

«Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста»

Уважаемые родители, Вы все прекрасно понимаете, что эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая Вашему малышу воспринимать действительность и реагировать на нее.

Эмоции ребенка – это послание окружающим о его состоянии.

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, проходят на протяжении детства сложный путь развития.

Для детей раннего возраста (до 3 лет) эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. Если Ваш малыш расстроен, обижен, рассержен или не удовлетворен, он начинает кричать и безутешно рыдать, стучат ногами по полу, падает. Эта стратегия позволяет ему полностью выплеснуть все возникшие в теле физические напряжения.

В дошкольном возрасте (до 7 лет) происходит освоение социальных форм выражения эмоций. Благодаря речевому развитию эмоции Вашего дошкольника становятся осознанными, они являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Эмоциональная система Ваших ребятшек дошкольного возраста еще недостаточно зрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у детей могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды и тревоги.

Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциями, но детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом, то есть, как привыкли мы с Вами.

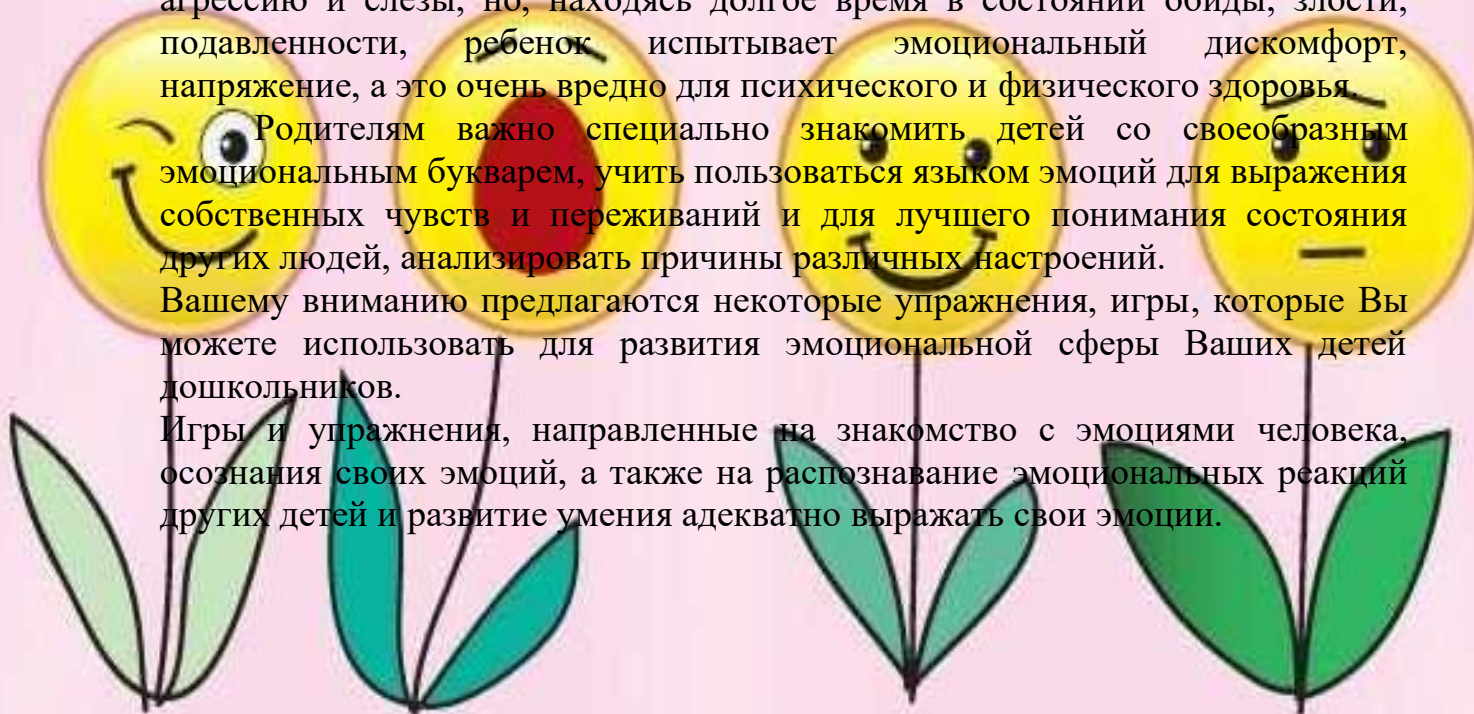
Кроме того, практически у всех детей в дошкольном возрасте существуют проблемы в выражении эмоций, связанные с запретами взрослых. Это запрет на громкий смех, запрет на слезы (особенно у мальчиков), запрет на выражение страха, агрессии.

Любой ребенок шести лет уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы, но, находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это очень вредно для психического и физического здоровья.

Родителям важно специально знакомить детей со своеобразным эмоциональным букварем, учить пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний и для лучшего понимания состояния других людей, анализировать причины различных настроений.

Вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры, которые Вы можете использовать для развития эмоциональной сферы Ваших детей дошкольников.

