

## Эмоциональное развитие

Развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции с одной стороны, являются «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 плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Танцы, рисование, ролевые игры, сочинение сказок, слушание музыки – все это и есть творческая самореализация. Она ведет к освобождению запретов и жестких правил, к принятию всех сторон своей личности, даже самых неприятных. А это очень важно для ребенка. Важно жить не в категориях «правильно-неправильно», «полезно-вредно», «хорошо-плохо», а чувствовать, как я отношусь к тому или иному событию, что я испытываю, что мне нужно. Что полезно для одного, может оказаться вредным для другого. Например, очень мягкому, застенчивому ребенку неплохо бы иногда проявить агрессию, рационально мыслящему – довериться своим переживаниям и чувствам, слишком раннему – научиться защищать себя, а чрезмерно трудолюбивому полезно иногда и полениться. Не бывает «плохих» эмоций. Важно понимать, принимать и осознать эти состояния, вместо того, чтобы загонять их вглубь своей души как вредные и ненужные. Когда малыш старается стать щедрым или добрым, потому, что так надо, так правильно, к тому призывают взрослые, - он не испытывает истинной радости. Он просто чувствует обязанность быть добрым или щедрым и боится проявлять жадность или злость, потому что это плохо. Но известно, что страх всегда удерживает в душе именно то, чего мы более всего боимся. А вот когда ребенок сам почувствует, что ему не нравится быть жадным, злым, мстительным, тогда он относительно легко расстанется с этими чувствами и возьмет на себя ответственность за свои состояния.

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА В ДОО.**

Дошкольное детство – очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые шесть – семь лет. В этот период развитие идет как никогда быстро и стремительно. Из совершенно беспомощного, ничего не умеющего существа младенец превращается в относительно самостоятельную, активную личность. Получают определенное развитие все стороны психики ребенка, тем самым закладывается фундамент для дальнейшего роста.

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 заметили 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.

Если в восприятии, ощущениях, познавательных процессах отражаются многообразные предметы и явления, их различные качества и свойства, всевозможные связи и зависимости, то в эмоциях и чувствах человек проявляет свое отношение к содержанию познаваемого. Эмоции и чувства – это своеобразное личностное отношение человека не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Так, между человеком и окружающим миром складываются объективные отношения, которые становятся предметом чувств и эмоций.

В ДОО работая с детьми, проводят диагностику развития познавательных процессов. Результаты диагностики зачастую выявляют очень низкий уровень развития социально-эмоциональной сферы, которая влияет как на межличностные отношения, так и на уровень познавательного развития. Ведь если хорошо развиты эмоции ребенка, то он лучше понимает детей и взрослых, ему легче дается обучение. В основу работы в ДОО берётся развитие социально-эмоциональной сферы дошкольников. Поэтому одной из задач для специалистов и воспитателей в детском саду является нравственное развитие и воспитание дошкольников, привитие ему основных моральных качеств и устоев, которые в дальнейшем помогут ему общаться с другими людьми и адекватно относиться к их поведению и поступкам.

Нравственное развитие и воспитание ребенка необходимо начинать именно с развития эмоциональной сферы, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять собственными эмоциями. Понимание собственных эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Современный родитель, к сожалению, немного внимания уделяет этой проблеме, ему важнее научить ребёнка читать, писать, считать, так как ему кажется этого достаточным для дальнейшего развития ребенка. Именно поэтому так важно объяснить родителям, что одно из важнейших мест в развитии личности занимает именно социально-эмоциональное развитие, и начинать его необходимо именно в дошкольном возрасте, так как именно в этом время мы закладываем первые и самые главные черты характера человека. Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями (удовлетворением или неудовлетворением), мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли и характера. С измерением какого-либо из этих компонентов меняется личностное отношение человека к предмету потребности. Мир чувств и эмоций сложен и многообразен. Богатство эмоциональных переживаний помогает человеку глубже понимать происходящее, более тонко проникать в переживания других людей, их межличностные отношения. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочтываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении. Как нам удалось выяснить в результате диагностики, 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 поведения.

Наиболее сильные эмоциональные переживания вызывают его взаимоотношения с другими людьми – взрослыми и детьми.

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, выработки 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 взрослым, 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.

В работе с родителями в ДОО воспитатели проводят совместные занятия родителей с детьми, семинары-практикумы и консультации для родителей, направленные на создание эмоционально-благоприятной обстановкой в семье, знакомство родителей с эффективным стилем общения с

детьми, сближение детей и родителей.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения со сверстниками. Навык общения с другими детьми в раннем детстве только начинает формироваться. Потребность в общении со сверстниками

развивается на основе совместной деятельности детей – в играх, при выполнении трудовых поручений и так далее. Первая и наиболее важная черта общения состоит в большом разнообразии коммуникативных действий и чрезвычайно широком диапазоне. При общении со сверстниками 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 тому подобное. На занятиях в ДОУ включаются игры, направленные на развитие коммуникативности и социальных умений («Пантомимические этюды», «Эхо», «Собери чемодан» и так далее).

