Конспект развивающего занятия в подготовительной к школе группе на тему

«Наши чувства».

**Цель:** Формировать у воспитанников интерес к миру человеческих чувств и эмоций, выявлять имеющиеся знания воспитанников о различных эмоциональных состояниях, расширить их представления об эмоциях, развивать принимающее отношение к различным эмоциональным переживаниям, формировать умение контролировать и регулировать свои эмоциональные состояния.

**1. Игра «Радостная встреча»** - 3 мин.

Дорогие ребята, мне очень приятно видеть вас здоровыми, красивыми и в хорошем настроении. Для того, чтобы поприветствовать друг друга нам поможет *игра" Здравствуйте!».* Сейчас вы меня внимательно слушайте и произносите слово " здравствуйте" только те, кого я назову. Например, если я скажу слово «мальчики» здороваться должны только мальчики, а девочки в это время молчат и наоборот. Ну что, попробуем?
- Здравствуйте, все!
- Здравствуйте, девочки!
- Здравствуйте, мальчики!
- Здравствуйте (называть детей по именам). Молодцы!
Ребята, посмотрите, что у меня в руках? (Солнышко).

**Игра «Солнышко»**
Солнышко хочет с вами познакомиться, согреть вас своим теплом.  У кого из вас в руках будет солнышко, тот назовёт своё имя ласково (Салим – Салимчик, Амира – Амирочка и т.д.). Сейчас я произнесу волшебные слова и мы начнем играть.
Ходит солнышко по кругу
Дарит деточкам свой свет.
А со светом к нам приходит
Дружба – солнечный привет.
Вот мы и познакомились с солнышком. Оно нам помогло узнать, что у вас у всех очень красивые и ласковые имена, поэтому давайте стараться называть друг друга ласково, как можно чаще.

**2. Упражнение «Вспомни эмоции и изобрази».** - 5 мин

Ребята, а теперь давайте вспомним и попробуем сами изобразить разные эмоции:

Представьте, что вы встретили друга, которого очень давно не видели (изображают радость);

Представьте, что вы случайно испортили мамину любимую вещь (изображают грусть);

Представьте, что вы остались одни в тёмной комнате (изображают страх);

Представьте, что в лесу вы увидели очень необычный, волшебной красоты цветок (изображают удивление, восторг);

Представьте, что у вас отняли или испортили любимую игрушку (изображают грусть, злость);

Представьте, что вы простили обидчика и снова помирились с ним (изображают радость).

Вопросы: Ребята, скажите, а какие эмоции вам было проще всего изобразить (ответы детей).

Почему? Какие эмоции было приятнее изображать? (положительные: радость, удивление) Почему? (от них приятно, тепло, хорошо) Как думаете можно управлять своими эмоциями? Как это можно сделать? (смять или порвать лист бумаги, вспомнить о хорошем.) Для чего нам надо управлять своими эмоциями? (для своего здоровья, чтобы другим было приятно общаться с нами и т. д.)

**3. Упражнение «Слушай меня, делай как я»** - 2 мин

Два раза хлопаем,

Четыре раза топаем,

Шесть раз прыгаем,

Три раза руки вверх поднимаем,

Два раза приседаем,

Восемь раз глазами моргаем,

Два раза рот открываем,

Один раз улыбку друг другу дарим!

Ведущий может путать детей, показывая им совершенно другие движения. Задача детей выполнить именно то действие, о котором говорит ведущий.

**4. Игра «Скажи наоборот»** - 3 мин.

Ведущий говорит детям о том, что эмоции могут быть положительными и отрицательными, что бывают эмоции противоположные друг другу. Затем ведущий говорит предложение с указанием той или иной эмоции, а дети в ответ должны сказать предложение, противоположно по значению.

Вы грустные ребята – Нет, мы радостные ребята.

Вы злые ребята – Нет, мы добрые ребята.

Вы испуганные ребята – Нет, мы храбрые ребята.

Вы беспокойные ребята – Нет, мы спокойные ребята.

И т. д.

**5. Упражнение «Цвет моего настроения, цветок настроений»** – 5 мин

Детям предлагается назвать цвет своего настроения и выбрать один из цветных лепестков, подготовленных заранее. Затем на ватман с уже нарисованной сердцевиной цветка дети приклеивают свои лепестки и создают цветок настроений.

**6. Релаксационное упражнение «Волшебный сон»** - 3 мин.

Ведущий говорит детям: Давайте немного отдохнем. Для этого нам нужно немного помечтать. Представьте, что вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко-легко,

Дышим ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают.

Ножки тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают

Дышится легко-легко.

Дышим ровно. глубоко.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

И повыше поднимаем.

Потянулись!

Улыбнулись!

Потихонечку, проснулись!

Подведение итогов.

**Литература:**

1. Уханова А. В. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. – СПб. : Речь; М. : Сфера, 2011

**Цели занятия:**

* Сформировать понятие об эмоциях радости и злости, показать их схематическое изображение.
* Актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы, способствовать осмыслению своих состояний и пониманию того, что негативные эмоции отнимают здоровье, а позитивные способствуют его сохранению.
* Обучать способам выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме.
* Развивать умение владеть различными мышцами (лица, рук, ног), развивать волевую регуляцию поведения.
* Развивать кинестетические ощущения, восприятие формы предметов.
* Развивать пространственную ориентацию, внимание и мышление.
* Способствовать сплочению детского коллектива и установлению положительного эмоционального настроя в группе.

**Словарь терминов**

*Эмоция* –это наши настроения и переживания, которые сопровождают события нашей жизни.
*Радость* –это когда нам хорошо от чего-то сделанного, от общения с мамой, другом, от того, что нам дарят подарки, нам весело. Легкие морщины у глаз, глаза слегка сощурены, верхняя губа чуть приподнята, уголки губ приподняты и обычно отведены назад, нижняя челюсть расслаблена, рот может быть приоткрыт.
*Злость* – когда мы на кого-то злимся, например, на того, кто нас незаслуженно обидел, кто нас побил, обозвал… Тесно сжатые брови, горизонтальные складки на переносице, нос раздут, зубы стиснуты, шея судорожно стянута, при этом руки могут быть сжаты в кулаки.

**Оборудование:**конверт с письмом; волшебный мешочек с различными предметами, шарф; магнитофон и аудиозапись песен «Если добрый ты», «Улыбка»; шкатулка с медальками для каждого ребенка; 3 ладошки из цветного картона;игрушка ежик, который смеется.

ХОД ЗАНЯТИЯ

– Здравствуйте, ребята!
Я шла к вам на занятие и встретила по дороге почтальона. Он передал мне необычное письмо. Давайте посмотрим, что за письмо? Так, детский сад «Золотой ключик» детям. Это письмо вам.  От кого оно? От смешарика Ежика. Знаете такого? Прочтем письмо? Слушайте внимательно.

ПИСЬМО

Здравствуйте ребята! Пишет Вам Ежик из страны Смешариков. Если кто меня не знает высылаю свою фотографию (2 слайд). Любимое мое занятие – составление разных коллекций: фантиков, грибов, кактусов. Предметы для своих коллекций я ищу везде: в горах, море, даже в темном лесу. Совсем недавно я забрел в один из таких лесов в поисках чего-то нового для своей коллекции.
И вдруг я вышел на поляну, на которой стоял красивый дворец (3 слайд). Мне стало интересно и я зашел в этот дворец. Там жили разные эмоции: радость, злость, испуг, удивление и другие (4 и 5 слайды).
Оказалось, что в этот день в их царство пробрался злой волшебник Грустиплач (6 слайд). Он перессорил все эмоции между собой, а я очень люблю всех мирить, даже тех, кто не хочет мириться ни в какую. И мне это удалось. Злой волшебник рассердился на меня и запер в темнице. А еще он отобрал у меня мой смех, а я так люблю смеяться. Помогите мне вернуть мой смех и выбраться из темницы его дворца, а для этого выполните задания злого волшебника Грустиплача. Спасибо Вам ребята, я верю в то, что вы легко справитесь со всеми его заданиями.

– Ну, что ребята, мы сможем помочь Ежику?
– При каждом правильно выполненном задании мы будем ближе подходить  к замку злого волшебника Грустиплача, чем ближе будем подходить, тем лучше нам он будет виден, а пока мы его не видим.
– Приступим к первому заданию.

***Упражнение «Изобрази эмоцию»***

Грустиплач дает такое задание: изобразить  двух жителей дворца эмоций. ***1 пиктограмма – радость*** (7 слайд).

– А как выглядит человек, когда он радуется? *(Глаза блестят, на губах улыбка)*.
– Посмотрите какие красивые лица у тех, кто радуется (8 слайд).
– Ребята, а когда вам бывает радостно? *(Когда приходит мама, читают книги, покупают игрушку, сладости...)*
– Видите, как много у нас поводов для радости (9 слайд).
– Вспомните, что-нибудь радостное и когда я досчитаю до 3 все вместе изобразим радость. Хорошо. Вот и уже немного стал виден дворец злого колдуна Грустиплача (10 слайд).

***2 пиктограмма – злость.***

– Как выглядит человек, когда злится? *(Лицо сердитое, губы сжаты, брови нахмурены, глаза злые)* – 11 слайд.
– Какие мы некрасивые, когда злимся (12 слайд). А когда вы злитесь? *(Когда обижают, что-то не получается)* – 13 слайд.
– Давайте попробуем на счет 3 показать, как мы злимся. (Еще один кусочек дворца – 14 слайд).

***Упражнение «Способы овладения негативным эмоциональным состоянием»***

– Грустиплач считает, что если человек злится, то это может продолжаться очень долго. Как вы считаете, что можно сделать, чтобы злость быстро ушла от вас? *(Развеселить себя, нарисовать что-нибудь красивое, побить подушку, порвать бумагу, поиграть в веселую игру, посмотреть интересный мультик, почитать веселую книгу, съесть конфетку, полепить из пластилина, побегать на улице, попускать мыльные пузыри)* – 15 слайд.
– Злиться вредно для здоровья. С какими людьми приятнее общаться: с добрыми или злыми?
– Молодцы, он не знал, что вы сможете найти ответ на этот вопрос.  (16 слайд).

***Игра «Кричалки-хлопалки-молчалки»***

– Ой, тут какие-то ладошки. Так, что же это за задание?
Грустиплач не верит, что мы сможем выполнить это задание, потому что здесь нужно быть очень внимательными и запомнить порядок выполнения действий (17 слайд). А порядок такой: Если я покажу синюю ладошку, то нужно всем вместе громко кричать звук «А», если зеленую, то нужно всем вместе громко хлопать, если красную, то нужно сидеть тихо-тихо. Давайте вспомним и потренируемся. Ну, а теперь очень внимательно выполняем это задание злого волшебника (18 слайд).

***Игра «Волшебный мешочек»***

– Грустиплач сложил в этот мешочек разные небольшие предметы и заколовал мешочек так, чтобы вы с закрытыми глазами на ощупь не смогли угадать, что там находится. Кто первый рискнет справиться с этим заданием?
– Молодцы! Еще одна часть замка появилась (19 слайд).

***Упражнение «Найди отличия»***

– Перед нами следующее задание (20 слайд). Грустиплач как мог нарисовал двух жителей дворца эмоций. Какие это эмоции?  Они вроде бы немного похожи, но на самом деле у них есть 5 отличий. Нужно найти все отличия.
– Молодцы, вот и последняя часть замка появилась (21 слайд).

***Упражнение «Башня радости»***

– А вот и Ежик, но к нему еще не вернулся смех (22 слайд). Грустиплач всегда грустный, злой и очень часто плачет, чтобы действие его волшебства закончилось и к Ежику вернулся смех, нужно построить башню радости.
Для этого каждому по очереди нужно рассказать, что ему нравится или что его радует. Я назову, что мне нравится и протяну руку ладонью вверх, а вы по очереди будете подходить, называть, что вам нравится или что вас радует и класть свою руку на мою ладонь. Какая хорошая башня радости у нас получилась, а Ежик снова смеется. Тихонько садитесь на места, а Ежик в знак благодарности и на память о нашем сказочном занятии дарит вам волшебные медальки со своей фотографией, а на обратной стороне написано волшебное слово «Улыбнись». Пусть когда вам грустно или вы злитесь, то эта медалька вам поможет стать веселее и добрее. (*Под песню «Улыбка каждому вручается медалька с изображением Ежика).*

– Наше сказочное занятие подошло к концу.
– Что вам запомнилось и понравилось?
– Какая эмоция вам больше всего понравилась?

