«Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста»

Без эмоций невозможно представить себе нашу жизнь. Они сопровождают нас во всех сферах деятельности и чувственных переживаний, зачастую диктуя нам поведение и обуславливая поступки. Но если взрослый человек способен правильно не только выражать, но и контролировать эмоции, то малыши этому только учатся, постепенно наращивая объем самых разных чувств. Поэтому родителям важно знать, как происходит эмоциональное развитие ребенка в дошкольном возрасте.

Если не уделять достаточно внимания эмоциональному воспитанию дошкольника, он не научится правильно выражать радость или обиду, делиться своими чувствами с окружающими. А это уже серьезный коммуникативный барьер. Соответственно, малыш будет расти неуверенным в себе, не таким счастливым, как другие детки.

Эмоции отражаются на характере ребенка, его поведении. Они помогают (или мешают) ему правильно воспринимать происходящее вокруг, реагировать на события действительности.

Эмоции развиваются поступательно, в связи с общим развитием ребенка, появлением у него новых навыков, потребностей, мотивов, социального опыта.

Эмоция – это состояние психики, которое выражает отношение человека к себе и окружающему миру. С помощью эмоций человек откликается на все происходящее вокруг, выражает свои чувства. Эмоциональное развитие - это процесс формирования умений откликаться на явления окружающего, контролировать свои чувства и управлять их проявлениями.

В общем понимании в дошкольном возрасте выделяют следующие особенности эмоционального развития.

- Ребенок учится социальным способам выражения своих чувств, чему способствует расширение сферы его общения (родители – родственники – соседские дети – коллектив детского сада).
- Появляется эмоциональное предвосхищение: ребенок учится понимать, какие чувства вызовут его действия у других, к какому результату это приведет.
- Развиваются чувства: постепенно они становятся все более осознанными, произвольными, разумными, внеситуативными.
- Начинают формироваться интеллектуальные, нравственные, эстетические чувства.

Эмоциональное развитие дошкольника зависит от его личностного развития, в частности от появления новых мотивов, потребностей, интересов, развития познавательной деятельности.

Мотивы потребностей:

- интерес к окружающему миру;
- интерес к игре;
- сохранение хороших отношений с родными, другими значимыми взрослыми, а также сверстниками;
- самоутверждение, самолюбие и др.

Именно поэтому в дошкольном возрасте в первую очередь формируются социальные эмоции.

В познавательном развитии на изменение эмоций влияет, прежде всего, включение в эмоциональные процессы дошкольника его речи, что делает его чувства более обобщенными и осознанными.

Эмоции ребенка развиваются в социуме – маленьком (семья) или более широком (двор, детский сад). Малыш учится эмоциям, которые позволят ему управлять родителями, одновременно они обучают его эмоциям, которые считают правильными. Общаясь с окружающими, ребенок постепенно усваивает нормы поведения и проявления эмоций, принятые в конкретном обществе. Дошкольник учится дружбе, благодарности, патриотизму, любви.

Мальчики осваивают свою роль (мужчины, защитника, будущего отца), девочки – роль женщины, хозяйки, матери.

Что помогает развивать эмоциональную сферу?

Гуманные чувства дошкольника прекрасно помогает развивать игровая деятельность, в частности сюжетно-ролевые игры. Играя с другими детьми, малыш учится понимать других, сочувствовать им, понимать их желания, состояние, настроение. Ребенок к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит от простого воссоздания, проигрывания ситуаций или чувств к передаче тех эмоций, которые игра содержит. Ребенок учится сопереживать другим, разделять их чувства.

Приобщение дошкольника к трудовой деятельности, которая направлена на достижение полезного для окружающих результата, дает малышу новые эмоции: сочувствие усилиям других детей, радость от достижения общей цели, удовлетворение от своей работы или недовольство, если сделал ее плохо.

Занятия спортом также несут ребенку множество эмоциональных открытий. Он учится быть выдержанным, стремиться к цели, переживать первые неудачи и радоваться достижениям. В групповых видах спорта дети учатся сплоченности, ответственности за свои действия перед другими, учатся работать на спортивный результат сообща.

Любая познавательная деятельность непременно обогатит эмоциональный багаж дошкольника. Это радость нового открытия (пусть и не такого глобального), сомнения, удивление, стремление совершить для себя очередное открытие.

Эстетические чувства развиваются у детей дошкольного возраста в процессе собственной творческой деятельности и общения с искусством. Прекрасные скульптуры, картины, литературные произведения помогают ребенку научиться таким понятиям, как «красивое», «гармония», «вкус», «ужасное», «истинное», «ложное», «правда», «добро», «зло». Дошкольник учится не только выражать свои эмоции художественными средствами, но и защищать правду, протестовать против лжи и зла, ценить доброе и прекрасное в людях.