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.

Когда проходят встречи с родителями и воспитателями проходят беседы, где рассказывают как 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. Для понимания детских эмоций взрослым необходимо знать их происхождение, а также стремиться помочь ребенку глубже понять те или иные факты действительности и сформировать правильное отношение к ним.

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, а также совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями).

В нашем детском саду создана система работы по развитию социально-эмоциональной сферы дошкольников.

Первым этапом в данной работе является диагностика развития социально-эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста.

В качестве основных методов, позволяющих выявить особенности эмоционального развития и оценить эмоциональное состояние ребенка, мы используем наблюдение, эксперимент и проективные рисуночные тесты.

Регулярное наблюдение с психологом позволяет достаточно объективно оценить эмоциональное состояние ребенка в условиях детского сада – при взаимодействии с воспитателями и со сверстниками, в процессе организации деятельности и отдельных режимных моментах.

Наблюдения за ребенком происходят в естественной ситуации: в группе, на прогулке, во время прихода в детский сад и ухода из него.

В ходе наблюдения обращается внимание на такие параметры эмоциональных проявлений, как эмоциональный фон, имеющий очень много общего с настроением (но это более размытая), продолжительная и устойчивая форма выражения эмоционального состояния, который может быть либо положительным, либо отрицательным. В целом эмоциональный фон дает информацию о степени эмоционального благополучия ребенка.

Другой важный параметр – выраженность эмоций. Зачастую дошкольники не владеют культурными формами выражения эмоций, не всегда могут сдерживать такие эмоциональные проявления, как плач, крик и тому подобное. Важно попробовать увидеть, насколько богат и разнообразен эмоциональный мир ребенка, усвоил ли он эмоциональные оттенки, или его эмоции «плоские», односторонние, невыраженные. Следующий важный параметр – эмоциональная подвижность. Эмоции детей более подвижны, чем у взрослых, что внешне выражается в быстрой и легкой смене от печали к радости, «от горя к веселью». Однако чрезмерно быстрая и частая смена настроений говорит о повышенной эмоциональной подвижности, неустойчивости.

Поскольку основным методом оценки эмоционального состояния ребенка является наблюдение, мы используем таблицы фиксации результата. В результате наблюдения выявляем причины неблагополучия, трудности, возникающие у ребенка в тех или иных ситуациях, оцениваем собственные промахи, что помогает понять причины затруднений при взаимодействии с ребенком и найти средства их преодоления.

Развивать эмоциональную сферу ребенка, научить его осознавать свои эмоции, распознавать и произвольно проявлять их должны не только специалисты-психологи, но и педагоги, воспитатели, родители. Знакомство детей с фундаментальными эмоциями осуществляется как в ходе всего учебно-воспитательного процесса, так и на специальных занятиях, где дети переживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с литературой, живописью, музыкой. Ценность таких занятий состоит в том, что у детей расширяется круг осознаваемых эмоций, они начинают глубже понимать себя и других, у них чаще возникает эмпатия по отношению к взрослым и детям. С помощью сюжетно-ролевых игр и игровых упражнений, элементов психогимнастики, техники выразительных движений, этюдов, тренингов, психомышечной тренировки, мимики и пантомимики, литературных произведений и сказок (игр-драматизаций) мы способствуем развитию социально-эмоциональной сферы ребенка.

Основная их цель – ввести ребенка в сложный мир человеческих взаимоотношений, формируя мотив общения, коммуникативное намерение и потребность в общении, и тем самым помочь ему адаптироваться в группе детей, повысить осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности, эмоциональный комфорт.

На занятиях используются следующие методические средства: ролевые игры (ролевая гимнастика, включающая ролевые действия и ролевые образы, и психодрама, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе; психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга; коммуникативные игры; игры и задания, направленные на развитие произвольности, осознание таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли»; игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры и «мысленные картинки»; задания с использованием «терапевтических» метафор; релаксационные методы – использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные техники, визуально-кинестетические техники; использование эмоционально-символических методов.

Находясь в постоянном творческом поиске, стараемся, как можно больше узнать о новинках литературы использовать вариативность в мониторинге, использовать инновационные технологии при работе, направленной на развитие социально-эмоциональной сферы. И мы надеемся достичь больших результатов и приобрести еще больший опыт в работе с детьми по этой направлению. Ведь мы уверены, что если вам интересно с детьми, а им – с вами, если вы проявляете терпение и любовь к детям, результаты обязательно появятся.