– У человека, когда он злится некрасивое лицо, сердитое, глаза злые. Надо всегда относиться к людям доброжелательно, приветливо, тогда и к вам будут относиться так же. Хорошо, когда у человека радостное настроение, тогда любое дело получается.

**Список  литературы:**

1.  В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ [Текст*]/ Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина*. – М.:Айрис-пресс, 2007.– 160 с.
2. *Лютова, Е.К, Монина, Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [Текст]/ Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.
3. *Семенака С.И.* Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия [Текст]/ С.И. Семенака. – М.: АРКТИ, 2006. – 72 с.
4. *Тарасова, Т.А., Власова, Л. В.* Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры [Текст]/ Т.А. Тарасова, Л. В. Власова. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 80 с.
5*. Хухлаева, О.В., Хухлаева, О.Е., Первушина, И.М.* Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника [Текст]/  О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева, И.М. Первушина. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 224с.
6. *Жигалова, Н.Ю., Куликова, И.Н.* Валеологические развлечения и игры в детском саду [Текст]/ Н. Ю. Жигалова, И. Н. Куликова.// Дошкольная педагогика. – 2007. – № 5.– С. 16-18.
7. *Зедгенидзе, В.Я., Ерошкина, Н.Г.* Коррекция нарушений эмоционально-личностного развития дошкольников в условиях ДОУ [Текст]/ В.Я. Зедгенидзе, Н.Г. Ерошкина. // Справочник старшего воспитателя. – 2009. – № 1. – С. 35-37.
8. *Бикташева, Н.П.* Страна разноцветных эмоций [Текст]/ Н.П. Бикташева. // Воспитатель ДОУ. – 2011.– № 1. – С. 51-52.

Программное содержание. Знакомить детей с эмоциональным состоянием радости, злости, страха.

* Познакомить с пиктограммами, схематично изображающие различные эмоциональные состояния.
* Учить показывать эмоциональные состояния в движениях и в выражении лица (мимикой).
* Подбирать слова близкие по смыслу отражающие определённое эмоциональное состояние.
* Учить на материале сказки выделять эмоциональное состояние подбором цвета в рисунке.
* Активировать словарь детей путём правильного определения эмоциональных состояний.
* Дать понятие, что человек может испытывать разные эмоциональные состояния в зависимости от ситуации.

Материал. Пиктограммы, листы бумаги, цветные карандаши.

Ход занятия. Ребята, скажите, кто такие актёры? Чем они занимаются? А что актёра отличает от артиста? А вы хотите стать актёрами и показывать представления? Но для того чтобы поставить спектакль и показать интересное представление нужно уметь передавать на лице и в движениях разные эмоции (радость, злость, страх). Мы называем их эмоциональным состоянием.

 - Какие ещё эмоции вы знаете? (Дети называют знакомые эмоции).

Посмотрите на эти рисунки. Какие эмоции здесь изображены? Кто-нибудь из вас испытывал радость? От чего?

Опишите состояние радости. Какие глаза у человека, когда он радостный? (искристые, светящиеся, весёлые).

Какие у него губы, зубы, рот?  (рот до ушей).

Покажите, как вы радуетесь. Что чувствуете? (ликование).

Какая эмоция здесь отражена на лице? (Показываю пиктограмму).

Когда ребёнок испытывает страх? Какое при этом становится лицо?

Покажи состояние страха. (Несколько детей поочерёдно показывают эмоцию страха на лице и в движениях).

- Вам жалко испуганного человека? Как его можно успокоить? А развеселить?

Ваня развесели Вадима.

А какое лицо у этого человека? (Злость). Когда бывает такое лицо? Красивое лицо?

Нравится вам это лицо? Что нужно сделать, чтобы этот человек не злился, а стал весёлым и добрым?

- А сейчас давайте немного расслабимся. У нас будет конкурс лентяев. Вы покажете ленивого барсука, который ничего не хочет делать. Но сначала послушайте стихотворение о нём.

                                                              Хоть и жарко,

                                                              Хоть и зной,

Занят весь народ лесной,

                                                             Лишь барсук – лентяй изрядный

         Сладко спит в норе прохладной.

                                                             Лежебока видит сон:

                                                             Будто летом занят он.

                                                             На заре и на закате

                                                             Всё не слезть ему с кровати.

Дети под музыку на коврике лежат, расслабляются, изображая ленивого барсука.

Проснулись барсуки. Молодцы. Отличные ленивые барсуки получились. Отдохнули немного. А сейчас мы разыграем этюд «Баба – Яга сердится».

«Баб – Яга поймала Алёнушку, велела ей затопить печку, чтобы съесть её, а сама уснула.

Проснулась, а Алёнушки нет – убежала. Рассердилась Баба – Яга, что без ужина осталась. Ходит, ищет Алёнушку и говорит ……..?  Дети начинают импровизировать. Один ребёнок показывает, как Баба – Яга ищет Алёнушку, не находит и начинает сердиться, другой – Алёнушка убежала от Бабы – Яги, и радуется.

Что чувствовала Алёнушка, когда её поймала Баба – Яга? (Страх). А Баба – Яга какое чувство испытывала? (Радость). О чём говорили Баба – Яга и Алёнушка? (Дети придумывают диалог, разыгрывают сценку).

Как вы думаете, Алёнушка могла сердиться, а Баба – Яга испытать страх? Почему? Когда это могло произойти?

(Дети высказывают своё мнение).

А сейчас ребята садитесь за столы, нарисуем героев нашей сказки, злую Бабу Ягу и весёлую Алёнушку. Но рисовать героев можно только одним цветом, наиболее подходящим персонажу.

(Затем дети объясняют, почему они выбрали этот цвет для передачи эмоционального состояния героев сказки).

Ну а теперь поиграем немного в игру «Море волнуется», и по заданию ведущего изображать фигуру определённого эмоционального состояния -  радости, злости, страха.

# Конспект НОД в подготовительной группе на тему "Знакомимся с эмоциями"

**Конспект проведения образовательной  деятельности в подготовительной группе на тему "Знакомимся  с эмоциями"**

**Автор:** Чукмарёва Мария Николаевна, воспитатель, МБДОУ Пычасский детский сад №2, с. Пычас, Удмуртия
**Описание материала:** Предлагаю вам конспект проведения НОД для детей  старшей и подготовительной  групп  по теме "Знакомимся с эмоциями". Данный материал будет полезен воспитателям старших и подготовительных групп. Данный материал поможет познакомить детей с эмоциями - радость, гнев, страх, грусть в игровой форме.
**Интеграция областей:**" Коммуникация", "Чтение художественной литературы!,
" Познание", "Социализация", " здоровье".
**Цель:**   познакомить детей с эмоциями (радость, гнев, страх, грусть), используя пиктограммы.
**Задачи:**учить детей передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; вызвать интерес к занятию;развивать умение понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать о них;воспитывать положительное отношение друг к другу.
**Материал и оборудование:** сундук, зеркала по количеству детей,  картинки с изображением домовых (радость, грусть, страх, гнев); солнышко (мягкая игрушка); нарисованные геометрические фигуры на каждого ребенка; карандаши цветные, фломастеры; текст сказки; медальки на каждого ребенка.
**Ход:**
**Организационный момент.**
Дорогие ребята,мне очень приятно  видеть вас здоровыми, красивыми и  в хорошем настроении. Для того, чтобы поприветствовать друг друга нам поможет *игра" Здравствуйте!»*. Сейчас вы меня внимательно слушайте и произносите слово " здравствуйте" только те, кого я назову. Например, если я скажу слово  «мальчики» здороваться должны только мальчики, а девочки в это время молчат и наоборот. Ну что, попробуем?
- Здравствуйте, все!
- Здравствуйте, девочки!
- Здравствуйте, мальчики!
- Здравствуйте (называть детей по именам). Молодцы!
Ребята, посмотрите, что у меня в руках? (Солнышко).
**Игра «Солнышко»**
Солнышко хочет с вами познакомиться, согреть вас своим теплом.  У кого из вас в руках будет  солнышко, тот назовёт своё имя ласково ( Маша - Машенька ...). Сейчас я произнесу волшебные слова и мы начнем играть.
Ходит солнышко по кругу
Дарит деточкам свой свет.
А со светом к нам приходит
Дружба – солнечный привет.
Вот мы и познакомились с солнышком. Оно нам помогло узнать, что у вас у всех очень красивые и ласковые имена, поэтому давайте стараться называть друг друга ласково, как можно чаще.
**Основная часть.**
Сегодня нас с вами  ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Итак, начнем наше увлекательное путешествие в мир сказочных историй.
Внимание! Внимание!
Дорогие ребятишки
Чудеса сейчас придут
Интересно будет тут!
Я на вас погляжу
Да и сказку расскажу
Сказка не простая
Интересная такая. (  в это время педагог выдвигает « волшебный» сундук)
А вот и первое чудо. Это, ребята, не просто сундучок, а сундук сказок и чудес. А кто знает, что в нем может лежать? Хотите узнать, что в нем лежит? ( воспитатель заглядывает в сундук) А в ней лежит сказка. Итак, сядьте поудобней и слушайте.
**Работа со сказкой «Домовые»**(Рассказывание сказки с показом предметных картинок домовых (радость, грусть, страх, гнев))
*«Вы знаете, что в каждом доме живут домовые? Днем они тихо дремлют в укромных уголках, а вечером они вылезают, зажигают свечку и садятся вокруг нее.

И тогда домовые начинают свои тихие  разговоры. Они очень любят  поговорить. Особенно им интересно рассказывать разные истории, которые  случаются с нами днем. Но поскольку домовые днем спят, они очень любят слушать наши истории. Просто мечтают, чтобы им кто-нибудь что-нибудь о себе рассказал.

Причем все наши домовые – абсолютно разные, как и мы с вами. Один любит веселые истории, любит прыгнуть на ладошку и ждет, блестя глазами, когда с ним поделятся радостью! А вот его приятель больше любит истории грустные. Прижмется пушистым бочком, слушает и очень-очень рассказчику сочувствует, а иногда может даже и всплакнуть. Третьему домовому нравятся истории сердитые. Брови насупит, кулачки сожмет и слушает, затаив дыхание, историю, в которой есть какой-нибудь злодей или обидчик. Сердится, сопереживает! Четвертый домовой предпочитает истории страшные. Пряниками не корми – дай послушать и испугаться! Только ушки мелко дрожат, да шерстка дыбом становится.
Так незаметно проходит вечер домовых. После необычных историй каждый домовой принимается за работу: кто– то примется за уборку ,приберет разбросанные игрушки, кто – то приласкает кошку  и покажет , где прячется мышка, а кто – то наведет порядок в холодильнике. Для каждого найдется работа!
Под утро, уставшие от работы домовые,  укладываются спать в свои темные уютные уголки, чтобы отдохнуть и набраться сил на следующую ночь.
Тишина! У домовых глазки закрыты, а ушки на макушке – ждут интересных историй, которые произойдут с нами днем.»*
**Беседа по сказке.**
- Интересная сказка? Чем она вам понравилась?
- Ребята о ком была эта сказка?
- Что домовые делают днем, вечером, ночью?
- Как вы думаете, они похожи друг на друга? ( Нет) А чем они не похожи, кто какие истории любил слушать?
- А давайте мы вместе подумаем и скажем, от каких историй могли домовые грустить, веселиться, сердиться и даже бояться?
- А какой домовой вам больше нравится? Почему?
( Словарная работа: дремлют в укромных уголках, сочувствует, брови насупит, да шерстка дыбом становится, ушки на макушке )
***Физзминутка «Домовые»***
4 веселых домовенка
Праздничною ночью
Разгулялись чересчур.
Встав на цыпочки
Один закружился в вальсе,
А второй споткнулся
И нос себе расквасил.
Третий прыгал до небес
С неба звезды цапал.
А четвертый топал ,
Как мишка косолапый
Этой ночью домовым было очень весело!
**Работа с зеркалами.**
А в нашем сундучке - чудес еще что – то есть. Посмотрите, да   ведь это зеркала! Домовые , наверное, специально положили в коробку зеркала  для того, чтобы вы , ребята, посмотрели в них и увидели, какие вы бываете сердитыми, веселыми, грустными и когда мы чего – нибудь боимся.»
Давайте возьмем зеркала и посмотрим в них, какие мы с вами хорошенькие. Погладим себя по голове, поправим прическу.
1) Посмотрите, какого домового я  показываю? (Злого: брови насупит, кулачки сожмет).



