Эмоции энергизируют и организуют

восприятия, мышление и действие.

К.Изард

На фоне прогрессивных изменений в дошкольном образовании развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Однако, как справедливо указывали Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В связи с этим работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

Для целенаправленной, системной работы с детьми необходимо определиться, что брать за основу, на какие эмоции опираться. Что же такое эмоции? Эмоции – определенные переживания, вызванные тем или иным явлением общественной жизни. Существует несколько классификаций эмоций. Одной из них, наиболее удобной для практических целей является классификация К.Изарда, которая основана на функциональных эмоциях: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Остальные эмоции, согласно этой теории являются производными.

Особенности внешнего проявления эмоциональных состояний определяются по мимике (выразительным движением всего тела) и «вокальной мимике» (выражению эмоций в интонации, тембре, ритме голоса).

Выразительными действиями не только определяется, но и формируется чувственная сфера.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации.

Эмоции ребенка – это «послание» окружающим его взрослым о его состоянии.

Дети 3-5 лет уже в состоянии распознавать свое внутреннее эмоциональное состояние, эмоциональное состояние сверстников и выразить свое отношение к ним, т.е. ребенок –дошкольник отлично понимает, что его друг расстроен, обижен или испуган, а его соперник, например, разгневан. Благодаря этому эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей.

Детские эмоции влияют на будущее поведение ребенка. Эмоции способствуют также социальному и нравственному развитию, которое начинается с известных большинству родителей и воспитателей вопросов «что такое хорошо? Что такое плохо?». Так, если с точки зрения норм данного общества или сообщества ребенок поступает плохо, ему становится стыдно, он испытывает эмоциональный дискомфорт. Кроме того, эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций – как положительных, так и отрицательных – пресна и бесцветна.

Психологи пытались определить и классифицировать эмоции. Оказалось, что люди различают шесть основных эмоций: радость, грусть, гнев, удивление, отвращение и страх. Исследования показали, что каждая эмоция имеет свое мимическое выражение, однако одни распознаются легче, другие труднее. Так, например, радость легче узнается по выражению лица, чем гнев и страх. Способность или умение правильно распознавать эмоциональное состояние другого человека – важный фактор в формировании отношений с людьми. Это способность, укрепляясь на протяжении детства, приводит в дальнейшем к адекватному восприятию другого человека.

В младшем и среднем дошкольном возрасте дети очень эмоциональны. Эмоции у них выражаются бурно и непосредственно по сравнению с взрослыми, придавая их жизни особую выразительность. Одна из причин возникновения тех или иных переживаний ребенка – его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Когда взрослые ласково относятся к ребенку, признают его права, а сверстники хотят с ними дружить, он испытывает эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка, преобладает бодрое, жизнерадостное настроение.

Эмоции выполняют оценочную роль, побуждает человека к деятельности, влияют на накопление и актуализацию его опыта.

Эмоциональное развитие является одним из магистральных направлений развития личности. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в более устойчивые привязанности, симпатии или антипатии, на основе которых складываются такие эмоции и чувства, как любовь и ненависть.

Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является важнейшей основой нравственного воспитания. Маленький ребенок отличается особой искренностью и непосредственностью как в общении с другими, так и в проявлении собственных чувств. Если эти качества поддерживать, то дети вырастут добрыми и отзывчивыми к другим людям. Проявлять эмоциональную отзывчивость дети нередко способны уже в младшем дошкольном возрасте. Вместе с тем педагогу важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, так как передать чувства другим, сделать их понятными можно с помощью не только слов, но и особого языка эмоций, постоянно участвующего в общении.

В более старшем возрасте дети уже должны иметь представление об основных настроениях и эмоциональных состояниях людей, знать, что в выражении чувств участвует и мимика, и жесты и поза. Педагогам необходимо учить их не только выражать свои эмоции так, чтобы они были ясны окружающим, но и по внешним проявлением понимать, какие чувства в тот или иной момент может испытывать другой человек. В старшем дошкольном возрасте целесообразно не только научить детей распознавать по внешним признакам различные настроения и эмоциональные состояния, но и анализировать их причины; не только понимать настроение другого, но и принимать его позицию.

Знакомя детей в этом возрасте с эмоциями, соответствующими праздничному настроению, необходимо развивать у них понимание того, что хорошее настроение зависит от отношений окружающих.

Ребенок, который мало общается со сверстниками или не принимается ими в детское сообщество из-за неумения общаться, чувствует себя уязвленным, отвергнутым, что может привести к снижению самооценки, возрастанию робости, неуверенности в себе, замкнутости.

Задача педагога – помочь детям разобраться в сложном мире взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Научиться вступать в контакт и вести разговор, внимательно слушать, использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей.

Для развития эмоциональности и общительности детей можно использовать любимые ими виды деятельности: рисование, танцы и игры. Можно также проводить специально организованные занятия, в ходе которых педагоги помогают детям решить их, эмоциональные проблемы, развить воображение, ловкость, смекалку, уверенность в себе.

Понимание духовного мира и эмоциональной сферы ребенка, умение почувствовать его настроение позволяет воспитателю восстановить с ним эмоциональный контакт и своевременно оказать помощь в налаживании контактов с ровесниками, а также помочь родителям осознать трудности, связанные с воспитанием ребенка.

Эмоциональное отношение воспитателя к детям.

1. **Положительное**: постоянная забота, внимание к детям, тактичная помощь при затруднении. Использует вербальные и невербальные средства общения. Дает ребенку понять, что он ему не безразличен.

