рефлексия.

5. Диагностическое задание «*Мое настроение*» проводится для того, чтобы определить эмоциональное настроение детей в конце занятия.

– Хлопните в ладоши: 1 раз, если у вас сейчас грустное настроение; 2 раза, если у вас сейчас веселое настроение.

6. Заключительное упражнение «*Хорошие слова*».

Цель: создание и сохранение позитивного настроения.

– Очень жаль мне с вами расставаться,

Но пора уже прощаться.

Мы не будем унывать,

Скоро встретимся опять. (*Передают по кругу игрушку – говорят слова прощания.*)

Заключение. Развитие ребенка несомненно связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Мой опыт работы с воспитанниками в ГУО «Ясли-сад № 12 г. Полоцка» по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников будет полезен для всех, кто работает с детьми в детском саду и занимается их воспитанием. Предложенный практический материал может оказаться полезным при планировании и осуществлении деятельности в учреждении дошкольного образования. Главное – учитывать потребности ребенка, а также возможности педагога в конкретной ситуации. Предлагаемые игры и занятия не являются средством решения всех проблем, однако позволяют создать благоприятную атмосферу для эмоционально-волевого развития ребенка.

Литература

1. Баженова, О.В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников / О.В. Баженова. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 192 с.

2. Кряжева, Н.Л. Радуюсь вместе: развитие эмоционального мира детей / Н.Л. Кряжева. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 180, [2] с.: ил.

3. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: программы эмоционального развития детей дошкол. и мл. шк. возраста: практ. пособие / С.В. Крюкова, Н.П. Слабодяник. – 5-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 198 с.: ил.

ПРИЛОЖЕНИЕ

