

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Представлен опыт в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Определены и описаны особенности эмоционального развития дошкольников.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, образовательный процесс, творческое развитие личности.

Гуманистическая психология рассматривает человека как существо социальное. Человек не может полноценно развиваться вне социума. Социальные отношения в обществе невозможны без взаимодействия, взаимообщения. Человеку присущи эмоции, и в общении проявление эмоций одного сталкивается с проявлением эмоций другого. Возникает проблема совместимости и соотношения этих эмоциональных реакций.

П. Саловей, Дж. Мейер и Д. Големан определяют понятие эмоционального интеллекта как способность осознавать смысл эмоций и использовать эти знания, чтобы выяснять причины возникновения проблем и решать эти проблемы.

В российской психологии и педагогике этот феномен изучался Л.С. Выготским, В.В. Давыдовым, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, ими было выдвинуто положение единства аффекта и интеллекта.

Дж. Мэйером, П. Сэловейем и Д. Карузо представляют «эмоциональный интеллект» как конструкт, состоящий из способностей:

1. к идентификации и выражению эмоций;
2. регуляции эмоций;
3. использованию эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Необходимость развития эмоционального интеллекта возникает уже в дошкольном возрасте, который является этапом интенсивного психического развития. Именно в этот период происходят прогрессивные изменения во всех сферах личности, начиная от совершенствования психофизиологических функций и заканчивая возникновением сложных личностных новообразований. Эмоциональный интеллект в проекции на ребенка-дошкольника – это готовность ориентироваться на другого

человека, учитывать его эмоциональное состояние и на основе этих знаний регулировать отношения, находить пути решения возникающих проблем.

Эмоции оказывают большое влияние на психические процессы, воздействуют на все компоненты познания.

Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно. Раздраженный человек замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает его раздражение.

Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить и сами чувства, когда-то владевшие ими. Эмоции связаны и с забыванием. Человек забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него большого значения.

Существуют определенные закономерности связи эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье имеет тенденцию способствовать выполнению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит ее выполнение. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные ее отнимают («Когда я злюсь, мне не нравится рисовать»).

С эмоциями тесно связаны волевые процессы. Настроение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения и развертывании процесса достижения цели, завершающегося выполнением принимаемого решения. Так, эмоциональная привлекательность цели умножает силы ребенка, облегчает выполнение решения. Способность к волевому усилию снижена у людей, находящихся в угнетенном состоянии. Равнодушный, с тусклыми эмоциями человек также не может быть волевым.

Можно выделить следующие особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте:

- ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;
- изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируются эмоциональные предвосхищения;
- чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, внеситуативными;
- формируются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций. Поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчестве, так как невозможно представить себе какую-то деятельность без неудач, без ошибок и срывов.

Разбалансировка чувств способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводимых к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению у него социальных контактов.

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

Умение любить и быть любимым – основа всех человеческих взаимоотношений: это и любовь к матери, а в дальнейшем и к своим детям; это любовь к другу, к животным, к природе, к людям, к Родине и т.д. Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является важнейшей основой нравственного воспитания.

Маленький ребенок отличается своей непосредственностью, искренностью, отзывчивостью, ярким выражением своих эмоциональных состояний. Дети огорчаются, радуются, боятся, так что мы готовы в тот же момент быть с ними рядом, помочь им, или порадоваться вместе с ними.

Задача педагога (окружающих взрослых) – помочь ребенку в осознании своих чувств, в их проявлении, в интерпретации своих и чужих эмоций.

В нашем Учреждении в целях помощи социально-эмоционального развития дошкольников мною была разработана «Программа психологического сопровождения развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста». Программа направлена на сохранение и укрепление психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия, развитие и коррекцию эмоциональной сферы ребенка-дошкольника. Она имеет единую структуру с Основной образовательной программой дошкольного образования ОУ, разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, что обеспечивает единство подходов, доступность для понимания педагогами и родителями, возможность интеграции деятельности специалистов ОУ.

Настоящая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми. Срок реализации программы – два года, она рассчитана на работу с детьми 4-6 лет, реализуется в группах общеразвивающей направленности. Программа может корректироваться в связи с образовательными запросами родителей; результатами апробации Программы и др.

