**«Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста».**

Цели:  
1. Определение причин преобладания негативных и позитивных эмоций у детей.  
2. Формирование у педагогов ДОУ понимания необходимости устранения у ребенка негативных эмоциональных состояний для успешного развития.

Приветствие.

На одной стороне расположены яркие, светлые рисунки;

На другой стороне расположены темные, мрачные рисунки. Линии размашистые, резкие. Угловатые фигуры не детализированы.

Предлагается внимательно рассмотреть эти рисунки, и догадаться на какую тему рисовали дети. Далее выслушав все мнения, психолог говорит, что дети рисовали на тему Моя семья, эмоции. но каждый передал свое восприятие атмосферы.   
Далее следует беседа: Отношения в семье, в детском коллективе проецируются на детские рисунки. Не случайным является цветовое решение. Темные, мрачные тона говорят о негативном эмоциональном состоянии ребенка.   
Темные цвета, также признак негативного эмоционального состояния ребенка.  
Психолог дает возможность педагогам несколько минут подумать над этой информацией, подойти поближе к рисункам, рассмотреть их.  
 Затем педагог объясняет: То, что вы видите, связано, в первую очередь, с эмоциональным дискомфортом ребенка. Рисунок является проекцией его душевного состояния. Психолог предлагает подумать и ответить на вопрос, что изображали дети и почему именно так, и затем подытоживает их ответы.  
 Уважаемые Коллеги! Сегодня мы с вами говорим об эмоциях. Как вы знаете, эмоции бывают как положительные, так и отрицательные. Положительные эмоции стимулируют мотивацию к деятельности, а отрицательные эмоции её уменьшают. Страх, отвращение, стимулируемое взрослым, всегда оставляет след. Мне бы хотелось обратить ваше внимание именно на те эмоции, которые стимулируют развитие неврозов, разрушают здоровье ребенка. Это эмоции разрушения гнев, злоба, агрессия и эмоции страдания боль, страх, обида. Наблюдая за детьми, приходится констатировать, что эмоции страдания и разрушения им ближе, чем эмоции радости и добра.  
 **Существует принцип, без соблюдения которого попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Этот принцип безусловное принятие ребенка. Безусловно принимать ребенка значит, любить его не за то, что красивый, умный, помощник, а за то**, что он просто есть.   
Многие считают главными воспитательными средствами наказания и поощрения. А это говорит об условной любви: что-то выполнил хороший, чего-то не сделал плохой. Таким образом, естественный процесс воспитания сводится к какой-то дрессировке.  
 Доказано, что любовь, забота, ласка это основные жизненные потребности ребенка. Никогда и ни при каких условиях у него не должно возникать сомнений в расположении родителей, и здесь наша задача им об этом напоминать. В своей психологической защищенности. **Удовлетворение потребности в любви и принятии - необходимое условие нормального психического развития ребенка**. Если они не получают знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, иными словами, эмоциональные нарушения. **Безусловно, многие из вас при рассматривании рисунков задумались о своих взаимоотношениях с детьми, об атмосфере, которая сложилась.**

Эксперимент:  
1. **Модальность**

**Какие слова дети чаще всего слышат? Примерно следующие прикрепляем фразы на доску…**

Я тысячу раз говорила тебе, что..  
Сколько раз надо повторять..  
О чем ты только думаешь..  
Неужели тебе трудно запомнить, что…  
Ты становишься…  
Ты такой же, как…  
Отстань, некогда мне…  
Почему Лена (Настя, Ваня) такая, а ты – нет…

**Почти нет обращений, построенных в модальности возможного**:

**Ты можешь..., Ты имеешь право..., Тебе интересно....**Что вы чаще всего говорите о себе, обращаясь к ребенку.

А говорите следующее: **Я могу тебя наказать..., У меня есть полное право..., Я знаю, что делать..., Я старше и умнее..**. Что же получается в результате?

Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к ребенку.

**В итоге мы видим, что для детей одни запреты, а взрослые могут все, у них полная свобода действий. Эта очевидная несправедливость, обостряя взаимодействие детей с взрослыми, и в ряде случаев** выступает причиной конфликтов.

**Как развивать эмоционально-волевую сферу ребенка:**

* **Знакомить ребенка с различными эмоциями.**

**Для отработки навыка понимания эмоций демонстрировать различные эмоциональные состояния и отгадывать изображенные другими эмоции и чувства. Это дает возможность отреагировать эмоции на невербальном уровне.**

***Игра «Тренируем эмоции»***

*Цель:* Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Предлагаем потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

*1.        Радость.*

Улыбнитесь, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

*2.        Гнев.*

Покажите, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

*3.        Испуг.*

Покажите, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака. И т.д.

* **Обучать ребёнка как можно справляться с неприятными состояниями, расширять запас слов, соответствующих его переживаниям.**

Один из способов – развивать эмпатию—представить себя на месте другого человека, понять его состояние, переживания.

Развивать эмпатию можно в процессе совместной деятельности с ребенком, совместное чтение с обсуждением прочитанного, поощряя выражение ребенком своих чувств и переживаний.

***Игра «Продолжи фразу»***

*Цель.*Развитие умения выражать собственные эмоции.

**Участники передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу,** рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким:

**Я радуюсь, когда …»,**

**«Я злюсь, когда …»,**

**«Я огорчаюсь, когда …»**

**, «Я обижаюсь, когда …»,**

**«Я грущу, когда …» и т.д.**

Еще одним способом развития эмпатии является ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место другого, оценить свое поведение со стороны.

* **Двигательная физическая активность.**

**Игра «Необычное сражение»**

**Цель. Снижение эмоционального и мышечного напряжения**.

**Участники  по команде ведущего начинают «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают их  друг в друга, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.**

* **Развивать волевые усилия.**

Дошкольный возраст — это период формирования произвольности поведения (сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями). Однако в течение еще нескольких лет невозможно требовать от ребенка, чтобы он полностью подчинял поведение собственным волевым усилиям или приказаниям и просьбам взрослых.

* **Обучение детей навыкам саморегуляции желательно проводить в процессе ведущей для дошкольного возраста деятельности — игры.**

**Игра «Повтори движения»**

*Цель:* развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям ведущего.

**Участник должен выполнять движения,**

**если услышит название игрушки** – **должен хлопнуть**,

**если название посуды – топнуть,**

**если название одежды – присесть.**

* **Снижение эмоционального напряжения.**

**Устранение мышечных зажимов. Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, и мышечное напряжение — это проявление неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Поэтому расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, спокойного состояния ребенка, уравновешенности, удовлетворенность.**

**Игра «Ролевая гимнастика»**

*Цель:* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Предлагается выполнить ряд упражнений.

1. Рассказать известное стихотворение

• шепотом,

• с пулеметной скоростью,

• со скоростью улитки,

• как робот,

• как иностранец.

2. Походить, как

• младенец,

• глубокий старик,

• лев,

• трусливый заяц.

3. Улыбнуться, как

• кот на солнышке,

• само солнышко.

4. Посидеть, как

• пчела на цветке,

• наездник на лошади,

• Карабас-Барабас.

5. Попрыгать, как

• кузнечик,

• маленький зайчик,

• кенгуру.

**Психолог:**

Таким образом, хотелось бы подвести итог, что именно в игре целесообразно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка-дошкольника, поскольку она является ведущим видом деятельности.