

## Консультация для родителей

*Подготовила воспитатель средней группы Деркачева В.В.*

### **Обогащение эмоциональной сферы ребенка положительными эмоциями**

Развивать эмоциональную сферу ребенка, научить его осознавать свои эмоции, распознавать и произвольно проявлять их должны и специалисты-психологи, и педагоги, и воспитатели и сами родители. М. В. Ермолаева и И.Г. Ерофеева считают: «Эмоциональные процессы являются той сферой психологического бытия ребенка, которая заряжает и регулирует все остальные его функции, такие как восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др. Эмоциональные образы и эмоциональный контроль являются целью и продуктом воспитания». Знакомство детей с фундаментальными эмоциями осуществляется как в ходе всего учебно-воспитательного процесса, так и на специальных занятиях, где дети переживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с литературой, живописью, музыкой. Ценность таких занятий состоит в том, что у детей расширяется круг осознаваемых эмоций, они начинают глубже понимать себя и других, у них чаще возникает эмпатия по отношению к взрослым и детям.

С помощью сюжетно-ролевых игр, подвижных игр и игровых упражнений, элементов психогимнастики, техники выразительных движений, этюдов, тренингов, психомышечной тренировки, мимики и пантомимики, литературных произведений и сказок (игр- драматизаций) способствуем развитию эмоциональной сферы ребенка.

При работе с детьми в данном направлении важно сделать акцент на развитие следующих умений:

умение произвольно направлять свое внимание на испытываемые эмоциональные ощущения;

- умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, спокойно, удивительно, страшно и т. д.);
- умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.

Занимаясь с ребенком в данном направлении, можно использовать методические средства:

- 1) Игры-драматизации. Их преимущество состоит в том, что персонажами игр становятся сами дети. В ходе игры дети не только получают удовольствие от познания окружающего мира, но и при этом учатся управлять собой. Участие детей в игре является добровольным. Элементами игр выступают специальные упражнения, объединенные в группы и направленные на развитие умений произвольной регуляции в различных сферах деятельности. Каждое упражнение включает фантазию (мысли и образы), чувства (эмоции и переживания) и движения ребенка

для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый элемент этой триады. Чтобы ход общей игры не прерывался, все упражнения объединяются содержанием сюжетно-ролевой игры. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов - одно из условий игр. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т. е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения. Каждая часть занятий решает не одну, а несколько совершенно самостоятельных задач, по-своему важных для развития эмоциональной сферы ребенка. В сюжет игры включаются творческие идеи и предложения самих детей.

- 2) Психогимнастика выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Психогимнастические упражнения используют механизм психофизического эмоционального единства. Например, ребенок не только выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемой трубе. Это упражнение доставляет ему массу удовольствия, включает его фантазию, улучшает ритмичность движения. В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений (напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, дробных и цельных, едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний, вращений тела и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами), сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением. Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

- 3) Упражнения на эмоции и эмоциональный контакт направлены на развитие у детей способности понимать, осознавать, правильно выражать и полноценно переживать свои и чужие эмоции. Игровое и психологическое содержание этих упражнений призвано решать следующие задачи:

- фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
- подражательно воспроизводить чужие эмоции, фиксируя мышечные ощущения;
- анализировать и словесно описывать мышечные ощущения при проявленных эмоциях;
- повторно воспроизводить эмоции, контролируя ощущения.

- 4) Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка общих способностей невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные проявления и контакты - пантомимы). В эти упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению и оценка эмоций. Главным инструментом, которым овладевает ребенок, выполняя данные упражнения, является умение сопереживать, освобождаться от

эмоциональной напряженности, свободно проявлять эмоции, активно общаться.

- 5) Мимические и пантомимические этюды, в которых выразительно изображаются отдельные эмоциональные состояния (радость, удивление, интерес, гнев и другие), связанные с переживанием телесного и психического удовольствия или недовольства. С помощью этюдов дети знакомятся с элементами выразительных движений мимикой, жестом, позой, походкой.

- 6) Психомышечная тренировка нацелена на снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, улучшение самочувствия и настроения, закрепление положительных эмоций, стимулирующих и упорядочивающих психическую и физическую активность детей, приводящих в равновесие их эмоциональное состояние.

- 7) Элементы психологического тренинга позволяют воссоздать и проиграть реальную ситуацию, окружающую ребенка, а также найти выход из нее как с положительным, так и с отрицательным результатом. В данном случае ребенок наглядно может убедиться в том, что в любой ситуации можно найти несколько вариантов решений. Причем ребенок сам может повлиять на исход ситуации, выбирая для себя наиболее подходящий.

Рассмотрим примерные задания по развитию положительных эмоций:

- 1. Рассматривание собственной мимики перед зеркалом. Сознательное изменение выражения лица и ответ ребенка на вопрос взрослого: «Что теперь чувствуешь?» - отрабатывается связь между мимическим проявлением и эмоциональным самочувствием (прямая и обратная).

- 2. Игра «Артисты немого кино» - проводится перед зеркалом; возможны разные формы игры: задается текст или эмоциональный звуковой образ, который сопровождается мимическими и Пантомимическими эмоциями «артиста»; воспроизводится определенная мимическая эмоция, и под нее ребенок подбирает ситуацию, соответствующего персонажа и т. д. Активное использование видеотехники.

- 3. «Мимический диктант» - специальный текст (например, «сценарий фильма») сопровождается мимикой, вокализациями-звукоподражаниями и пантомимикой ребенка; проводится перед зеркалом.

- 4. Рассказывание сказок, историй (извлеченных из литературных источников, придуманных взрослым или самим ребенком) от первого лица, где вместо главного персонажа - «Я»; родитель при этом старается задержать ребенка на передаче своих внутренних переживаний.

- 7. Проигрывание ситуаций и сюжетов, где от ребенка требуется произвольная регуляция эмоций: хладнокровие, эмоциональная выдержка, овладение своим страхом или неуместным весельем, преодоление неуверенности. Ребенок - «чемпион» не должен поддаваться эмоциональному воздействию, должен устоять перед общим

эмоциональным настроем и т. п. И наоборот, использование взрослым эмоционального заряжения и коллективного сопереживания для изменения качественного соотношения эмоциональных переживаний, составляющих структуру эмоциональной сферы «Я» ребенка.

Продуктивная деятельность ребенка представляет огромные возможности для его обучения. Важно отметить, что последнее осуществимо только при тесной связи педагога-психолога, воспитателя с родителями детей, посещающих занятия.