Предлагаю  посмотреть  в свои зеркала и показать, как мы можем злиться. Посмотрите друг на друга.Вот  какие вы бываете, когда вы злитесь! ( работа с зеркалами)Нравитесь сами себе?
2) А это какой домовой? (Грустный, печальный: сочувствует, а иногда может даже, и всплакнуть).



   А теперь  мы попробуем с вами погрустить. Отчего нам бывает грустно?
( работа с зеркалами : Дети изображают печальный вид. Уголки рта опущены)
3) Веселый (рис. 3)



  А у  этого домового,  какое настроение? Интересно, у вас часто бывает хорошее настроение?  Любите смеяться от души и радоваться, правда? (работа с зеркалами : дети изображают веселое настроение)
4) Как вы думаете , а этот домовой  какие истории любит слушать? (Страшные, он любит бояться:  только ушки мелко дрожат, да шерстка дыбом становится) А вы ребята, чего больше всего боитесь? ( Высказывания детей) Давайте представим, что мы увидели что – то страшное! (работа с зеркалами: страх. Рот немного приоткрыт, глаза широко открыты, брови приподняты)



  Хорошо, а сейчас сложим зеркала обратно в сундучок чудес и продолжим наше путешествие.
Но на этом чудеса еще не заканчиваются. *Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается.* А что это лежит в нашем сундучке? (ответы детей) Правильно, это, геометрические фигуры, но они не простые, а заколдованные. Вам нужно превратить их в лица домовых с помощью волшебных карандашей, которые лежат на столе. Подумайте, каких домовых вам больше всего  хочется нарисовать.
**Упражнение «Дорисуй предмет»**
Детям предлагается дорисовать две геометрические фигуры (овал и квадрат) и сказать, что это или кто это и какой (грустный, веселый, т.д.). Объяснить, почему.
**3. Заключительная часть.**
***Упражнение « Солнечный лучик»***
Посмотрите ребята в нашей коробке чудес что – нибудь осталось? Но вы не расстраивайтесь, потому что этот сундучок волшебный и в нем,  я думаю, еще много чего интересного! Но сейчас я предлагаю закрыть сундучок для  того, чтобы домовые в нем выспались и набрались сил на вечер.
Пока наши домовые спят к нам в группу забежали солнечные лучики, они потеряли свое солнышко, но еще они хотят поиграть с вами. Сейчас мы все закроем глаза и послушаем меня.
***Упражнение «Солнечный лучик».***
(Дети в кругу с закрытыми глазами)
*Мы работали, устали.
Присели отдохнуть и задремали.
Но вот прибежал солнечный лучик:
Коснулся наших глаз – откройте глаза;
коснулся лба – пошевелите бровями;
коснулся носа – наморщите нос;
коснулся губ – пошевелите губами;
коснулся подбородка – подвигайте челюстью;
коснулся плеч – опустите и поднимите плечи;
коснулся рук – потрясите руками;
коснулся ног –  подрыгайте ногами.
Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.*
Что вам больше всего понравилось сегодня? Почему? ( Высказывания детей). За вашу работу доброту и внимание солнышко вас награждает медальками. (дети награждаются медалями с изображением солнышка) Будьте всегда добры и внимательны друг к другу!
Спасибо за работу!

\

# Конспект занятия «Эмоции и чувства» для детей 6-7 лет

## Занятие в подготовительной группе детского сада на тему: «Эмоции и чувства»

**Цель:** развивать социальные эмоции.

**Задачи:**

— развивать способности понимать и различать позитивные и негативные качества личности;

— формировать позитивное отношение ребенка к своему «я»;

— преодолевать психологический барьер застенчивости, снимать эмоциональное напряжение;

— обучать приемам саморегуляции;

— развивать креативное мышление, воображение, речь, мелкую моторику рук.

**Материалы:**плакат с изображением двух мешков — темного и цветного; Весельчак-гном (игрушка); таблички, на которых написаны различные качества людей; цветной клубочек шерстяных ниток; колокольчик, схематичные маски-лица (пиктограммы), аудиокассета.

\* \* \*

**Вводная часть**

Дети приходят в игровую комнату к психологу, идут к домику, каждый открывает свое окошко.

**Педагог**. Дети, давайте выполним упражнение «Связующая нить».

Дети сидят в кругу. Они должны по кругу передать друг другу клубок ниток так, чтобы тот постепенно разматывался, и все, кто уже держал клубок, взялись за нить. Передавая клубок, ребята желают друг другу здоровья и радости. Начинает взрослый. Когда клубочек вернется к ведущему, дети натягивают нить, образуя круг. Затем они закрывают глаза, представляя, что составляют одно целое, что каждый важен и значим в этом целом.

Далее педагог предлагает закончить предложение: «Для ребенка радость — это...», «Для мамы радость — это ...», «Для друга радостно, когда ...».

### Основная часть

**Педагог.** Посмотрите, пожалуйста, на лицо этого человека (пиктограмма «Радость»). Как вы думаете, этот человек грустный, сердитый?

**Дети**. Нет.

**Педагог.** Да, этот человек радостный. Когда человек бывает радостным?

**Дети**. Когда ему весело.

**Педагог.** Изобразите радость на своем лице.

Дети выполняют.

А теперь выполним этюд «Встреча с другом». У мальчика был друг. Но вот однажды им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, продолжал ходить в детский сад, а его друг уехал с родителями в другой город. Прошел месяц. Однажды утром, когда дети уже садились завтракать, открылась дверь, и в группу вошел его товарищ. Они очень обрадовались друг другу.

Ролевое проигрывание ситуаций.

Упражнение выполняется в парах; оно направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств общения, на развитие эмпатии, способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют.

♦ Ты участвовал в соревновании, бежал на скорость и был первым, а твой друг — последним. Что ты будешь делать, что скажешь?

♦ Твой друг попросил у тебя твою любимую игрушку, ты дал ему, а он вернул ее уже сломанную.

♦ Мама принесла три апельсина: тебе и твоему другу. Как ты их поделишь, почему?

♦ Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал к началу. Попроси, чтобы тебя приняли. Что ты будешь делать, если тебе откажут, не возьмут играть?

Педагог читает стихотворение «Дружу с мальчишкой». Вариант: «Настоящий друг» (из мультфильма «Димка и Тимка»).

Дружба крепкая не сломается,

Не расклеится от дождей и вьюг.

Друг в беде не бросит,

Лишнего не спросит,

Вот что значит настоящий, верный друг.

Мы поссоримся и помиримся.

«Не разлить водой!» — шутят все вокруг.

В полдень или в полночь

Друг придет на помощь —

Вот что значит настоящий, верный друг!

Выполняется упражнение «Копилка трудностей». Психолог предлагает детям собрать «копилку трудностей» мальчика или девочки, которые ходят в детский сад. Например: «Мне трудно засыпать в тихий час», «Мне трудно сидеть тихо на занятиях», «Мне трудно заниматься на компьютере» и т.п. Дети выполняют.

А теперь игровое упражнение «Смешинка». К нам пришел гномик Весельчак. Он хочет нас развеселить, но мы постараемся оставаться серьезными. Кто рассмеется, тот будет играть роль Весельчака.

Дети выполняют.

Выполним упражнение «Похвалилки» (в кругу с мячом).

Ребенок бросает мяч другому и говорит о нем что-нибудь хорошее (личностные качества, умения, хорошее поведение, внешность и т.п.). Тот отвечает: «Да, это так, я... (ловкий), а еще я... (и называет еще одну похвалу в свой адрес)».

Молодцы! Вы отлично со всем справились. Не устали?

**Дети.** Нет!

**Педагог.** Тогда выполним упражнение «Два мешочка».

Педагог подготавливает два мешочка, например, серый и желтый. Затем берет по одной табличке, на которых написаны различные качества людей, зачитывает их и складывает в соответствующие мешочки (вариант: дети читают сами). Таким способом следует определить, какое качество в какой мешочек положить. (Доброта — добрый, злость — злой, сердитый и т.п.).

В темном мешочке качества, мешающие нам жить мирно и счастливо, в светлом соответственно — те, что помогают, радуют.

Дети выполняют.

**Заключительная часть**

Выполняется игровое упражнение «Сверточек» на развитие групповых и межличностных отношений, сплоченности группы; развитие мелкой моторики руки.

**Педагог**. А на прощание я приготовила вам сюрприз. (Психолог достает огромный сверток, сделанный из нескольких слоев бумаги (можно газетной), причем каждый слой закреплен скотчем, но только в одном-двух местах, чтобы чуть-чуть фиксировать бумагу. Внутри этого свертка сюрприз — мелкие предметы: маленькие картинки, разноцветные бусинки, фишки, воздушные шарики или бумажные цветы.) Этот маленький подарок за ваше старание, инициативу, активность на занятиях и проявление уверенности.

Увесистый сверточек дети должны по очереди развертывать: снимать один за другим слои бумаги. Делают это они под тихую музыку. Когда музыка обрывается, сверточек следует передавать другому игроку. С каждым разом время пребывания сверточка у одного ребенка сокращается — музыка прерывается все чаще, надо спешить и соблюдать правило. Наконец, сверточек развернут, подарки розданы.

Автор: Юрчук Екатерина Николаевна

# оклад: Эмоционально-волевая сфера дошкольника

**Эмоционально-волевая сфера дошкольника**

Лаврентьева М. В.

**Введение**

Дошкольное детство – очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но они имеют непреходящее значение. В этот период развитие идет как никогда бурно 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. Одним из основных направлений психического развития в дошкольном возрасте является формирование основ личности.

Ребенок начинает осознавать свое «Я», свою активность, деятельность, начинает объективно себя оценивать. Образуется соподчинение мотивов: возможность подчинить свои непосредственные побуждения осознанным целям. Малыш научается в определенных пределах управлять своим поведением и деятельностью, предвидеть ее результат и контролировать выполнение. Усложняется эмоциональная жизнь дошкольника: обогащается содержание эмоций, формируются высшие чувства.

Маленький ребенок не умеет управлять эмоциями. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Развитию эмоциональной сферы способствуют все виды деятельности ребенка и общение с взрослыми и сверстниками.

Дошкольник учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей. Он начинает различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению, через мимику и пантомимику. Ребенок может сопереживать, сочувствовать литературному герою, разыгрывать, передавать в сюжетно-ролевой игре различные эмоциональные состояния.

Как развивается эмоциональная сфера дошкольника? Как зависят эмоциональные проявления от возраста? Как происходит понимание эмоциональных состояний взрослых и сверстников, в чем они проявляются?

Ответам на эти вопросы, посвящена данная работа «Развитие эмоциональной сферы дошкольника».

Актуальность работы заключается в необходимости изучения развития психики ребенка, в частности эмоциональной сферы дошкольника, что создает базу для осмысленного усвоения психолого-педагогических знаний, что в последствии обеспечит эффективность их применения. Так как развитие эмоционально-чувственного мира ребенка-дошкольника, когда он ощущает себя защищенным и свободным в своих суждениях, требует дальнейшего усовершенствования организации педагогического процесса в дошкольном учреждении.

**I. Эмоции**

**1.1. Эмоциональный процесс**

Эмоция как процесс есть деятельность оценивания поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире. Эмоция оценивает действительность и доводит свою оценку до сведения организма на языке переживаний. Эмоции плохо поддаются волевой регулировке, их трудно вызвать по своему желанию.(3, с. 107)

Эмоциональный процесс включает три основных компонента:

Первый – это эмоциональное возбуждение, определяющее мобилизационные сдвиги в организме. Во всех случаях, когда происходит событие, имеющее значение для индивида, и такое событие констатируется в форме эмоционального процесса, происходит нарастание возбудимости, скорости и интенсивности протекания психических, моторных и вегетативных процессов. В отдельных случаях под влиянием таких событий возбудимость может, напротив, уменьшаться.