Условия развития эмоций и чувств дошкольника

Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребёнка со взрослыми и сверстниками. При недостаточных эмоциональных контактах в дошкольных учреждениях может быть задержка эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь. Воспитатель должен стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с каждым ребёнком. Взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний. Чувства, возникающие у ребёнка по отношению к другим людям, легко переносятся и на персонажей художественной литературы – сказок, рассказов. Переживания могут возникать и по отношению к животным, игрушкам, растениям.

В семье ребёнок имеет возможность испытывать целую гамму переживаний. Очень важны доброжелательные взаимоотношения.

Неправильное общение в семье **может привести к возникновению:**

а) *односторонней привязанности,* чаще всего к матери, ведёт к ослаблению потребности в общении со сверстниками;

б) *ревности* при появлении второго ребёнка в семье, если первый ребёнок чувствует себя обделённым;

в) *страху* при выражении взрослыми отчаяния по малейшему поводу, угрожающему ребёнку, и в необычной ситуации может быть волнение. Страх может быть внушён ребёнку, например, страх темноты.

При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия) дети учатся испытывать определённые чувства, связанные с восприятием музыки. Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности – в игре, насыщенной переживаниями. В процессе выполнения совместных

трудовых заданий (уборка участка, групповой комнаты) развивается эмоциональное единство группы дошкольников

В зависимости от сложившейся ситуации, любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, ненависть, радость, гнев) могут быть *положительными, отрицательными, ориентировочными.* В целом дети относятся к жизненным ситуациям оптимистично. Им присуще бодрое, жизнерадостное настроение.

Динамика развития эмоций и чувств

Чувства дошкольников *3-4 лет* хотя и ярки, но ещё очень ситуативны и неустойчивы. Маленький ребёнок ещё не умеет управлять своими переживаниями. Внешнее выражение чувств у ребёнка по сравнению со взрослыми носят очень бурный, непосредственный и непроизвольный характер. Чувства ребёнка быстро и ярко вспыхивают и столь же быстро гаснут, бурное веселье нередко сменяется слезами. Ребёнок ещё не способен на длительное сочувствие и заботу о других, даже очень любимых людей.

Чувства *младших и средних дошкольников* по отношению к сверстникам, не являющимися членами семьи, обычно вообще не бывают особенно длительными. Наблюдение проявлений дружбы детей в детском саду показывает, что в подавляющем большинстве случаев ребёнок дружит попеременно со многими детьми в зависимости от обстоятельств. Такая дружба основана не на стойком отношении к сверстнику, а на том, что ребёнок с ним вместе играет или вместе сидит за столом.

На протяжении дошкольного детства чувства ребёнка приобретают значительно большую глубину и устойчивость. У *старших дошкольников* уже можно наблюдать проявления подлинной заботы о близких людях. Их поступки направлены на то, чтобы оградить их от беспокойства, огорчения. Типичной для ребёнка старшего дошкольного возраста становится длительная привязанность к сверстнику, хотя сохраняется и большое количество случаев попеременной дружбы. При завязывании дружбы между детьми основное значение теперь приобретает не внешняя ситуация, а их симпатии друг к другу, положительное отношение к тем или иным качествам сверстника, его знаниям и умениям.

Однако чувства ребёнка даже 6-7 лет нельзя сравнить с чувствами взрослого. Ребёнок прежде всего нуждается в любви взрослого, и его чувства зависят от этой любви.

Возникновение и развитие высших чувств в дошкольном возрасте. Высшие чувства начинают формироваться с 2-3 лет. Развитие высших чувств связано с развитием общения со взрослыми и сверстниками; появлением форм коллективной деятельности.

Для дошкольников характерна *слитность* высших чувств:

- *хороший* – значит *красивый* (эстетические переживания)
- *хороший* – значит *добрый* (этические переживания)
- *хороший* – значит *интересный* (интеллектуальные переживания).

Таким образом, один и тот же объект внимания вызывает у ребёнка разнообразные высшие чувства.

По мере формирования умения анализировать и давать оценку в соответствии с критериями *синкретическое (слитное) чувство* дифференцируется на эстетическое, этическое (нравственное) и интеллектуальное.

Нравственные (гуманные) чувства

Предпосылкой их возникновения является доброжелательность, внимание, забота, любовь со стороны взрослого. Это приводит к тому, что в дошкольном возрасте ребёнок сам начинает сопереживать другим людям.

