

Игры на развитие эмоциональной сферы дошкольников

Кваша Елена Сергеевна

Воспитатель

ГБДОУ д/с № 47

Московского района Санкт-Петербург

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая 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 эмоции являются мотивами поведения, что объясняет их импульсивность и неустойчивость. Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать и безутешно рыдать, стучат ногами по полу, падают. Эта стратегия позволяет им полностью выплеснуть все возникшие в теле физические напряжения.

В дошкольном возрасте происходит освоение социальных форм выражения эмоций. Благодаря речевому развитию эмоции дошкольников становятся осознанными, они являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Эмоциональная система детей дошкольного возраста еще незрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них 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. Кроме того, у 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. 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. Опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, по мнению психологов, является весьма прочным и принимает характер установки.

Организованная педагогическая работа может обогатить эмоциональный опыт детей и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Дошкольный возраст – благодатный период для организации педагогической работы по эмоциональному развитию детей. Основная задача такой работы заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять. Педагогу 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 могут использовать воспитатели для развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

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.

1. Игра «Пиктограммы».
2. Упражнение «Зеркало».
3. Игра «Я радуюсь, когда...»
4. Упражнение «Музыка и эмоции».
5. Упражнение «Способы повышения настроения».
6. Игра «Волшебный мешочек».
7. Игра «Лото настроений».
8. Игра «Назови похожее».
9. Упражнение «Мое настроение».
10. Игра «Испорченный телефон».
11. Игра «Что было бы, если бы..»

Психогимнастические упражнения (этюды), основная цель которых – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

1. Новая кукла (этюды на выражение радости).
2. Баба-Яга (этюды на выражение гнева).
3. Фокус (этюды на выражение удивления).
4. Лисичка подслушивает (этюды на выражение интереса).
5. Солёный чай (этюды на выражение отвращения).
6. Новая девочка (этюды на выражение презрения).
7. Про Таню (горе — радость).
8. Золушка (этюды на выражение печали).
9. Один дома (этюды на выражение страха).

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

1. «Ласковые ладошки».
2. «Секретики».
3. Игра «На полянке».
4. Упражнение «Чудесный сон котенка».

Литература

Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. - М.: Академия, 2001. -117 с.