Второй компонент – знак эмоции: положительная эмоция возникает тогда, когда событие оценивается как позитивное, отрицательная – когда оно оценивается как негативное. Положительная эмоция побуждает действия поддержки позитивного события, отрицательная – побуждает действия, направленные на устранение контакта с негативным событием.

Третий компонент – степень контроля эмоции. Следует различать два состояния сильного эмоционального возбуждения: аффекты (страх, гнев, радость), при которых еще сохраняется ориентация и контроль, и крайние возбуждения (паника, ужас, бешенство, экстаз, полное отчаяние), когда ориентация и контроль практически невозможны.

Эмоциональное возбуждение может принять также форму эмоционального напряжения, которое возникает во всех случаях, когда наблюдается сильная тенденция к определенным действиям. Но эта тенденция блокируется (например, в ситуациях, которые вызывают страх, но исключают бегство, вызывают гнев, но делают невозможным его выражение, возбуждают желания, но препятствуют их осуществлению, вызывают радость, но требуют сохранения серьезности и т.п.).

Отрицательная эмоция дезорганизует ту деятельность, которая приводит к ее возникновению, но зато организует действия, направленные на уменьшение или устранение вредных воздействий.

Форма эмоционального процесса зависит от особенностей вызвавшего ее сигнального раздражителя. Специфически адресованными будут все сигналы, связанные с определенными потребностями, например пищевой, сексуальной, дыхания и т.п. В случае слишком сильных воздействий раздражителей возникает боль, отвращение, пресыщение.

Другим источником эмоциональных процессов являются предвосхищения: сигналы боли, сильной и продолжительной депривации, вызывающие страх; сигналы возможного неудовлетворения потребности, вызывающие гнев; сигналы удовлетворения потребностей, вызывающих надежду; сигналы, предвосхищающие неопределенное, новое событие, вызывающие любопытство.

Один и тот же сигнал вызывает различные эмоциональные реакции и зависимости от того, имеет ли человек возможность соответственно отреагировать на него или он этой возможности лишен.

Еще одним источником эмоций является характер протекания процессов регуляции и выполнения деятельности. Успешно, беспрепятственно осуществляющиеся процессы восприятия, решения задач, действий служат источником положительных эмоций удовольствия, удовлетворения. Тогда как паузы, срывы, помехи, исключающие возможность достижения цели (фрустрация), вызывают неудовольствие и эмоции гнева, раздражения, озлобления.

Эмоции различаются по своей продолжительности: кратковременные эмоциональные состояния (волнения, аффекты и т.п.) и более продолжительные, устойчивые настроения.

**1.2. Виды эмоций**

Эмоции можно классифицировать в зависимости от субъективной ценности возникаемых переживаний. Так, выделяют следующие виды подобных «ценных» эмоций. (3, с. 108-109)

1. Альтруистические эмоции – переживания, возникающие на основе потребности и содействии, помощи, покровительстве другим людям: желание приносить другим людям радость и счастье; чувство беспокойства за судьбу кого-либо, забота о нем; сопереживание удачи и радости другого; чувство надежности или умиления; чувство преданности; чувство участия, жалости.

2. Коммуникативные эмоции, возникающие на основе потребности в общении: желание общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик; чувство симпатии, расположения; чувство уважения к кому-либо; чувство признательности, благодарности; чувство обожания кого-либо; желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.

3. Глорические эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, в славе: стремление завоевать признание, почет; чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш; приятное щекотание самолюбия; чувство гордости; чувство превосходства; чувство удовлетворения тем, что как бы вырос в собственных глазах, повысил ценность своей личности.

4. Праксические эмоции, вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, успешностью или неуспешностью ее, трудностями ее осуществления и завершения: желание добиться успеха в работе; чувство напряжения; увлеченность, захваченность работой; любование результатами своего труда, его продуктами; приятная усталость; приятное удовлетворение, что дело сделано, что день прошел не зря.

5. Пугнические эмоции, происходящие от потребности в преодолении опасности, интереса к борьбе: жажда острых ощущений; упоение опасностью, риском; чувство спортивного азарта; решительность; спортивная злость; чувство волевого и эмоционального напряжения; предельной мобилизации своих физических и умственных способностей.

6. Романтические эмоции: стремление ко всему необыкновенному, таинственному; стремление к необычайному, неизведанному; ожидание чего-то необыкновенного и очень хорошего, светлого чуда; манящее чувство дали; волнующее чувство странно преображенного восприятия окружающего: все кажется иным, необыкновенным, полным значительности и тайны; чувство особой значительности происходящего; чувство зловеще-таинственного.

7. Гностические эмоции, связанные с потребностью в познавательной гармонии: стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления; чувство удивления или недоумения; чувство ясности или смутности мысли; неудержимое стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести все в систему; чувство догадки, близости решения; радость открытия истины.

8. Эстетические эмоции, связанные с лирическими переживаниями: жажда красоты; наслаждение красотой чего-либо или кого-либо; чувство изящного, грациозного; чувство возвышенного или величественного; наслаждение звуками; чувство волнующего драматизма; чувство светлой грусти и задумчивости; поэтически-созерцательное состояние; чувство душевной мягкости, растроганности; чувство родного, милого, близкого; сладость воспоминания о давнем; горько-приятное чувство одиночества.

9. Гедонистические эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте: наслаждение приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т.д.; чувство беззаботности, безмятежности; нега (сладкая лень); чувство веселья; приятная бездумная возбужденность (на танцах, вечеринках и т. д); сладострастие.

10. Акизитивные эмоции, возникающие в связи с интересом к накоплению, коллекционированию: стремление нечто многократно приобретать, накапливать, коллекционировать; радость по случаю увеличения своих накоплений; приятное чувство при обозрении своих накоплений.

**1.3. Фундаментальные эмоции и их комплексы**

Эмоция называется фундаментальной, если она имеет специфический внутренне детерминированный нервный субстрат, внешне выражается особыми мимическими или нервно-мышечными средствами и обладает особым субъективным переживанием – феноменологическим качеством. (3, с. 109)

Фундаментальные эмоции являются важными в жизни индивида, но отдельно, не в сочетании с другими эмоциями, они существуют лишь в течение очень короткого периода времени – до того, как активизируются другие эмоции.

Хотя фундаментальные эмоции имеют врожденный характер, однако, каждая культура обладает своими собственными правилами проявления этих эмоций. Эти культурные правила могут требовать подавления или маскировки одних эмоциональных выражений и, наоборот, частого проявления других. Так, японцы обязаны улыбаться, даже переживая горе.

К фундаментальным эмоциям относятся следующие: (3, с. 110-111)

1. Интерес-волнение – положительная эмоция, мотивирующая обучение, развитие навыков и умений и творческие стремления. В состоянии интереса у человека повышается внимание, любознательность и увлеченность объектом интереса. Интерес, вызываемый другими людьми, облегчает социальную жизнь и способствует развитию эмоциональных межличностных отношений.

2. Радость – максимально желаемая эмоция. Она является скорее побочным продуктом событий и условий, чем результатом прямого стремления получить ее.

3. Удивление появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции, возникающему из-за какого-либо внезапного события. Удивление способствует направлению всех познавательных процессов на объект, вызвавший удивление.

4. Горе-страдание – эмоция, испытывая которую человек падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе.

5. Гнев. При гневе кровь «кипит», лицо начинает гореть, напрягаются мышцы, что вызывает ощущение силы, чувство храбрости или уверенности в себе.

6. Отвращение часто возникает вместе с гневом, но имеет свои собственные мотивационные признаки и иначе субъективно переживается. Оно вызывает желание избавиться от кого-либо или от чего-либо.

7. Презрение. Часто желание чувствовать свое превосходство в каком-то отношении может вести к некоторой степени презрения. Эта эмоция «холодная», ведущая к деперсонализации индивида или группы, к которым относится презрение, поэтому она может мотивировать, например, «хладнокровное убийство». В современной жизни эта эмоция не имеет какой-либо полезной или продуктивной функции.

8. Страх, должно быть, испытывал в своей жизни каждый человек, его переживание очень вредно. Страх вызывается вестью о реальной или воображаемой опасности. Сильный страх сопровождает неуверенность и дурные предчувствия. Иногда страх парализует человека, но обычно он мобилизует его энергию.

9. Стыд мотивирует желание спрятаться, исчезнуть; он может также способствовать возникновению чувства бездарности, может быть основой конформности, а иногда, наоборот, требовать нарушения групповых норм. Хотя сильное и постоянное чувство стыда может препятствовать развитию человека, эта эмоция часто способствует сохранению самоуважения.

10. Вина часто оказывается связанной со стыдом, но стыд может появляться из-за любых ошибок, а вина же возникает при нарушении морального или этического характера, причем в ситуации, в которых субъект чувствует личную ответственность.

Если две или несколько фундаментальных эмоций в комплексе проявляются у человека относительно стабильно и часто, то они определяют какую-то его эмоциональную черту. Развитие таких эмоциональных черт сильно зависит от генетических предпосылок индивида и от особенностей его жизни.

К основным эмоциональным чертам человека относятся следующие. (3, с. 111)

1. Тревожность представляет собой комплекс фундаментальных эмоций, включающих страх и такие эмоции, как горе, гнев, стыд, вину и иногда интерес-возбуждение.

2. Депрессия – комплекс эмоций, включающих горе, гнев, отвращение, презрение, страх, вину и робость. Гнев, отвращение и презрение могут относиться к самому себе (внутренне направленная враждебность) и к другим (внешне направленная враждебность). В депрессию включены и такие аффективные факторы, как плохое физическое самочувствие, пониженная сексуальность, повышенная утомляемость, являющиеся часто побочными продуктами депрессии, но и обладающие мотивационными качествами для развития депрессии.

3. Любовь занимает особое место в жизни каждого человека, является источником обогащения жизни и радости. Существует много видов любви, и каждый из них имеет неповторимые признаки и каждый – особый комплекс аффектов. Общее во всех видах любви: она связывает людей друг с другом, и эта связь имеет эволюционно-биологическое, социокультурное и личностное значение.

4. Враждебность – взаимодействие фундаментальных эмоций гнева, отвращения и презрения, иногда ведущее к агрессии. В сочетании с конкретным набором знаний об объектах, на которые направлена враждебность, она перерастает в ненависть.

--PAGE\_BREAK--**1.4. Стресс**

Всякий раз, когда человек подвергается непривычно сильной нагрузке. Он проходит через три стадии: вначале ему чрезвычайно трудно, затем он привыкает и обретает «второе дыхание» и, наконец, теряет силы и вынужден прекратить работу. Такая трехфазная реакция является общим законом – это общий адаптационный синдром, или биологический стресс. (3, с. 112)

Первичная реакция, реакция тревоги, может представлять собой соматическое выражение всеобщей мобилизации защитных сил организма. Однако реакция тревоги есть по существу лишь первая стадия ответной реакции организма на угрожающее воздействие. При длительном воздействии любого агента, способного вызвать такую реакцию, наступает стадия адаптации, или резистентности. Другими словами, ни один организм не может находиться бесконечно долго в состоянии реакции тревоги. Если агент настолько силен, что длительное воздействие несовместимо с жизнью, то человек или животное в течение первых часов или дней погибает на стадии реакции тревоги.

Если же организм способен выжить, то вслед за первичной реакцией обязательно наступает стадия резистентности. Проявления этой второй фазы весьма не похожи на проявления реакции тревоги, а в некоторых случаях и полностью противоположны им. Так, например, если в период реакции тревоги наблюдается общее истощение тканей, то на стадии резистентности вес тела возвращается к норме.

Любопытно, что при еще более длительном воздействии ткани приобретенная адаптация снова утрачивается. Наступает третья фаза – стадия истощения, которая, если стрессор достаточно силен, неизбежно приводит к смерти.

Взаимоотношение стресса и болезни может быть двояким: болезнь может вызвать стресс, и стресс может вызвать болезнь. Поскольку любой агент, требующий адаптации, вызывает стресс, то и любая болезнь связана с некоторыми проявлениями стресса, ибо все болезни влекут за собой те или иные адаптивные реакции. (1, с. 12)

Тяжелое эмоциональное потрясение приводит к заболеванию почти исключительно благодаря своему стрессорному действию. В данном случае истинной причиной заболевания являются избыточные или неадекватные адаптивные реакции.