***Источники*:**

***в*заимоотношения с близкими людьми:**

- овладение нормами поведения (теперь переживание вызывается общественной санкцией (похвала, наказание), мнением детского общества);
- сюжетно-ролевая игра (ролевые взаимоотношения и действия помогают понять другого, учесть его положение, настроение, желание);
- трудовая деятельность (радость от общего успеха;
- сочувствие усилиям товарищей; удовлетворение от хорошего выполнения своих обязанностей;
- недовольство от своей плохой работы; при знакомстве с трудом взрослых – любовь и уважение к нему); ситуация и позиция ребёнка.

Сопереживание товарищу резко снижается в условиях острого *личного соперничества*. Эмоции тогда захлёстывают ребёнка, резко возрастает количество негативных экспрессий в адрес ровесника. Ребёнок не приводит никаких аргументов против сверстника, а просто (в речи) выражает своё отношение к нему. При *пассивном наблюдении* за деятельностью сверстника возникают двоякие переживания. Если ребёнок уверен в своих силах, то радуется успехам других, а если нет – испытывает зависть. Ситуация *соревнования* детей *друг с другом*влияет на экспрессию чувств. Реальная оценка своих возможностей, сравнение себя со сверстниками ведёт к стремлению к личному успеху, признанию собственных достоинств и достижений. В этом случае экспрессия (внешнее выражение) достигает самого высокого уровня. При*групповых соревнованиях* – негативные экспрессии снижаются, т.к. здесь дети учитывают интересы группы, успех или неудачу делят вместе.

Большую роль в формировании нравственных чувств играет художественная литература. Яркие положительные эмоции ребёнок испытывает с ситуации *сравнения* себя с положительными литературными героями, активно им сочувствует. Сравнение проводится мысленно. Ребёнок уверен, что в подобной ситуации он поступил так же, поэтому негативные эмоции в адрес персонажей отсутствует.

Сочувствие персонажам художественных произведений не меньше. Чем по отношению к другим людям в реальном мире. Ребёнок может вновь и вновь слушать одну и ту же историю, но его чувства к персонажам от этого не ослабевают, а становятся даже сильнее: ребёнок вживается в сказку, начинает воспринимать её персонажей как знакомых и близких. Он идентифицируется с любимыми персонажами, сочувствует тем, кто попал в беду. Особое сочувствие ребёнка вызывают положительные герои, но он может пожалеть и злодея, если тому приходится уж очень плохо. Чаще, однако, дети возмущаются поступками отрицательных персонажей, стремятся защитить от них любимого героя.

Чувства, испытываемые ребёнком при слушании сказок, превращают его из пассивного слушателя в активного участника событий. Ужасаясь предстоящим событиям, он в испуге начинает требовать, чтобы закрыли книгу и не читали её дальше, или сам придумывает более приемлемый, с его точки зрения, вариант той части, которая его пугает. При этом нередко ребёнок берёт на себя роль героя. Рассматривая иллюстрации к сказкам, дошкольники часто пытаются непосредственно вмешаться в ход событий: замарывают или выцарапывают изображения отрицательных действующих лиц.

Радость, нежность, сочувствие, удивление, гнев и другие переживания могут возникать у него от отношению к животным, растениям, игрушкам, предметам и явлениям природы. Знакомясь с человеческими действиями и переживаниями, дошкольник склонен приписывать их и предметам.

Симпатия у дошкольников – более действенная, появляется желание помочь, посочувствовать, поделиться. Симпатия и сочувствие побуждают ребёнка к свершению первых нравственных поступков.

Чувство долга

Зачатки появляются уже на 3-м году жизни. Идёт процесс накопления первоначальных нравственных представлений: «можно», «плохо», «хорошо», которые ребёнок соотносит со своими действиями и поступками. Эмоциональные реакции на положительную и отрицательную сторону поступков взрослых у ребёнка неустойчивы. Он может уступить, но только под влияние взрослого или из симпатии и сочувствия к кому-либо. В *4-5 лет* у ребёнка зарождается моральное сознание. Он начинает понимать смысл предъявляемых требований и соотносит их со своими поступками и действиями. При совершении достойных поступков – радость, удовлетворение.