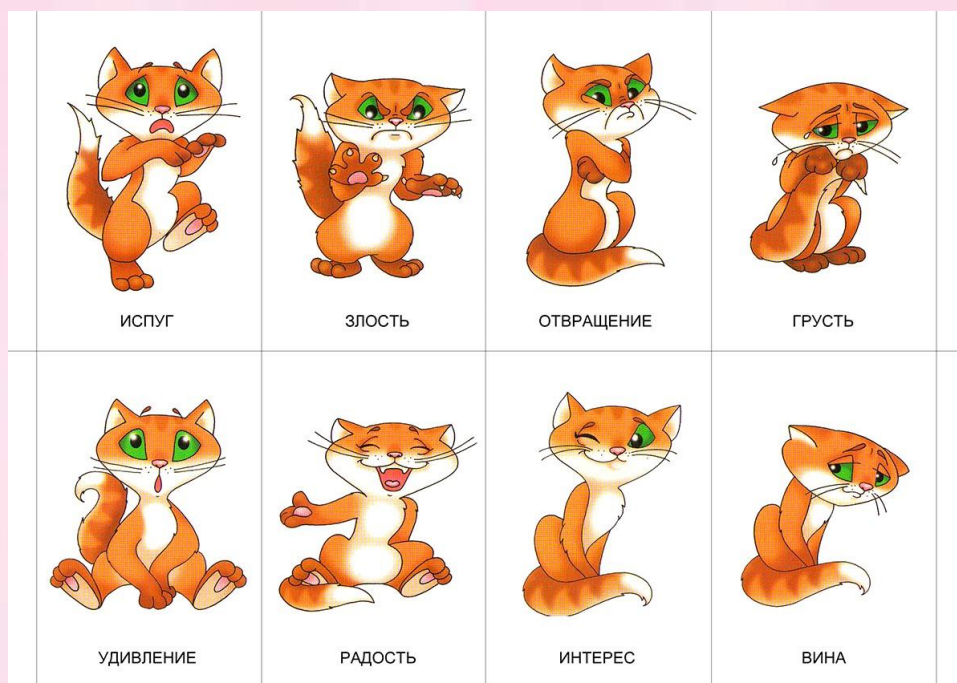
Игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции.



Игра «Пиктограммы».

Детям или одному ребенку и другим членам семьи предлагается набор карточек, на которых изображены различные эмоции. Каждый ребенок или член семьи берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого участники по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция.

Эта игра поможет определить, насколько Ваши детишки умеют правильно выражать свои эмоции и «видеть» эмоции других людей.

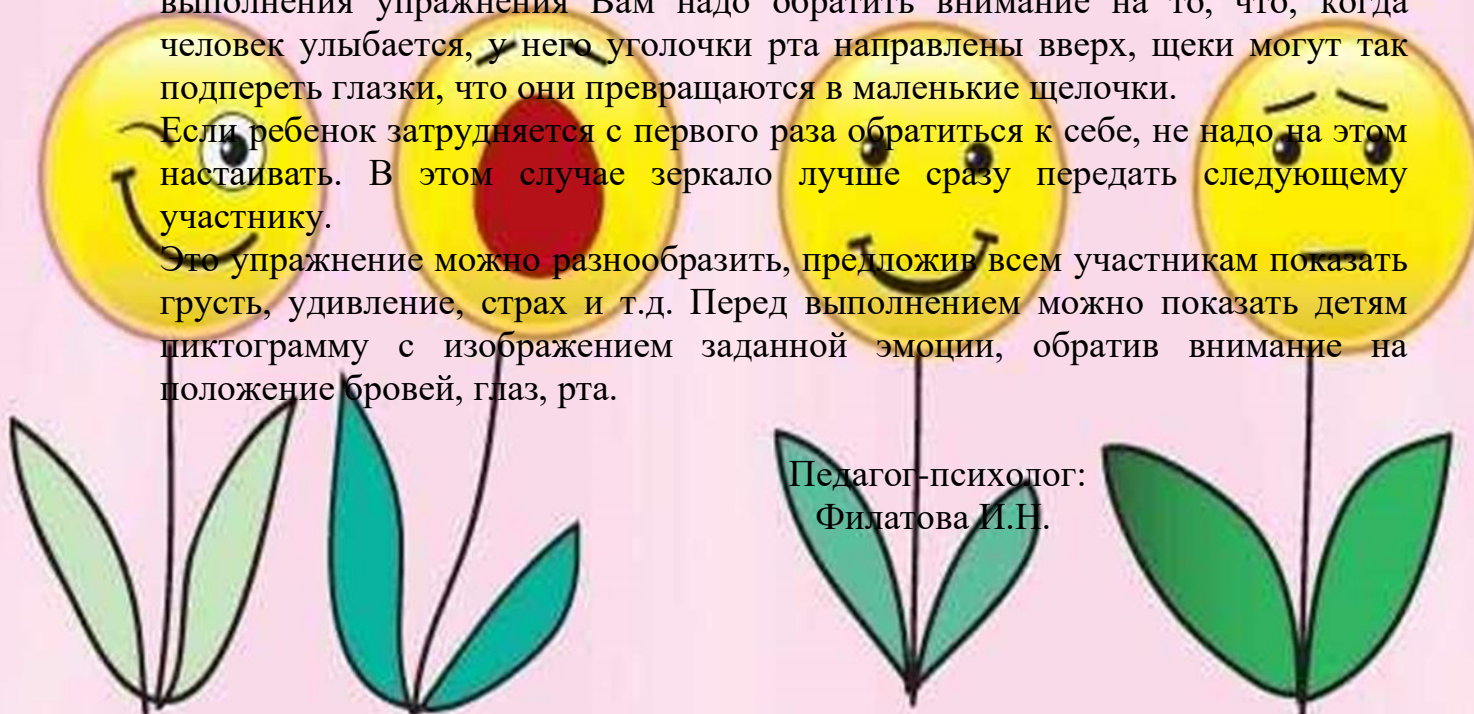


Упражнение «Зеркало».

Родитель передает по кругу зеркало и предлагает ребенку и другим членам семьи посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!» После выполнения упражнения Вам надо обратить внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику.

Это упражнение можно разнообразить, предложив всем участникам показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.



Педагог-психолог:
Филатова И.Н.