Программа психологического сопровождения развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста имеет единую структуру с Основной образовательной программой дошкольного образования ОУ, разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа имеет комплексный характер решения задачи развития эмоциональной сферы дошкольников и включает в себя систему психологического сопровождения всех участников образовательного процесса.

В основе реализации Программы лежит деятельностный подход. Она реализуется в формах, специфических для детей дошкольного возраста. Образовательная деятельность носит продуктивный характер, направлена на самореализацию и самовыражение каждого ребенка.

Программа строится на личностно-развивающем и гуманистическом характере взаимодействия взрослых и детей, поддержки субъектного опыта ребёнка. В основе реализации Программы лежит комплексно-тематический подход – объединение разных видов детской деятельности вокруг единой темы.

Программу отличает технологичность – предложен алгоритм развивающего взаимодействия педагога с детьми 4-6 лет в рамках тематических встреч.

Работа в данном направлении строится на интегративном подходе, предполагает разные модели взаимодействия участников образовательного процесса в рамках решения развивающих задач. Мы учитываем естественные физиологические потребности ребенка-дошкольника: в ходе деятельности дети могут свободно передвигаться по помещению, используя материалы информационно-развивающей среды.

Программа направлена на интеллектуальное, художественное, творческое развитие личности ребенка. Ведущей идеей программы является целостное развитие личности через раскрытие внутреннего потенциала ребенка с учетом его индивидуальности. Совместно с воспитателями мы наполняем игровые уголки играми, способствующими эмоциональному развитию:

развитию эмоций, развитию сострадания, эмпатии. Игры подбираются с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей в целях оказания индивидуальной помощи: повышение самооценки, включение в игровую группировку «отверженных» детей, для тренинга тех или иных качеств личности. Подбираем в книжный уголок для совместного прочтения книги, затрагивающие развитие эмоционального мира ребенка, включаем в самостоятельную деятельность ребенка альбомы, направленные на эмоциональное развитие, (например, из серии «Академия развития» 1998 г «Учим детей общению», «Развиваем эмоции» и т.д.)

В каждой группе создан банк эмоциональных состояний. Это и фото детей с различными эмоциональными проявлениями, и иллюстрации сказочных персонажей, демонстрирующие разные эмоции. Каждая группа имеет «уголки ряженных», игры-перевоплощения которые способствуют как развитию эмоций, чувств детей, так и служит основой для повышения самооценки, развитию творчества. Чтобы ребенок мог отдохнуть, подумать, помечтать, побыть один – в группах мы создали «уголки уединения».

В помещениях раздевалки мы вывешиваем рекомендации для родителей, мини-лекции, чтобы в ожидании ребенка родитель мог провести время с пользой для своей семьи и ребенка.

С детьми среднего возраста я провожу встречи по обучению регулирования своего эмоционального состояния. Мы встречаемся в кабинете психолога мини группами. Продолжительность встреч 25-30 минут. В начале пути дети познают себя, через образы, через телесные ощущения. Затем я ориентирую детей на мысли, образы, эмоциональное состояние каждого из присутствующих. Далее учатся транслировать свое эмоциональное состояние, а затем и воспринимать эмоциональное состояние окружающих. Но и самое главное – изменять свое эмоциональное состояние, а затем и состояние других.

В своей работе мы используем синтез упражнений игр и танцев, также очень много речевой деятельности и пантомимики. Выполняя, упражнения на мышечное расслабление, упражнения на дыхание, ребята учатся навыкам релаксации, гармонизируя свое состояние. С помощью танцев самовыражаются, снимают барьеры общения. Именно комплекс целенаправленных действий и их отдельные элементы способствует снижению тревожности., чтобы ребенок в дальнейшем мог самостоятельно использовать, полученные знания, умения, навыки. Когда возникнут трудности, мог помочь себе и близкому – расслабиться или сконцентрироваться, повысить настроение или наоборот успокоиться,

настроится на деятельность. А еще чтобы видел в каждом человеке личность со своим характером и мировоззрением.