**1.5. Потребность в эмоциональном насыщении**

Эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. Эта потребность может удовлетворяться не только положительными, но и отрицательными эмоциями. Отрицательная эмоция – это сигнал тревоги, крик организма о том, что данная ситуация для него гибельна. Положительная эмоция – сигнал возвращенного благополучия. Ясно, что последнему сигналу нет нужды звучать долго, поэтому эмоциональная адаптация к хорошему наступает быстро. Сигнал же тревоги должен подаваться все время, пока опасность не устранена. (3, с. 112)

Жизнь современного человека немыслима без отрицательных эмоций, и ограждать ребенка от них невозможно, да и нет надобности. Ведь наш мозг нуждается в напряжении, тренировке, закаливании в такой же степени, как и мышцы. Для человека важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состояний, а постоянный динамизм в рамках определенной, оптимальной для данного индивида интенсивности.

Эмоциональное голодание столь же реальное явление, как и голодание мускульное. Оно переживается в форме скуки и тоски.

Потребность человека в эмоциональном насыщении удовлетворяется главным образом в процессе борьбы за достижение самых разных целей, которые индивид перед собой ставит.

У человека постепенно могут образовываться ценные для него устойчивые переживания. В результате человек в своем поведении начинает ориентироваться не только на реально испытываемую эмоцию, но и на предвкушаемое переживание. В качестве такого сначала обыкновенно выступают положительные эмоции, в связи, с чем значительно усложняются их функции: раньше они лишь санкционировали успешный поведенческий акт, мотивированный отрицательной эмоцией, теперь они сами становятся побуждающей силой. Поведение человека отныне не только «подталкивается сзади» отрицательными эмоциями, страданием, но и «подтягивается спереди» предвкушением положительных переживаний. Таким образом, первоначально чисто функциональная потребность человека в эмоциональном насыщении, преобразуясь в стремление субъекта к определенным переживаниям своих отношений к действительности, становится одним из важных факторов, определяющих направленность его личности. (3, с. 112)

**1.6. Влияние эмоций на познавательные процессы**

Под влиянием эмоций течение всех познавательных процессов может изменяться. Эмоции могут избирательно способствовать одним познавательным процессам и тормозить другие. (3, с. 113)

Человек, находящийся в эмоционально нейтральном состоянии, реагирует на предметы в зависимости от их значимости, при этом, чем важнее для него тот или другой фактор (предмет, его свойство), тем лучше он воспринимается.

Эмоции умеренной и высокой степени интенсивности вызывают уже отчетливые изменения в познавательных процессах, в частности, у человека появляется сильная тенденция к восприятию, припоминанию и т.д. только, что соответствует доминирующей эмоции. При этом содержание воспринимаемого, мнемического и мыслительного материала усиливает и упрочивает эмоцию, что в свою очередь еще больше укрепляет тенденцию к сосредоточению на содержании, вызвавшем эту эмоцию. Поэтому, как правило, безуспешным оказываются попытки повлиять на сильные эмоции при помощи уговоров, объяснений и других способов рационального воздействия.

Одним из способов выхода из порочного эмоционального круга является образование нового эмоционального очага, достаточно сильного, чтобы затормозить прежнюю эмоцию.

Одним из главных факторов, определяющих, будет ли данный человек более или менее подвержен влиянию эмоций на его познавательные процессы, является степень упроченности этих процессов. Поэтому ребенок более подвержен влиянию эмоций, чем, как правило, взрослый.

Эмоциональное возбуждение улучшает выполнение более легких заданий и затрудняет – более трудных. Но при этом положительные эмоции, связанные с достижением успеха, обычно способствуют повышению, а отрицательные, связанные с неуспехом снижению уровня выполнения деятельности; когда успех вызывает эмоции большой силы, то протекание деятельности нарушается, но и в случае, когда успех достигается ценой особых усилий, возможно появление усталости, которая может ухудшить качество деятельности; когда неуспех следует за серией успеха, то он может вызвать кратковременное повышение уровня выполнения деятельности; положительная эмоция способствует лучшему, а отрицательная – худшему выполнению деятельности, в результате которой эти эмоции возникли.

Эмоции и мышление имеют одни и те же истоки и тесно переплетаются в своем функционировании. Однако особенностью сознательного человека является то, что эмоции не определяют его поведение. Формирование решения о том или ином действии принимается таким человеком в процессе тщательного взвешивания всех обстоятельств и мотивов. Этот процесс обычно начинается с эмоциональной оценки и завершается ею, но в самом процессе доминирует мысль. Но если действия и поступки производятся человеком на основе одних лишь холодных доводов рассудка, то они значительно менее успешны, чем в том случае, когда такие действия поддерживаются эмоциями. (3, с. 114)

**1.7. Эмоции и мотивы**

Регуляция действий может происходить в двух принципиально различных формах: в форме непосредственной реакции и в форме целенаправленной активности. (3, с. 114)

Более элементарные формы поведения человека – реактивные – являются эмоциональными процессами, более сложные – целенаправленные – осуществляются благодаря мотивации. Следовательно, мотивационный процесс можно рассматривать как особую форму эмоционального. Таким образом, мотивация – это эмоция плюс направленность действия. Эмоциональное поведение является экспрессивным, а не ориентированным на цель, и поэтому его направление меняется вместе с изменением ситуации. Между этими двумя формами поведения располагаются действия, целью которых является разрядка эмоций.

Поведение человека в большинстве случаев содержит как эмоциональные, так и мотивационные компоненты, поэтому на практике их не легко отделить друг от друга.

**II. Развитие эмоциональной сферы дошкольника**

**2.1.Структура эмоциональных реакций дошкольника**

К дошкольному возрасту изменяется структура самих эмоциональных реакций.

1. Эмоциональная сфера

Малыши

Восприятие аффективно окрашено.

Эмоциональность обусловлена конкретной ситуацией:

— Может ли получить предмет

— Успешно ли действует с игрушкой

— Помогает ли ему взрослый

Дошкольники

Более спокойный эмоциональный фон восприятия.

Эмоциональность обусловлена развивающимися представлениями:

— Желание

— Представления

— Действие

— Эмоции

Эмоциональные процессы более управляемы.

2. В общей структуре поведения ребенка меняется функциональное место аффекта

Малыши

Включаясь в действие, ребенок не предвидит последствий и не переживает:

— по поводу поступка,

— по поводу его последствий

Оценка взрослого (похвала – порицание).

Аффект – последнее звено в цепочке событий

Дошкольники

В эмоциональном представлении ребенка содержится:

— будущий результат,

— его оценка взрослым

Ребенок предвидит отрицательный (положительный результат), неодобрение (одобрение).

Переживание после оценки взрослого.

Аффект – первое звено в цепочке развертывающихся событий.

Взрослый помогает ребенку создавать нужный положительный образ будущего события, например, воспитатель в детском саду может потребовать немедленно привести в порядок помещение после игры или рассказать детям, как им будет приятно увидеть свою комнату чистой.

**2.2. Эмоциональная неуравновешенность дошкольника.**

Физическому и речевому развитию ребенка сопутствуют и изменения в эмоциональной сфере. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает, как понимание поведения, например в тех областях, где важно мнение взрослых по поводу того, что такое «плохое» и «хорошее» поведение. Взрослым надо хорошо представлять себе, чего следует ожидать от детей, иначе появятся неверные оценки, не учитывающие возрастные особенности ребенка. Идеальное отношение взрослого к малышу – это постепенное подстраивание под эмоциональное развитие и становление личности ребенка. (2, с. 124)

К трем годам эмоциональное развитие ребенка достигает такого уровня, что он может вести себя образцово. То, что дети способны к так называемому «хорошему» поведению, еще не значит, что оно постоянно будет таким.

У малышей нередки проявления недовольства в виде слез, истерик и крика. Хотя для старших истерики не так характерны, как для младших, у них сильны самоощущение и желание независимости. Если четырехлетний ребенок в споре аргументирует с помощью речи, ему незачем впадать в истерику. Но если взрослый не ответит малышу на его вопрос: «А почему я должен?» — то может случиться срыв. Если четырехлетний ребенок очень устал или перенес полный напряжения день, его поведение скорее напомнит поведение ребенка более младшего возраста. Это сигнал взрослому, что в данный момент на ребенка навалилось слишком много, чтобы он мог вытерпеть. Ему нужны ласка, утешение и возможность некоторое время вести себя так, как если бы он был младше.

Чувства дошкольника непроизвольны. Они быстро вспыхивают, ярко выражаются и быстро гаснут. Бурное веселье нередко сменяется слезами. (2, с.131)

Вся жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Ребенок, который катается по полу от смеха, может внезапно расплакаться или прийти в отчаяние, а минуту спустя, с еще не высохшими глазами, опять заразительно смеяться. Подобное поведение детей совершенно нормально. (4, с. 318)

Кроме того, у них бывают хорошие и плохие дни. Ребенок может быть сегодня спокойным и задумчивым либо капризным и хнычущим, а назавтра — живым и веселым. Иногда мы можем объяснить его плохое настроение усталостью, огорчениями в детском саду, недомоганием, ревностью к младшему брату и т.д. Другими словами, его длительное плохое настроение вызвано тревожным состоянием из-за какого-то конкретного обстоятельства, и, хотя всеми силами стараемся помочь ребенку избавиться от него, часто бывает, что чувства малыша вызывают полное недоумение.

Если плохое настроение не затягивается надолго – к примеру, на несколько дней – и не переходит какие-то границы, нет нужды беспокоиться. Но если ребенок очень долго находится в подавленном настроении или с ним происходят резкие и неожиданные перемены нужна консультация психолога.

Но в большинстве случаев лучше не придавать слишком большого значения переменам настроения ребенка, что позволит ему самостоятельно обрести эмоциональную стабильность. (4, с. 318)

Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Если взрослые внимательны к ребенку, уважают его как личность, то он испытывает эмоциональное благополучие. Проявляются и закрепляются положительные качества ребенка, доброжелательное отношение к другим людям.

Если взрослые приносят ребенку огорчения, то он остро переживает чувство неудовлетворения, перенося, в свою очередь, на окружающих его людей, свои игрушки негативное отношение.

Чем младше дошкольник, тем в больше степени слиты характеристики объекта и характеристики субъективного переживания.

Например, врач, делая укол и причиняя боль, для ребенка является «плохой тетей».

С развитием эмоциональной сферы дошкольника постепенно происходит отделение субъективного отношения от объекта переживаний.

Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха. Неудовлетворение (подавление) новых потребностей у ребенка в кризисный период может вызвать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется как агрессия (гнев, ярость, стремление напасть на противника) или депрессия (пассивное состояние).

Когда ребенок начинает рисовать себя в трудных ситуациях или просто рисует страшные сны, это сигнал о неблагополучном эмоциональном состоянии.

    продолжение

--PAGE\_BREAK--**2.3. Условия развития эмоций и чувств дошкольника**

Развитие эмоций и чувств у дошкольников зависит от ряда условий.

1. Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками.

Отдельные стороны психики детей на разных возрастных этапах неодинаково чувствительны к условиям воспитания. Чем младше ребенок и чем больше его беспомощность, тем значительнее обнаруживается его зависимость от условий, в которых он воспитывается.

При недостаточных эмоциональных контактах может быть задержка эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь.

Воспитатель должен стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с каждым ребенком.

Взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний.

Чувства, возникающие у ребенка по отношению к другим людям, легко переносятся и на персонажей художественной литературы – сказок, рассказов. Переживания могут возникать и по отношению к животным, игрушкам, растениям. Ребенок сочувствует, например, сломанному цветку.

В семье ребенок имеет возможность испытывать целую гамму переживаний. Очень важны доброжелательные взаимоотношения.

Неправильное общение в семье может привести:

— к односторонней привязанности, чаще к матери. При этом слабеет потребность в общении со сверстниками;

— к ревности при появлении второго ребенка в семье, если первый ребенок чувствует себя обделенным;

— к страху при выражении взрослыми отчаяния по малейшему поводу, угрожающему ребенку. И в необычной ситуации может возникать волнение. Страх может быть внушен ребенку. Например, страх темноты. Если ребенок испугался темноты, то потом темнота сама по себе будет пугать его.

