Дошкольный̆ возраст является одним из самых важных периодов в жизни ребенка. В это время происходит активное формирование личности, развитие мышления и эмоциональных реакций. Формирование эмоций играет важную роль в развитии личности ребенка и его социализации. Эмоции являются неотъемлемой̆ частью жизни человека. Они помогают нам понимать окружающий мир, реагировать на различные ситуации и взаимодействовать с другими людьми. У дошкольников эмоции еще не сформированы должным образом, поэтому их необходимо развивать и формировать.

 Л. С. Выготский в своих исследованиях подчеркнул, что эмоциональное развитие ребёнка- одно из главных направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоциональная сфера личности является «центральным звеном» психической жизни. Научить ребёнка выражать, контролировать свои эмоции – вот задача педагога. Нет «плохих» эмоции- есть недопустимые способы их выражения. Для этого необходимо создавать условия для проявления эмоций, учить детей выражать свои чувства и понимать эмоции других людей. Важно также научить детей управлять своими эмоциями, контролировать их проявление и избегать негативных последствий. Формирование эмоций у дошкольников помогает им лучше понимать окружающий мир и себя самих. Это способствует развитию социальных навыков, таких как умение общаться, договариваться и решать конфликты. Кроме того, формирование эмоций у детей помогает им стать более устойчивыми к стрессу и жизненным трудностям. Таким образом, формирование эмоций у дошкольников является важным аспектом их развития.

 В современном мире мы всё чаще сталкиваемся с тем, что дети очень много времени проводят за просмотром телевизора или в играх на планшете, компьютере, телефоне. Такое времяпрепровождение приводит к нарушению навыков «живого» общения, что в свою очередь пагубно влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка.

 В своей работе воспитателем в детском саду, я столкнулась с проявлением детской агрессии, которая выражалась в неконтролируемом крике, истерике, драке. Такое поведение ребёнка может нанести вред, как ему самому, так и окружающим. При решения этой проблемы я использовала технику «стаканчик для крика».

 На первом этапе мной была проведена тематическая беседа «всё эмоции важны-все эмоции нужны», нацеленная на формирование представлений у дошкольного о разнообразном спектре эмоции и их роли в жизни человека. На этапе рефлексии ребята научились определять те или иные эмоции свои и окружающих. Важно, что дети сами назвали возможные способы выражения эмоций. При злости или гневе – ребенок кричит, и это нормально, т.к. крик - рефлекторная реакция на дискомфорт. Так наша нервная система получает разрядку. Но крик этот должен быть направлен не на окружающих, а в специальный стаканчик, который затем будет плотно закрыт крышкой.

 На втором этапе каждому воспитаннику предлагается выбрать белый бумажный стаканчик и украсить его по своему желанию и поместить в уголок уединения. При возникновении конфликтных или стрессовых ситуациях я напоминала детям про возможность использовать свой стаканчик.

 На третьем этапе ребята самостоятельно стали использовать эту технику.

 Этот метод является полезным по нескольким причинам. Во-первых, он помогает детям осознать, что их эмоции могут быть сильными и неприятными, но их можно контролировать. Во-вторых, он учит детей выражать свои эмоции безопасным способом и не причинять вреда окружающим.

В-третьих, он может помочь детям развить навыки саморегуляции и управления своими эмоциями. В целом, умение детей контролировать свои эмоции является важным навыком, который помогает им стать более успешными и счастливыми людьми. Метод стаканчика для крика может стать полезным инструментом для развития этого навыка у детей,

 В результате применения этого способа ребята научились понимать, что они чувствуют и проживать свои эмоции. По моим наблюдениям у детей существенно снизились агрессивные способы разрешения конфликтных ситуаций. Дети более осознанно и ответственно стали реагировать на различные раздражающие факторы. Это умение помогает формировать нравственные взаимодействия в социуме.