

Развитие эмоциональной сферы дошкольника 5–6 лет

М. И. Ватлина

Современное общество характеризуется возрастающей ролью информационной среды в повседневной жизни человека. Каждый родитель сегодня стремится, чтобы у его ребенка были новейшие гаджеты, опираясь в основном, на их возможности познавательного развития. Безусловно, компьютерные технологии этому содействуют, однако они не могут способствовать эмоциональному развитию, которое связано с психологическим комфортом ребенка, его личностным развитием, успешностью в обществе и взаимоотношениями с окружающими.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для организации работы по эмоциональному развитию детей. Исходя из требований ФГОС ДО, эмоциональное развитие ребенка является актуальным для современного дошкольного образования а формирование эмоций – одним из условий становления личности.

Развитие эмоциональной сферы может осуществляться в различных видах деятельности дошкольника: игровых, бытовых, продуктивных. В нашем детском саду также ведется работа по развитию эмоциональной сферы детей 5–6 лет. Диагностический этап (наблюдение, беседы) показал, что дети в этом возрасте эмоционально незрелы: они способны различать не все базовые эмоции, затруднение вызывает соотнесение своих эмоций с чувствами, анализ себя и своего эмоционального состояния, эмоций другого человека, контроль своих эмоций, проявление эмпатии, сопереживания.

При развитии эмоциональной сферы ставятся следующие задачи.

Развитие способности распознавать собственные и чужие эмоции.

Получение навыков безопасного проявления эмоций.

Развитие самооценки.

Развитие эмпатии.

Повышение коммуникативных навыков.

Используются следующие приемы: игротерапия, игры-имитации, элементы сказкотерапии, обсуждение, беседы, чтение художественной литературы, арт-терапия, психогимнастика.

Игровые занятия распределены по темам, состоят из приветствия, основной части, рефлексии и прощания, рассчитаны на два месяца с периодичностью 1 раз в неделю.

★ **Тема «Эмоция „Радость“»**

Приветствие «Комплименты».

Рассматривание иллюстраций с эмоцией «Радость». Обсуждение.

Рисование пиктограммы «Радость».

Обсуждение.

Этюд «Кто как радуется?»

Психогимнастика «Ручеек радости».

Рефлексия.

Прощание «Тепло рук и сердец».

★ **Тема «Эмоция „Грусть“»**

Приветствие «Ласковое имя».

Чтение истории про Обиду и Грустинку. Рисование персонажей, обсуждение.

Рисование пиктограммы «Грусть». Обсуждение.

Игра «Отчего люди грустят?»

Психогимнастика «Спаси птенца».

Рефлексия.

Прощание «Дружные ребята».

★ **Тема «Эмоция „Страх“»**

Приветствие «Волшебный клубочек».

Чтение и проигрывание истории «Гаяль у бабушки в деревне». Обсуждение.

Рисование пиктограммы «Страх». Обсуждение.

Рисование «Чего я боюсь?»

Упражнение «Воспитай свой страх».

Рефлексия.

Игра «Прощание».

★ **Тема «Эмоция „Злость“»**

Приветствие «Дружба начинается с улыбки».

Рассматривание иллюстраций с эмоциями «Злость». Обсуждение.

Рисование пиктограммы «Злость».

Обсуждение.

Игра «Ссора».

Игра «Как мы миримся».

Рефлексия.

Прощание «Доброе животное».

★ **Тема «Эмоция „Удивление“»**

Приветствие «Доброе утро».

Рассматривание иллюстраций с эмоцией «Удивление». Обсуждение.

Рисование пиктограммы «Удивление». Обсуждение.

Чтение и проигрывание истории «Живая шляпа».

Рисунок «Оживи кружочки». Обсуждение.

Рефлексия.

Прощание «Круг друзей».

★ **Тема «Эмоция „Спокойствие“»**

Приветствие «Волшебный клубочек».

Рисование пиктограммы «Спокойствие». Обсуждение.

Упражнение «Рисование своего спокойствия». Обсуждение.

Упражнение «Спокойные вещи».

Мимическая гимнастика «Спокойствие».

Рефлексия.