Взрослому необходимо способствовать выделению и осознанию собственных состояний и переживаний ребенка. Как правило, дошкольники, особенно растущие в дефиците личностного общения, не замечают своих настроений, чувств, переживаний. Взрослый может выделить эти переживания для ребенка и подсказать их: «Тебе обидно, что тебя не приняли в игру, ты очень расстроился, да? Тебе приятно, что тебя похвалили на занятиях? Ты гордишься своими успехами? Ты очень рассердился, что Сережа забрал у тебя машинку?» и т.п. Аналогичным образом можно открывать ребенку переживания других детей, особенно это, важно в конфликтных ситуациях.

2. При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки).

3. Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности – в игре, насыщенной переживаниями.

4. В процессе выполнения совместных трудовых занятий (уборка участка, группой комнаты) развивается эмоциональное единство группы дошкольников.

В зависимости от сложившейся ситуации любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, ненависть, радость, гнев) могут положительными, отрицательными, ориентировочными.

В целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично. Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение.

Обычно эмоции и чувства дошкольников сопровождаются выразительными движениями: мимикой, пантомимикой, голосовыми реакциями. Выразительные движения являются одним из средств общения. Развитие эмоций и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени – с речью.

Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Можно спросить, например, было ли у них что-нибудь веселое, смешное, кто сегодня чему-то обрадовался, кого что-нибудь огорчило, а кто плакал и почему. Если дети не знают, что ответить, нужно помочь – напомнить какой-нибудь забавный эпизод или детскую ссору, спросить, из-за чего она возникла, простили ли дети друг друга. Когда подобные беседы станут привычными, дети сами будут откладывать в памяти разные эпизоды и охотно рассказывать о них.

**2.4. Шестилетний ребенок**

Шестилетний ребенок существо эмоциональное: чувства господствуют над всеми его сторонами жизни, придавая им особую окраску. Он полон экспрессии – его чувства быстро и ярко вспыхивают. Ребенок шести лет, конечно, уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы. Но это происходит в том, случае, когда это очень и очень надо. Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка – его взаимоотношения с другими людьми – взрослыми и детьми. Потребность в положительных эмоциях со стороны других людей определяет поведение ребенка. Эта потребность порождает сложные многоплановые чувства: любовь, ревность, сочувствие, зависть и др.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.

Если оценивать особенности чувств шестилетнего ребенка, то надо сказать, что в этом возрасте он не защищен от всего многообразия переживаний, которые у него непосредственно возникают в повседневном общении с взрослыми и сверстниками. Его день насыщен эмоциями. В одном дне вмещаются переживания возвышенной сорадости, постыдной зависти, страха, отчаяния, тонкого понимания другого и полного отчуждения. Шестилетний ребенок – пленник эмоций. По каждому поводу, который подбрасывает жизнь, — переживания. Эмоции формируют личность ребенка.

Эмоции утомляют его до полного изнеможения. Устав, он перестает понимать, перестает выполнять правила, перестает быть тем хорошим мальчиком (или девочкой), тем хорошим малышом, которым может быть. Он нуждается в отдыхе от своих собственных чувств.

При всей подвижности эмоций и чувств шестилетнего ребенка характеризует увеличение «разумности». Это связано с умственным развитием ребенка. Он уже может регулировать свое поведение. В то же самое время способность к рефлексии может привести не к развитию душевных качеств, а к демонстрации их для получения от этого своеобразных дивидендов – восхищения и похвалы окружающих.

Шесть лет – это возраст, когда ребенок начинает осознавать себя среди других людей, когда он отбирает позицию, из которой будет исходить при выборе поведения. Эту позицию могут строить добрые чувства, понимание необходимости вести себя так, а не иначе, связанные с этим совесть и чувство долга. Но позицию могут строить и эгоизм, корысть, расчет. Шестилетний ребенок не так наивен, неопытен, непосредственен, как это кажется. Да, у него мал опыт, его чувства опережают разум. Но при этом он уже занял определенную позицию по отношению к взрослым, к пониманию того, как надо жить и чему следовать. Внутреннее отношение ребенка к людям, к жизни – это, прежде всего, результат влияния взрослых, его воспитывающих.

**2.5. Эмоциональное воспитание**

Эмоции не развиваются сами по себе. Они не имеют своей собственной истории. Изменяются установки личности, ее отношения к миру, и вместе с ними преобразуются эмоции.

Воспитание через эмоциональное воздействие – очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Подлинные чувства – переживания – плод жизни. Они не поддаются произвольному формированию, а возникают, живут и умирают в зависимости от изменяющихся в процессе деятельности человека его отношений к окружающему. (3, с. 115)

Невозможно, да и не нужно, полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. Их возникновение в детской деятельности может сыграть и позитивную роль, побуждая к их преодолению. Важной здесь является интенсивность: слишком сильные и часто повторяющиеся отрицательные эмоции приводят к разрушению действий (например, сильный страх мешает ребенку прочитать стихотворение перед публикой), и, становясь устойчивыми, приобретают невротический характер. Безусловно, воспитатель или взрослый должен главным образом ориентироваться на положительное подкрепление деятельности дошкольника, на то, чтобы вызвать и поддержать у него положительный эмоциональный настрой в процессе деятельности. С другой стороны, ориентация дошкольника только на получение положительных эмоций, связанных с успехами, тоже является малопродуктивной. Изобилие однотипных положительных эмоций рано или поздно вызывает скуку. Ребенку (как и взрослому) необходим динамизм эмоций, их разнообразие, но в рамках оптимальной интенсивности.

Эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым полезно помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать – это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать то, что он переживает, чувствует; можно ограничивать лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы косвенно, опосредованно направлять их, организуя деятельность ребенка. (3, с. 116)

**2.6. Нравственное воспитание**

Нравственное воспитание – одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение растущим человеком моральных ценностей. Оно включает в себя формирование нравственных качеств и способность жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда нравственные убеждения и представления воплощаются в реальных поступках и поведении. Другими словами, нравственное воспитание ребенка рассматривается как процесс усвоения заданных обществом образцов поведения, в результате которого эти образцы становятся регуляторами поведения ребенка. В этом случае он действует ради соблюдения самой нормы как принципа отношений между людьми, а не ради, например, получения одобрения.

Таким образом, основным результатам нравственного воспитания должно стать формирование нравственного поведения ребенка. А для этого необходимы, во-первых, знания о моральных нормах (принципах, правилах), а во-вторых, собственное эмоциональное отношение к этим нормам. Учитывая, что эмоциональная регуляция поведения и деятельности является ведущей в дошкольном возрасте, именно социальные эмоции играют важнейшую роль в нравственном воспитании детей, воспитании культуры межличностных отношений.

**Выводы к главам I, II**

В эмоциях и чувствах отражается непосредственное переживание человеком жизненного смысла предметов и явлений действительности. Чувства сопровождают все виды деятельности и поведения человека. Для маленького ребенка характерно находиться в «плену эмоций», потому что он не может управлять ими. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. Главное направление развития эмоциональной сферы у дошкольника – это появление способности управлять чувствами, то есть произвольность поведения. Постепенно чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Другое направление в развитии чувств связано с изменением их динамики и содержания, когда чувства становятся устойчивыми, приобретают большую глубину, формируются высшие чувства – моральные, эстетические, познавательные. Так у дошкольника появляется сострадание, сочувствие, забота о близких людях, чувство долга, взаимопомощи, отзывчивости. Ребенок учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей. Он начинает различать эмоциональные состояния по их внешнему проявлению, через мимику, жесты, позу. Более понятными для детей оказываются базовые эмоции (радость, гнев, печаль, страдание и т.д.), а не их оттенки. Дошкольники способны сочувствовать литературному герою, разыгрывать, передавать в сюжетно – ролевой игре различные эмоциональные состояния. Развитию эмоций и чувств способствуют все виды деятельности ребенка, а также общение с взрослыми и сверстниками.

Основным результатам нравственного воспитания является формирование нравственного поведения ребенка: во-первых, знаний о моральных нормах (принципах, правилах), а во-вторых, собственного эмоционального отношения к этим нормам. Учитывая, что эмоциональная регуляция поведения и деятельности является ведущей в дошкольном возрасте, именно социальные эмоции играют важнейшую роль в нравственном воспитании детей, воспитании культуры межличностных отношений.

**Заключение**

В ходе работы над темой «Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста» изучила общие аспекты развития эмоциональной сферы дошкольника. Увидела, как важна эта функция для общего развития ребенка, для становления его личности, для формирования жизненного опыта.

У детей лучше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодатное время для развития у ребенка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребенку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнера по общению при различных по характеру эмоциональных воздействиях.

Способы поведения, которые мы, естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, не всегда продуктивны, иногда – неадекватны, часто – ограничены нашим собственным опытом и недостатками. Поэтому для развития эмоциональной сферы дошкольника необходима специальная работа в этом направлении.

Если начать развивать эмоциональную сферу в детстве, развивать и тренировать способности предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собой.

Экспериментальное исследование эмоциональной сферы детей дошкольного возраста см. рубрику «Психолог и логопед в детском саду».

**Список литературы**

1. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. – М.: Просвещение, 1991.

2. Калинина Р.Р. В гостях у Золушки.- Псков; ПОИУУ, 1997

3. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология: Логические схемы. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2002.

4. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996.

# Доклад «Эмоциональная сфера дошкольников»

**Наталия Рыбакова**
Доклад «Эмоциональная сфера дошкольников»

**Доклад Эмоциональная сфера дошкольников**

Тема: Развитие **эмоциональной сферы детей**

**Эмоциональная сфера** это переживания ребенком, его отношения к предметам, к людям, явлениям, событиям.

В конце раннего возраста ребенок впервые выходит за рамки своего микромира и пытается устанавливать отношения с окружающей действительностью.

Полноценное развитие ребенка возможно лишь при взаимодействии, понимании, взаимооценивании друг друга. У детей не достаточно сформированы умения распознавать свои **эмоции**, а тем более описывать их. Дети, зачастую не владеют умением выражать свои **эмоции** социально- приемлемым способом, отсюда возникновение конфликтных ситуаций неизбежно. Возникают конфликты внутри социальной группы, появляются внутриличностные проблемы, которые проявляются в виде тревожности, замкнутости, застенчивасти, гиперактивности, агрессии, появляются страхи. Нарушения развития **эмоций у детей дошкольного** возраста мешают нормальному психическому, умственному, физическому, **эмоциональному развитию ребенка**.

Проблема развития **эмоциональной сферы** детей была и остается актуальной.

Задачи педагогов это формирование осознанного отношения ребенка к своим **эмоциональным** проявлениям и взаимодействию с другими людьми гармонизируя развития личности в целом.

Любая деятельность, а первую очередь игровая, помогает детям освоить приобрести определенный опыт взаимодействий с окружающими. Ребенок осваивает пространство, в котором происходят встречи, настраивается на дальнейшую совместную работу в группу, делает шаги к познанию собственных ощущений получаемых с помощью органов чувств.

С развитием **эмоциональной сферы у дошкольника** чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Развитию **эмоциональной сферы** способствуют все виды деятельности ребенка и общение с взрослыми и сверстниками. Ребенок учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей. Он начинает различать **эмоциональные**состояния по их внешнему проявлению, через мимику и пантомимику.

Необходимо изучать развитие **эмоциональной сферы дошкольника**, что создает базу для осмысленного усвоения психолого-педагогических знаний, а в последствие обеспечит эффективность их применения.

Игра

Игра является основным видом деятельности у детей **дошкольного возраста**.

Игра для ребенка такая форма деятельности, в которой,создавая специальную ситуацию, замещая одни предметы другими, воспроизводит основные смыслы человеческой деятельности. Через игру ребенок, усваивает определенные формы отношений, которые в последствии реализует.

Смоделировать формы отношений и действовать внутри этой модели помогает сюжетно- ролевая игра. Кроме того, через ролевую игру ребенок знакомится с поведением и взаимоотношениями взрослых людей, которые становятся для него образцом [5].

Развитие **эмоций и чувств у дошкольников** зависит от ряда условий:

1. **Эмоции** и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками.

При недостаточных **эмоциональных** контактах может быть задержка **эмоционального развития**, которая может сохраниться на всю жизнь.

Воспитатель помогает ребенку и направляет его к установлению тесных **эмоциональных** контактов с другими детьми.