При нарушении общепринятых требований самим или другими – огорчение, возмущение. Переживаемые чувства вызываются как оценкой взрослого, так и оценкой самого ребёнка. Лишь в *5-7 лет* чувство долга по отношению ко многим взрослым и сверстникам, к малышам. *6-7 лет* – наиболее яркое проявление чувство долга, т.к. ребёнок осознаёт необходимость и обязательность правил общественного поведения. Возрастает способность к самооценке. При нарушении правил – неловкость, вина, смущение, беспокойство. К *7 годам* чувство долга не основано только на привязанности, а распространяется на людей, с которыми ребёнок непосредственно не взаимодействует. При этом его переживания – глубокие и долго сохраняются.

Чувство гордости возникает при положительной оценке качества выполнения какой-либо деятельности: умение хорошо танцевать, быстро бегать, считать, проявления моральных качеств (выдержка, послушание). Возникает чувство гордости за родителей.

Чувство стыда – ребёнок желает действовать в соответствии с положительно оцениваемыми образцами поведения, но фактически их не совершает. В этом случае взрослые оценивают ребёнка отрицательно. Возникновение стыда находится в зависимости от развития гордости.

Чувство товарищества и дружбы

Критерии: предпочтение, симпатия, сочувствие, отзывчивость, интерес к деятельности сверстников, желание и умение договориться о совместной игре и выполняемой в ней роли, проявление заботы, помощи, способность поступиться личными желаниями (поступать справедливо, получая при этом удовольствие).

Младшие дошкольники – характерна дружба поочерёдно *со многими детьми*, в зависимости от обстоятельств. Широко распространена дружба сразу с несколькими детьми и непродолжительная индивидуальная дружба со многими поочерёдно. *Мотив* – совместная игра.

Старшие дошкольники - дружба одного ребёнка со многими детьми сохраняется, но чаще встречается *парная* дружба, которая характеризуется глубокой симпатией. Дружба небольшими подгруппами чаще всего рождается игре на основе игровых интересов. *Мотив* - симпатия и уважение, взаимные склонности, интересы.

Таким образом, в 5-7 лет парная дружба сочетается с широким товариществом, нов то же время возрастает избирательность дружеских контактов.

Чувство ревности возникает, когда другой ребёнок (даже любимые им брат, сестра) пользуются, как кажется дошкольнику, большим вниманием.

Развитие **интеллектуальных чувств** связано с развитием познавательной деятельности. К ним относятся: любопытство; любознательность; удивление и сомнение; чувство нового (радость); чувство юмора. *Источником* интеллектуальных чувств является

действительность, которая ставит перед ребёнком многочисленные проблемы и которые ребёнок пытается решить.

Источником развития **эстетических чувств** является становление собственной художественно-творческой деятельности и художественного восприятия. Проявляются в эмоциональном отношении к героическому, комическому, безобразному, прекрасному в природе, в жизни, в искусстве, в процессе восприятия и творчества. Эстетические отношения отражаются детьми в их рисунках и стихах.

Чувство комического возникает, когда ребёнок сталкивается с чем-то несуразным, неожиданным, когда нарушается привычный ход вещей.

Младшие дошкольники – проявляется в весёлом смехе, сами шутят, дают предметам другие названия, гримасничают, переворачивают слова.

Старшие дошкольники отмечают несоответствие в поведении людей, недостатки в их знаниях и умениях.

Чувство прекрасного. В 3-4 года для детей красивое – это яркая, блестящая игрушка, нарядный костюм и т.п. В 5-7 лет дошкольник видят красоту в ритмичности, гармонии красок и линий, в музыкальной мелодии, танце. Сильные переживания вызывает красота природных явлений, пейзажи, праздничные шествия

Правила эмоционального воспитания

Эмоциональное воспитание ребенка не требует больших физических и временных затрат. Нужно только соблюдать некоторые правила.

1. Добровольность выражения. Учите ребенка проявлять свои эмоции, называть их, понимать свои чувства. Это особенно важно для маленьких детей, которые должны выплескивать все накопленное внутри. Обсуждайте с ребѐнком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями.

2. Сила выражения. Дети постарше должны учиться контролировать свои эмоции: смеяться тише, собраться с мыслями, сдерживать гнев, справиться с волнением. Учите детей простым навыкам самоконтроля и следите за собственным поведением.

3. Сопереживание. Дети не должны быть равнодушными. Если ваш ребенок не переживает за героев мультфильма или других людей, то эмпатии его нужно учить. Спросите у него, что он чувствует, жалко ли ему героя, хотел ли ребенок помочь. Обсуждайте с ребѐнком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий. Подумайте, как можно проявить свое участие по отношению к другому человеку: поздравить, выразить сочувствие, помочь в чем-то. Избавьте детей от зависти и злорадства с самого детства, это сделает их счастливыми