Прощание «Солнечные лучики».

★ **Тема «Наши чувства»**
Приветствие: игра «Привет».
Упражнение «Тренируем эмоции».
Чтение и обсуждение сказки «Замороженная страна».
Рисунок своего чувства. Обсуждение.
Рефлексия.
Прощание «Встретимся опять».

★ **Тема «Мир эмоций»**
Приветствие «Друг к дружке».
Игра «Угадай эмоцию». Обсуждение.
Упражнение «Назови эмоцию».
Игра «Изобрази эмоцию». Обсуждение.
Рефлексия.
Прощание «Спасибо за приятные занятия».
В качестве примера представлено игровое занятие по теме «Эмоция «Радость»»

Приветствие «Комплименты»
Все сидят в кругу, берутся за руки. Психолог поясняет: сказав «Доброе утро», глядя в глаза соседу, надо произнести несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу и т. д. по кругу.

Рассматривание иллюстраций с эмоцией «Радость». Обсуждение
Вначале детям предлагают рассмотреть несколько картинок с радостными людьми, обратить внимание на выражение их лиц. Затем происходит обсуждение.

Вопросы детям
Какая эмоция изображена на картинках?
Почему вы поняли, что это радость?
Как можно изобразить радость?
Когда мы можем выразить радость?
Когда неуместно выражение радости?

Рисование пиктограммы «Радость». Обсуждение
Психолог показывает детям черно-белую пиктограмму «Радость» и предлагает нарисовать ее. После этого происходит обсуждение: психолог предлагает обратить внимание на мимику лица, рот, глаза, улыбку, которые отображают радость.

Игра «Кто как радуется?»
Дети становятся в круг. Психолог предлагает им изобразить, показать

без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда встречают гостей в свой день рождения, на прогулках с родителями, походах в зоопарк, цирк и т. д.

Психогимнастика «Ручеек радости»
Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки.

Психолог: «Мысленно представьте, что внутри каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. В каждом ручейке — чистая, прозрачная, теплая вода. Ручеек маленький и очень озорной. Он не может усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем: мысленно представим себе, как чистая, прозрачная водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. Мы мысленно передаем друг другу радость».

Рефлексия
Дети становятся в круг. Вместе с психологом они вспоминают, чем занимались на занятии. Передавая мяч по кругу, каждый ребенок говорит, что ему понравилось делать и почему.


Прощание «Тепло рук и сердец»
Дети встают в круг и «передают» в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Педагог-психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание: «У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать, это тепло ваших ладошек». Рукопожатие по кругу.

В результате проведенной работы дети стали более самостоятельными, активными, научились распознавать и анализировать свои и чужие эмоции и чувства, контролировать свои

эмоции, стали проявлять эмпатию. Можно сказать, что основные задачи, которые ставились нами по развитию эмоциональной сферы дошкольников 5–6 лет, были решены.

Источники

1. Алябьева Е. А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. — М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Данилина Т. А., Зедгендзе В. Я., Степина Н. М. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ. — М.: Айрис-Пресс, 2004
3. Крюкова С. В., Донскова Н. И. Удивляюсь, злюсь, боюсь... Программы групповой психологической работы с дошкольниками. — М.: Генезис, 2014.
4. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996.
5. Куражева Н. Ю., Бараева Н. В., Тузасва А. С., Козлова И. Л. «Цветик-семицветик». Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей 5–6 лет. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
6. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры: пособие для практических работников дошкольных учреждений. — М.: Аркти, 1999.
7. Хухлаева О. В. Лесенка радости. — М.: Совершенство, 1998.
8. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Портал в мир ребенка. Психологические сказки для детей и родителей. — М.: Эксмо, 2020.



О. Ю. Епанчинцева

Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста

Эта книга адресована педагогам, психологам и родителям, заинтересованным в комплексном и гармоничном развитии ребенка при помощи игр с песком, предоставляющим многогранные и неисчислимые возможности для творчески ориентированного воспитания. Обучающие, корректирующие, развивающие — игры с песком могут быть самыми разными, но они неизменно приносят ребенку и радость и пользу.