Семья это возможность испытывать целую гамму переживаний, и здесь очень важны доброжелательные взаимоотношения. Сложное, неправильное общение в семье может привести: к односторонней привязанности *(матери, отцу или другим членам семьи)*.

При этом слабеет потребность в общении со сверстниками; к ревности при появлении второго ребенка в семье, если первый ребенок чувствует себя обделенным; к страху при выражении взрослыми отчаяния по малейшему поводу, угрожающему ребенку. Взрослому необходимо способствовать выделению и осознанию собственных состояний и переживаний ребенка.

Развитие **эмоций** и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени – с речью. Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие **эмоции** ребенку нужен опыт совместного проживания своих **эмоций и эмоций** партнера по общению при различных по характеру **эмоциональных воздействиях**.

Список литературы

1. А. В. Можейко Развитие познавательной и **эмоциональной сферы дошкольников изд**. Творческий центр М. 2010.

2.http://festival.1september.ru/articles/606560/

3. festival.1september.ru/articles/501221/

# Консультация для родителей и воспитателей «Эмоциональная сфера ребенка и приемы снятия эмоционального напряжения»

**Екатерина Семенкова**
Консультация для родителей и воспитателей «Эмоциональная сфера ребенка и приемы снятия эмоционального напряжения»

**Эмоции** играют важную роль в жизни детей, помогают **воспринимать**действительность и реагировать на нее. С первых дней жизни **ребенок** сталкивается с разнообразием окружающего мира: людьми, предметами, событиями. **Родители** не только знакомят малыша со всем тем, что его окружает, но всегда в той или иной форме выражают свое отношение к вещам, явлениям с помощью интонаций, мимики, жестов, речи. Знакомясь с различными свойствами и качествами вещей, маленький **ребенок** получает и некоторые эталоны отношений и человеческих ценностей: одни предметы, поступки, действия приобретают знак желаемых, приятных, другие наоборот - отвергаются. Познавая окружающий мир, **ребенок** уже в раннем детстве проявляет выраженное, субъективное, избирательное отношение к предметам. Поэтому недооценивать роль **эмоций** в психическом развитии **ребенка в этом возрасте**, конечно, не следует. **Эмоциональное восприятие** окружающего мира приводит к тому, что **ребенок воспринимает его не таким**, каков он есть на самом деле, а таким, каким он ему кажется.

Дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно **воспринимать эмоциональное состояние человека**(по результатам исследований психологов, 95 процентов опрошенных детей пяти - семи лет в целом правильно определяют **эмоции других людей**). При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти (эту **эмоцию** правильно назвала половина опрошенных дошкольников, испуга (всего 7 процентов детей дали правильные ответы, удивления *(лишь 6 процентов)*.

Чувства **ребенка менее осознанны**, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуту - слезы. Управлять своими переживаниями **ребенок не умеет**, почти всегда он оказывается в плену у чувства, которое его охватило. Не умеет он таиться, как взрослый человек, - у малыша все на виду.

Наиболее сильный и важный источник переживаний **ребенка** - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми.

Когда окружающие ласково относятся к **ребенку**, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает **эмоциональное** благополучие - чувство уверенности, защищенности.

Обычно в этих условиях у **ребенка преобладает бодрое**, жизнерадостное настроение. **Эмоциональное** благополучие способствует нормальному развитию личности **ребенка**, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Дошкольники испытывают чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к **родителям**, братьям, сестрам, часто проявляют по отношению к ним заботу, сочувствие.

Вместе с тем, когда другой **ребенок***(даже любимый им брат, сестра)* пользуется, как кажется дошкольнику, большим вниманием, он испытывает чувство ревности.

**Эмоциональное** благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, **эмоциональный** комфорт в семье и вне семьи. Именно **эмоциональное**благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития **ребенка**. Оно зависит не от культурных и индивидуальных особенностей **ребенка**, а только от оптимальности системы "мать - дитя"

Взаимоотношения с другими людьми, их поступки - важнейший, но, конечно, не единственный источник чувств дошкольника.

Радость, нежность, сочувствие, удивление, гнев и другие переживания могут возникать у него по отношению к животным, растениям, игрушкам, предметам и явлениям природы. Знакомясь с человеческими действиями и переживаниями, дошкольник склонен приписывать их и предметам. Он сочувствует сломанному стульчику, гневается на велосипед, с которого упал.

В дошкольном возрасте проявляются следующие особенности формирования **эмоциональной сферы**:

• более спокойный, уравновешенный **эмоциональный фон восприятия**;

• **эмоциональность** обусловлена развивающимися представлениями: желание – представление – действие – **эмоция**;

• **эмоциональные** процессы более управляемые, чем в раннем возрасте;

• развивается **эмоциональное предвосхищение***(будущий результат, его оценка взрослым)*;

• при отрицательном результате действий возникает неодобрительная оценка взрослого, что может повлечь за собой развитие тревожности;

• при положительном результате действия, **ребенок** получает положительную оценку взрослого, что вызывает позитивный **эмоциональный** стимул для дальнейшего поведения;

• происходит переход от желаний (мотивов, **направленных на предметы**, к желаниям, связанным с представлением о предметах, их свойствами и получением конечного результата;

• самооценка несколько завышена, что помогает осваивать новые виды деятельности без сомнения и страха;

• появляется способность оценивать свое поведение.

К дошкольному возрасту **эмоциональный мир ребенка** становится богаче и разнообразнее. От базовых **эмоций***(страха, радости и т. д.)* он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. В этом возрасте усваивается язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз,

движений, интонаций голоса и т. д.

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.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Экономическая и ценностная нестабильность общества оказывают негативное влияние на наших дошкольников. Подтверждением тому являются дети с нарушениями **психоэмоционального развития**, выражающие **эмоции гнева агрессией**, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувства, настроения и **эмоций**.

Признаки **эмоционального напряжения**:

• трудность засыпания и беспокойный сон;

• усталость после незначительной нагрузки;

• беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность;

• рассеянность, невнимательность;

• беспокойство, непоседливость;

• отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что **ребенок** все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;

• проявление упрямства;

• сосание пальца, жевание, слишком жадное поглощение пищи *(иногда, наоборот, стойкое нарушение аппетита)*;

• боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто **ребенок бесцельно бродит** по групповой комнате, не находя себе занятия);

• игра с половыми органами;

• подергивание плеч, качание головой, дрожание рук;

• снижение массы тела или, **напротив**, появление симптомов ожирения;

• повышенная тревожность;

• дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.

Для решения проблемы необходимо создать соответствующие условия, организовать предметную среду, а также использовать специальные упражнения и **приемы**.

Рекомендации по предметно-развивающей среде:

Можно использовать игровой модуль (детская палатка, который можно использовать и как место уединения, где **ребенок** чувствует себя защищенным и может тихонечко играть. Такой домик позволяет детям "спрятаться" от внешнего мира, посекретничать. Также можно использовать его как сухой бассейн. Его наполнитель оказывает благотворный массажный эффект и способствует общему улучшению психофизического состояния, а также он обладает целым рядом сенсорных свойств, которые снимают **напряжение и усталость**, поднимают настроение, укрепляют мышечную систему, улучшают координацию движений.

В таком домике можно посмотреть альбом с семейными или групповыми фотографиями.

Такие альбомы помогают **снять напряжение**, поднять настроение.

А для **родителей** в приёмной располагаются **консультации**, рекомендации и "Шкатулка добрых посланий", в которой они могут оставить своим детям добрые послания и пожелания. **Воспитатель зачитывает их ребенку** в течение дня по мере необходимости, таким образом, успокаивая **ребенка**.

Обычно дети хорошо реагируют на такие и подобные им тексты:

"Котики бегали и устали, и на коврик прилегли. И беленький котик Ваня прилег, и рыженький котик Сеня прилег, и шустрый котенок Таня прилегла. Лапки котята вытянули, лапки у котят становятся тяжелыми, теплыми: и у котика Тани теплые, и у котика Толи теплые, и у котика Андрюши теплые и тяжелые, никак не поднять. Всем тепло и хорошо лежать на мягком коврике. Закрываются глазки котят: заснул котенок Ванюша, слипаются глазки у кошечки Ирины. Спят котики. Снится им зеленая полянка, теплое солнышко. Отдохнули котики, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!"

Рисование и музыкальная терапия

Для **снятия эмоционального напряжения** у детей любого возраста можно использовать рисование и музыкальную терапию.

• Упражнение *«Музыкальная загадка»*

Описание игры: дети слушают запись какого-то музыкального произведения, затем предполагают, какую картину задумал композитор. Можно предложить детям нарисовать возникшую в процессе слушания картину, затем рассказать, почему у них возникли именно такие образы.

Лучшим средством для **снятия нервного напряжения** является физическая нагрузка.

Психическое **напряжение** вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное **напряжение приводит к эмоциональному всплеску**. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии дети испытывают в игре, но какой **эмоциональный** подъем наблюдаем мы при этом.

Расслабление мышц вызывает снижение **эмоционального напряжения** и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Заканчивая разговор об **эмоциональной сфере ребенка**, еще раз хочется подчеркнуть, что именно в этой **сфере** будет лежать способность и умение человека неравнодушно смотреть на мир, способность радоваться и огорчаться, понимать и любить - в общем, все то, что может быть названо коротким словом "счастье".

# Эмоционально-волевая сфера дошкольника

процессы

Под влиянием эмоций течение всех познавательных процессов может изменяться. Эмоции могут избирательно способствовать одним познавательным процессам и тормозить другие. (3,с. 113)

Человек, находящийся в эмоционально нейтральном состоянии, реагирует на предметы в зависимости от их значимости, при этом, чем важнее для него тот или другой фактор (предмет, его свойство), тем лучше он воспринимается.

Эмоции умеренной и высокой степени интенсивности вызывают уже отчетливые изменения в познавательных процессах, в частности, у человека появляется сильная тенденция к восприятию, припоминанию и т.д. только, что соответствует доминирующей эмоции. При этом содержание воспринимаемого, мнемического и мыслительного материала усиливает и упрочивает эмоцию, что в свою очередь еще больше укрепляет тенденцию к сосредоточению на содержании, вызвавшем эту эмоцию. Поэтому, как правило, безуспешным оказываются попытки повлиять на сильные эмоции при помощи уговоров, объяснений и других способов рационального воздействия.

Одним из способов выхода из порочного эмоционального круга является образование нового эмоционального очага, достаточно сильного, чтобы затормозить прежнюю эмоцию.

Одним из главных факторов, определяющих, будет ли данный человек более или менее подвержен влиянию эмоций на его познавательные процессы, является степень упроченности этих процессов. Поэтому ребенок более подвержен влиянию эмоций, чем, как правило, взрослый.

Эмоциональное возбуждение улучшает выполнение более легких заданий и затрудняет – более трудных. Но при этом положительные эмоции, связанные с достижением успеха, обычно способствуют повышению, а отрицательные, связанные с неуспехом снижению уровня выполнения деятельности; когда успех вызывает эмоции большой силы, то протекание деятельности нарушается, но и в случае, когда успех достигается ценой особых усилий, возможно появление усталости, которая может ухудшить качество деятельности; когда неуспех следует за серией успеха, то он может вызвать кратковременное повышение уровня выполнения деятельности; положительная эмоция способствует лучшему, а отрицательная – худшему выполнению деятельности, в результате которой эти эмоции возникли.

Эмоции и мышление имеют одни и те же истоки и тесно переплетаются в своем функционировании. Однако особенностью сознательного человека является то, что эмоции не определяют его поведение. Формирование решения о том или ином действии принимается таким человеком в процессе тщательного взвешивания всех обстоятельств и мотивов. Этот процесс обычно начинается с эмоциональной оценки и завершается ею, но в самом процессе доминирует мысль. Но если действия и поступки производятся человеком на основе одних лишь холодных доводов рассудка, то они значительно менее успешны, чем в том случае, когда такие действия поддерживаются эмоциями. (3, с. 114)

## 1.7. Эмоции и мотивы

Регуляция действий может происходить в двух принципиально различных формах: в форме непосредственной реакции и в форме целенаправленной активности. (3, с. 114)

Более элементарные формы поведения человека – реактивные – являются эмоциональными процессами, более сложные – целенаправленные – осуществляются благодаря мотивации. Следовательно, мотивационный процесс можно рассматривать как особую форму эмоционального. Таким образом, мотивация – это эмоция плюс направленность действия. Эмоциональное поведение является экспрессивным, а не ориентированным на цель, и поэтому его направление меняется вместе с изменением ситуации. Между этими двумя формами поведения располагаются действия, целью которых является разрядка эмоций.

