Развитие эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста.

Развитие эмоционально-волевой сферы — один из важных аспектов воспитания ребенка. Маленький ребенок еще не умеет контролировать свои эмоции и выражает их открыто, абсолютно не стесняясь окружающих. Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью. Поэтому, в различных ситуация у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием снижения самооценки, переживания чувств обиды, тревоги. Хотя чувства гнева и раздражения являются нормальными человеческими реакциями, детям трудно научиться выражать отрицательные эмоции надлежащим образом. Находясь, долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья.

Исходя из выше сказанного, следует отметить, что дети дошкольного возраста требуют специальной развивающей работы, направленной на формирование эмоциональной сферы дошкольников, обогащение их чувственного опыта.

Наша работа с детьми началась со знакомства с основными эмоциями. Я использую зайчика Степашку (куклу – рукавичку, можно использовать любую другую игрушку) для того, чтобы показывать эмоции и обсуждать их с детьми. Читаем книжку вместе со Степашкой. Представляю игрушку детям, сказав: «Привет! Я Степашка, я хочу стать вашим другом». Кукла может обнять малышей или помахать им – дети могут ответить аналогичными действиями. Сообщаем малышам, что Степашка хочет рассказать им что-то интересное. Игрушка говорит: «Это история о том, как я почувствовал (и говорим название эмоции)» После прочтения рассказа Степашка может помочь обсудить события или чувства. Например сказав: « В этой сказке мне было грустно, правда? Когда мне грустно, то хочется чтобы кто – то меня обнял. Давайте обнимемся с вами?». С помощью куклы я показываю, как можно выражать свои чувства, совершая энергичные движения, изображая радость, свернуть куклу клубочком и подрожать от страха, постучать, изображая гнев. Также я использую куклу, когда ребенок испытывает сильные эмоции, чтобы поговорить об этом и помочь малышу почувствовать себя лучше. Зайка может сказать: «Как ты? Кажется, ты разозлился, расскажи почему?». Степашка может обнять и погладить малыша. Ребенок может положить в кармашек Степашке игрушку эмоцию, которая соответствует его настроению. (Камешек с изображением эмоции или другое). Так зайчик поможет малышу «присмотреть» за его эмоцией. При таком контакте ребенок чувствует, что его эмоции приняты, и таким образом мы помогаем ребенку отделиться от эмоции. Мы проводим параллель между игрушкой и связанной с ней эмоцией.

Если мы хотим, чтобы эмоции стали ресурсом мы должны понять. Всегда, чтобы не произошло, есть эмоциональна реакция, есть смысловое понятие и телесная реакция. Этот баланс мы прорабатываем с помощью упражнений. Когда произносим и выполняем упражнение «Я сильный как герой» (изображаем супергероя). В этот момент у нас сила действительно наполняется. Это эмоциональное развитие, а также физическая и смысловая проработка этого состояния. Поэтому в ситуациях неудачи, снижениях самооценки мы пользуемся этими упражнениями. «Мы мудрые, как совы» - значит, мы сможем найти решение проблемы. А так же используем эти упражнение, как физминутки. Изобразив чемодан с сокровищами (крепкий), представив себя дельфином (добрый). Дети активно включаются в игру, и это становится для них ресурсом.

Продолжаем прорабатывать тело игрой с кубиками. На одном кубике изображены эмоции, а на другом кубике животные. Ребенок кидает два кубика и изображает выпавшее на кубике животное и чувство, которое выпало на втором кубике. Это такое управление через эмоции, словесные выражения и физическую реакцию.

Завершая свой рассказ, я хочу привести в пример слова Татьяны Дмитриевны Зинкевич-Евстигнеевны. Она говорит: «Не покупайтесь на симптом, работайте с причиной». То есть, какая бы проблема ни была: страхи, агрессивность. Прежде всего, нужно искать причину. А причина во внутренней дисгармонии. Поэтому все мероприятия помощи ребенку можно привести к одному общему знаменателю – достижению внутренней гармонии. Ибо гармоничный человек выступает и в сказке, и в жизни, как созидатель, а дисгармоничный – как разрушитель.