По завершению Программы повышается самооценка, снижается тревожность, развивается игровая деятельность, способность к фантазированию и воображению, а также личностное восприятие (что подтверждают результаты диагностики). Смягчается синдром адаптации, т.е. снижается эмоциональный накал у ребенка; смягчаются эмоциональные проявления, как способы реагирования на ситуацию – плаксивость, крикливость, тревожность, замкнутость; также переживание горечи утраты; и т.д.

Мы используем элементы сказкотерапии, арттерапии, игротерапии, танцтерапии. С некоторыми детьми используем беседу, предоставляя возможность высказаться о наболевшем. Любим работать с отражениями как в зеркале, так и в воде. Эти приемы хорошо повышают самооценку детей. Мы лепим зло, горе, радость, тоску; падаем и «летим» в падении и т. д. В общем, стараемся использовать приемы, которые будут не только эффективны, но и интересны прежде всего самим детям.

Но никакая, даже самая эффективная работа с детьми не принесет устойчивого результата, если не устранить саму проблему. А она, как правило, находится в окружении ребенка: родители, педагоги. И именно в развитие эмоциональной сферы родители играют ведущую роль- ведь они самые значимые и значительные в жизни ребенка. Родитель как никто другой способствует развитию эмоциональности ребенка, его самооценки – своими поступками, поведением, словами, примером. Поэтому работа с родителями тоже является важным направлением в развитии эмоциональной сферы воспитанников . Ежеженедельно проводятся индивидуальные консультации для родителей. Для многих из них эти консультации служат частью коррекционной работы, проводимой с детьми. На родительских собраниях обязательны выступления с мини-лекциями. На заседаниях Совета прогимназии, где присутствуют родители детей с разных возрастных групп, говорим о различных аспектах развития эмоциональной сферы детей. На тренингах для родителей мы совершенствуемся в эффективном взаимодействии со своими детьми.

Очень большой эффективностью обладают дни консультаций специалистов. Когда возникает необходимость «достучаться» до некоторых родителей, мы собираемся в одно время, в разных кабинетах, и пропускаем родителя по «кругу» специалистов. Эффект от психологического воздействия усиливается многократно. Также очень эффективной технологией является «Карточка развития», разработанная коллективом прогимназии «Пансион» , где отражены особенности

эмоционального и познавательного развития детей. Таким образом, в конфиденциальном порядке доносится информация до родителей.

Для осуществления системности в развитие эмоционального мира личности дошкольников немаловажное значение имеет работа с педагогическим составом. Плодотворно работает система психологических консилиумов, мы обсуждаем динамику развития каждого ребенка, скрытые проблемы. Педагоги говорят о своем видении ситуации, определяют образовательный маршрут.

Программа предусматривает психологические тренинги для педагогов. Педагоги учатся находить пути эффективного взаимодействия с воспитанниками, их родителями, решают свои личностные проблемы. Программа бюджетна, так как для ее реализации необходим минимум материалов. Данный опыт апробирован в течение 10 лет в прогимназии «Пансион».

Настоящая Программа может быть полезна практикам образовательного пространства ДОО, и в результате внедрения будет способствовать решению актуальных задач развития системы образования и обеспечения качества дошкольного образования

Литература

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: «Деловая книга», М.: издательский центр «ACADEMIA», 2004.
2. Агеева И.А. Успешный учитель. Тренинговые и коррекционные программы. – СПб.: Речь, 2007.
3. Воробьева Д.И. Гармония развития. Интегрированная программа интеллектуального и творческого развития личности дошкольника. – СПб., 2003.
4. Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения. – СПб., 1998.
5. Вяловский А.С., Яковлева А.С. Оздоровительный учебник игры. Практикум. – СПб., 2001.
6. Ключева Н.В., Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга. – Ярославль, 1992.
7. Левис Ш., Левис Ш. Ребенок и стресс». – СПб., 2001.

8. Лютова У.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2000/2005.
9. Нгуен М.А. Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте // Культурноисторическая психология. – 2007. – №3. – С. 46-51.
10. Окслиндер В. Окно в мир ребенка. – М., 1997.
11. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001.
12. Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2009. – № 1.
13. Романов А.М. Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. – М., 2006.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1993.
15. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru / ISSN: 2074-5885 /2012, №2