Поведение человека в большинстве случаев содержит как эмоциональные, так и мотивационные компоненты, поэтому на практике их не легко отделить друг от друга.

## II. Развитие эмоциональной сферы дошкольника

## 2.1.Структура эмоциональных реакций дошкольника

К дошкольному возрасту изменяется структура самих эмоциональных реакций.

1. Эмоциональная сфера

Малыши

Восприятие аффективно окрашено.

Эмоциональность обусловлена конкретной ситуацией:

- Может ли получить предмет

- Успешно ли действует с игрушкой

- Помогает ли ему взрослый

Дошкольники

Более спокойный эмоциональный фон восприятия.

Эмоциональность обусловлена развивающимися представлениями:

- Желание

- Представления

- Действие

- Эмоции

Эмоциональные процессы более управляемы.

2. В общей структуре поведения ребенка меняется функциональное место аффекта

Малыши

Включаясь в действие, ребенок не предвидит последствий и не переживает:

- по поводу поступка,

- по поводу его последствий

Оценка взрослого (похвала – порицание).

Аффект – последнее звено в цепочке событий

Дошкольники

В эмоциональном представлении ребенка содержится:

- будущий результат,

- его оценка взрослым

Ребенок предвидит отрицательный (положительный результат), неодобрение (одобрение).

Переживание после оценки взрослого.

Аффект – первое звено в цепочке развертывающихся событий.

Взрослый помогает ребенку создавать нужный положительный образ будущего события, например, воспитатель в детском саду может потребовать немедленно привести в порядок помещение после игры или рассказать детям, как им будет приятно увидеть свою комнату чистой.

## 2.2. Эмоциональная неуравновешенность дошкольника.

Физическому и речевому развитию ребенка сопутствуют и изменения в эмоциональной сфере. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает, как понимание поведения, например в тех областях, где важно мнение взрослых по поводу того, что такое «плохое» и «хорошее» поведение. Взрослым надо хорошо представлять себе, чего следует ожидать от детей, иначе появятся неверные оценки, не учитывающие возрастные особенности ребенка. Идеальное отношение взрослого к малышу – это постепенное подстраивание под эмоциональное развитие и становление личности ребенка. (2, с. 124)

К трем годам эмоциональное развитие ребенка достигает такого уровня, что он может вести себя образцово. То, что дети способны к так называемому «хорошему» поведению, еще не значит, что оно постоянно будет таким.

У малышей нередки проявления недовольства в виде слез, истерик и крика. Хотя для старших истерики не так характерны, как для младших, у них сильны самоощущение и желание независимости. Если четырехлетний ребенок в споре аргументирует с помощью речи, ему незачем впадать в истерику. Но если взрослый не ответит малышу на его вопрос: «А почему я должен?» - то может случиться срыв. Если четырехлетний ребенок очень устал или перенес полный напряжения день, его поведение скорее напомнит поведение ребенка более младшего возраста. Это сигнал взрослому, что в данный момент на ребенка навалилось слишком много, чтобы он мог вытерпеть. Ему нужны ласка, утешение и возможность некоторое время вести себя так, как если бы он был младше.

Чувства дошкольника непроизвольны. Они быстро вспыхивают, ярко выражаются и быстро гаснут. Бурное веселье нередко сменяется слезами. (2, с.131)

Вся жизнь ребенка раннего и дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть, так как они почти совсем не знают себя и не умеют владеть собой. Вот почему они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени. Ребенок, который катается по полу от смеха, может внезапно расплакаться или прийти в отчаяние, а минуту спустя, с еще не высохшими глазами, опять заразительно смеяться. Подобное поведение детей совершенно нормально. (4, с. 318)

Кроме того, у них бывают хорошие и плохие дни. Ребенок может быть сегодня спокойным и задумчивым либо капризным и хнычущим, а назавтра - живым и веселым. Иногда мы можем объяснить его плохое настроение усталостью, огорчениями в детском саду, недомоганием, ревностью к младшему брату и т.д. Другими словами, его длительное плохое настроение вызвано тревожным состоянием из-за какого-то конкретного обстоятельства, и, хотя всеми силами стараемся помочь ребенку избавиться от него, часто бывает, что чувства малыша вызывают полное недоумение.

Если плохое настроение не затягивается надолго – к примеру, на несколько дней – и не переходит какие-то границы, нет нужды беспокоиться. Но если ребенок очень долго находится в подавленном настроении или с ним  происходят резкие и неожиданные перемены нужна консультация  психолога.

Но в большинстве случаев лучше не придавать слишком большого значения переменам настроения ребенка, что позволит ему самостоятельно обрести эмоциональную стабильность. (4, с. 318)

Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Если взрослые внимательны к ребенку, уважают его как личность, то он испытывает эмоциональное благополучие. Проявляются и закрепляются положительные качества ребенка, доброжелательное отношение к другим людям.

Если взрослые приносят ребенку огорчения, то он остро переживает чувство неудовлетворения, перенося, в свою очередь, на окружающих его людей, свои игрушки негативное отношение.

Чем младше дошкольник, тем в больше степени слиты характеристики объекта и характеристики субъективного переживания.

Например, врач, делая укол и причиняя боль, для ребенка является «плохой тетей».

С развитием эмоциональной сферы дошкольника постепенно происходит отделение субъективного отношения от объекта переживаний.

Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха. Неудовлетворение (подавление) новых потребностей у ребенка в кризисный период может вызвать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется как агрессия (гнев, ярость, стремление напасть на противника) или депрессия (пассивное состояние).

Когда ребенок начинает рисовать себя в трудных ситуациях или просто рисует страшные сны, это сигнал о неблагополучном эмоциональном состоянии.

## 2.3. Условия развития эмоций и чувств дошкольника

Развитие эмоций и чувств у дошкольников зависит от ряда условий.

1. Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками.

Отдельные стороны психики детей на разных возрастных этапах неодинаково чувствительны к условиям воспитания. Чем младше ребенок и чем больше его беспомощность, тем значительнее обнаруживается его зависимость от условий, в которых он воспитывается.

При недостаточных эмоциональных контактах может быть задержка эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь.

Воспитатель должен стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с каждым ребенком.

Взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний.

Чувства, возникающие у ребенка по отношению к другим людям, легко переносятся и на персонажей художественной литературы – сказок, рассказов. Переживания могут возникать и по отношению к животным, игрушкам, растениям. Ребенок сочувствует, например, сломанному цветку.

В семье ребенок имеет возможность испытывать целую гамму переживаний. Очень важны доброжелательные взаимоотношения.

Неправильное общение в семье может привести:

- к односторонней привязанности, чаще к матери. При этом слабеет потребность в общении со сверстниками;

- к ревности при появлении второго ребенка в семье, если первый ребенок чувствует себя обделенным;

- к страху при выражении взрослыми отчаяния по малейшему поводу, угрожающему ребенку. И в необычной ситуации может возникать волнение. Страх может быть внушен ребенку. Например, страх темноты. Если ребенок испугался темноты, то потом темнота сама по себе будет пугать его.

Взрослому необходимо способствовать выделению и осознанию собственных состояний и переживаний ребенка. Как правило, дошкольники, особенно растущие в дефиците личностного общения, не замечают своих настроений, чувств, переживаний. Взрослый может выделить эти переживания для ребенка и подсказать их: «Тебе обидно, что тебя не приняли в игру, ты очень расстроился, да? Тебе приятно, что тебя похвалили на занятиях? Ты гордишься своими успехами? Ты очень рассердился, что Сережа забрал у тебя машинку?» и т.п. Аналогичным образом можно открывать ребенку переживания других детей, особенно это, важно в конфликтных ситуациях.

2. При специально организованной деятельности  (например, музыкальные занятия) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки).

3. Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности – в игре, насыщенной переживаниями.

4. В процессе выполнения совместных трудовых занятий (уборка участка, группой комнаты) развивается эмоциональное единство группы  дошкольников.

В зависимости от сложившейся ситуации любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, ненависть, радость, гнев) могут положительными, отрицательными, ориентировочными.

В целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично. Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение.

Обычно эмоции и чувства дошкольников сопровождаются выразительными движениями: мимикой, пантомимикой, голосовыми реакциями. Выразительные движения являются одним из средств общения. Развитие эмоций и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени – с речью.

Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Можно спросить, например, было ли у них что-нибудь веселое, смешное, кто сегодня чему-то обрадовался, кого что-нибудь огорчило, а кто плакал и почему. Если дети не знают, что ответить, нужно помочь – напомнить какой-нибудь забавный эпизод или детскую ссору, спросить, из-за чего она возникла, простили ли дети друг друга. Когда подобные беседы станут привычными, дети сами будут откладывать в памяти разные эпизоды и охотно рассказывать о них.

## 2.4. Шестилетний ребенок

Шестилетний ребенок существо эмоциональное: чувства господствуют над всеми его сторонами жизни, придавая им особую окраску. Он полон экспрессии – его чувства быстро и ярко вспыхивают. Ребенок шести лет, конечно, уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы. Но это происходит в том, случае, когда это очень и очень надо. Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка – его взаимоотношения с другими людьми – взрослыми и детьми. Потребность в положительных эмоциях со стороны других людей определяет поведение ребенка. Эта потребность порождает сложные многоплановые чувства: любовь, ревность, сочувствие, зависть и др.

Когда близкие взрослые любят ребенка, хорошо относятся к нему, признают его права, постоянно внимательны к нему, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. В этих условиях развивается жизнерадостный, активный физически и психически ребенок. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Именно в условиях взаимной любви в семье ребенок начинает учиться любви сам. Чувство любви, нежности к близким людям, прежде всего к родителям, братьям, сестрам, дедушкам и бабушкам, формирует ребенка как психологически здоровую личность.

Если оценивать особенности чувств шестилетнего ребенка, то надо сказать, что в этом возрасте он не защищен от всего многообразия переживаний, которые у него непосредственно возникают в повседневном общении с взрослыми и сверстниками. Его день насыщен эмоциями. В одном дне вмещаются переживания возвышенной сорадости, постыдной зависти, страха, отчаяния, тонкого понимания другого и полного отчуждения. Шестилетний ребенок – пленник эмоций. По каждому поводу, который подбрасывает жизнь, - переживания. Эмоции формируют личность ребенка.

Эмоции утомляют его до полного изнеможения. Устав, он перестает понимать, перестает выполнять правила, перестает быть тем хорошим мальчиком (или девочкой), тем хорошим малышом, которым может быть. Он нуждается в отдыхе от своих собственных чувств.

При всей подвижности эмоций и чувств шестилетнего ребенка характеризует увеличение «разумности». Это связано с умственным развитием ребенка. Он уже может регулировать свое поведение. В то же самое время способность к рефлексии может привести не к развитию душевных качеств, а к демонстрации их для получения от этого своеобразных дивидендов – восхищения и похвалы окружающих.

Шесть лет – это возраст, когда ребенок начинает осознавать себя среди других людей, когда он отбирает позицию, из которой будет исходить при выборе поведения. Эту позицию могут строить добрые чувства, понимание необходимости вести себя так, а не иначе, связанные с этим совесть и чувство долга. Но позицию могут строить и эгоизм, корысть, расчет. Шестилетний ребенок не так наивен, неопытен, непосредственен, как это кажется. Да, у него мал опыт, его чувства опережают разум. Но при этом он уже занял определенную позицию по отношению к взрослым, к пониманию того, как надо жить и чему следовать. Внутреннее отношение ребенка к людям, к жизни – это, прежде всего, результат влияния взрослых, его воспитывающих.

## 2.5. Эмоциональное воспитание

Эмоции не развиваются сами по себе. Они не имеют своей собственной истории. Изменяются установки личности, ее отношения к миру, и вместе с ними преобразуются эмоции.

Воспитание через эмоциональное воздействие – очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Подлинные чувства – переживания – плод жизни. Они не поддаются произвольному формированию, а возникают, живут и умирают в зависимости от изменяющихся в процессе деятельности человека его отношений к окружающему. (3, с. 115)