2. **Положительное**: доброжелательно реагирует на их вопросы, просьбы о помощи, но не проявляет в этом отношении инициативы, не хватает чуткости к детям, педагогического такта.

3. **Нестабильность**: ситуативность поведения при общей положительной эмоциональной окраски.

4. **Отсутствие положительного эмоционального отношения воспитателя к детям:** сух в обращении, нечувствителен к настроению, переживаниям, эмоциональному благополучию детей.

**Игры и упражнения для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.**

1. **«Назови себя»**

**Цель**: учить представлять себя коллективу сверстников.

**Ход**. Ребенку предлагают представить себя, назвать свое имя, как ему больше нравится, как называют дома или как он хотел бы, чтобы его называли в группе.

1. **«Позови ласково»**

**Цель**: воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

**Ход**. Ребенку предлагают бросить мяч или передать игрушку любому сверстнику (по желанию), ласково назвав его по имени.

1. **«Волшебный стул»**

**Цель**: воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.

**Ход**. Один ребенок садится в центр на «волшебный стул», остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

1. **«Передача чувств»**

**Цель**: учить передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.

**Ход**. Ребенку дается задание передавать «по цепочке» определенное чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Затем дети обсуждают, что они чувствовали при этом.

1. **«Перевоплощение»**

**Цель**: учить умению перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.

**Ход**. Дети (по очереди) загадывают определенный «образ», изображая его, но не называя. Остальные отгадывают, давая словесный портрет.

**6.** **«Моя любимая игрушка»**

**Цель**: развивать умение слушать друг друга; описывать любимую игрушку, отмечая ее настроение, поведение, образ жизни.

**Ход**. Дети выбирают, какую игрушку будут описывать, не называя ее, и рассказывают о ней. Остальные отгадывают.

1. **«Подарок другу»**

**Цель**: развивать умение невербально «описывать» предметы.

**Ход.** Один ребенок становится «именинником»; остальные «дарят» ему подарки, передавая движениями и мимикой свое отношение к «имениннику».

1. **«Скульптор»**

**Цель**: учить договариваться и взаимодействовать в группе сверстников.

**Ход**. Один ребенок – скульптор, трое-пятеро детей – глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные помогают, затем вместе дают название «композиции».

1. **«Волшебный цветок»**

**Цель**: учить выражать свою индивидуальность, представлять себя другим детям в группе.

**Ход**. Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию они выбирают, кто каким цветком будет. Далее под музыку показывают, как цветок распускается. Затем каждый ребенок рассказывает о себе: где и с кем он растет, как себя чувствует, о чем мечтает.

**10.«Разноцветный цветок»**

**Цель**: учить взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.

**Ход**. Каждый ребенок объявляет себя цветком и находит себе другой цветок для букета, объясняя свой выбор. Затем все «букетики» объединяют в один «букет» и устраивают хоровод цветов.

**11. «Свеча»**

**Цель**: развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

**Ход**. Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи, в течение 5-8 сек. Пристально смотрят на пламя, затем закрывают глаза на 2-3 сек. (свеча гаснет). Открыв глаза, рассказывают, какие образы увидели в пламени свечи, что чувствовали при этом.

**12.«Солнечный зайчик»**

**Цель**: продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

**Ход**. Детям предлагают с помощью зеркала поймать «солнечного зайчика». Затем воспитатель говорит, что он тоже поймал «зайчика», предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его, согреться его теплом. Когда «зайчик» возвращается к воспитателю, он обращает внимание на то, что за это время «зайчик», обласканный детьми, вырос и уже не умещается в ладонях. «зайчика» выпускают, но каждый ловит частичку его тепла, нежные лучики своим сердцем.

**13**. **«Пирамида любви»**

**Цель**: воспитывать уважительное, заботливое отношение к миру и людям; развивать коммуникативные способности.

**Ход**. Дети сидят в кругу. Воспитатель говорит: «каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите (рассказы детей). А сейчас давайте построим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку. (дети выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние.

Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами.

**14. «Волшебники»**

**Цель**: продолжать воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.

**Ход**. Детям предлагают вообразить, что они волшебники и могут исполнять свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше – ловкости и т.п.

**15. «Азбука настроений»**

**Цель**: познакомить детей с понятием «настроение», учить определять эмоциональное состояние по графическому изображению.

**16. «Читаем стихотворения»**

**Цель**: закрепить умение детей определять эмоциональный настрой стихотворения, продолжать учить подбирать соответствующее графическое изображение.

**17. «Слушаем музыку»**

**Цель**: закреплять умение детей определять настроение музыкального произведения, подбирать соответствующий рисунок по «Азбуке настроения».

**18. «Рисуем настроение»**

**Цель**: учить детей выражать настроение мимикой, обращать внимание на положение бровей, рта; учить самостоятельно подбирать подходящий цвет для определенного состояния.

**19. «Какого цвета настроение?»**

**Цель**: продолжать учить детей мимикой выражать настроение, самостоятельно подбирать подходящий цвет для определенного эмоционального состояния.

**20. «Какого цвета счастье?».**

**Цель**: закреплять умение выражать определенное настроение через цвет, показывать мимикой эмоциональное состояние.

Литература :

1.«Эмоциональное воспитание дошкольников» К.Изард;

2. «Игры и упражнения для развития эмоциональной сферы»-методическая разработка педагогов –психологов