**ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МИРА** **ДЕТЕЙ 4—7 ЛЕТ**

**«Уроки эмоционального развития»**

**Кель Валентина Николаевна,** педагог-психолог МКДОУ №451

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы.  
На фоне этих прогрессивных изменений развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Однако, как справедливо указывали Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Об этом же писал К. Изард: «Эмоции энергетизируют и организуют восприятие, мышление и действие». Формирование «умных» эмоций, коррекция недостатков эмоциональной сферы должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания.

В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается. Ее необходимо развивать.

**Актуальность:** То, что писал Л. С. Выготский о феномене «засушенное сердце» (отсутствии чувства), наблюдавшемся у его современников и связанном с воспитанием, направленным на логизированное и интеллектуализированное поведение, не потеряло актуальности и в наше время, когда, помимо соответствующей направленности воспитания и обучения, «обесчувствованию» способствует технологизация жизни, в которой участвует ребенок. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, планшетах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В свою очередь, нарушения в формировании эмоциональной сферы могут приводить к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств других людей также является важным моментом в становлении личности растущего человека.  
Исследования психологов показали, что дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека (95% опрошенных детей 5—7 лет, в целом, правильно определяют эмоции других людей). При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти, испуга, удивления.  
Дети, прежде всего, обращают внимание на выражение лица, не придавая значения пантомимике (позе, жестам). Таким образом, даже старшие дошкольники имеют недостаточные представления об эмоциональных, внутренних состояниях человека и их проявлениях, что же говорить о более младших детях!  
Опыт работы многих психологов с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с четырехлетнего возраста. Дети усваивают необходимые понятия, их словарный запас пополняется словами, обозначающими эмоции, хотя само слово «эмоция» не вводится, оно заменяется более доступным для ребенка этого возраста понятием «настроение». Они с огромным удовольствием выполняют практические задания, играют.  
В основе предлагаемой программы лежит личностно ориентированная модель взаимодействия с детьми. При такой модели взаимодействия и педагог, и ребенок в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического процесса, обладают свободой в построении своей деятельности, осуществляют свой выбор строить через это свою личность. Основные противоречия преодолеваются не за счет принуждения, а посредством сотрудничества. В силу этого особую ценность приобретают такие свойства личности, как способность к самореализации, творческому росту и инициативность как форма выражения отношений на основе взаимопринятия и взаимопонимания.  
Отслеживание результатов развития личности ребенка ведет психолог, он же периодически знакомит с данными исследований педагогов, работающих с детьми, и их родителей (если в этом есть потребность).  
Содержащиеся в программе игры и упражнения получены из различных источников (С. В. Крюкова, Н. П. Слободяник, Н. Л. Кряжева, О. В. Хухлаев, В.М.Минаева,М.И.Чистякова).

**Целью** представленной программы является содействие гармоничному развитию детей дошкольного возраста

В соответствии с этой целью формируются **задачи программы**:

1. Сохранение естественных механизмов развития ребёнка.
2. Развитие стремления к проявлению сочувствия и сопереживанию всем тем, кто в них нуждается, эмпатии, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.
3. Развитие способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований и личностного роста ребёнка.
4. Создание возможностей для самовыражения, формирования у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями — средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).
5. Профилактика и коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.
6. Формирование ценностного отношения к моральной стороне поступков.
7. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
8. Развитие самостоятельности, любознательности и наблюдательности.
9. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
10. Формирование чувства принадлежности к группе, сплочения детского коллектива.
11. Развитие познавательных возможностей. Совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, творческих способностей, воображения, речи.
12. Обучение приемам саморасслабления, снятие психического напряжения.
13. Помощь ребенку в осознании своего реального «Я», повышение самооценки, развитие потенциальных возможностей, отреагирований внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшений тревожности, беспокойства и чувства вины.

**Ожидаемые результаты:**

* + Снижение эмоциональной напряженности;
  + Открытость и интерес к занятиям;
  + Разрядка негативных эмоциональных переживаний;
  + Улучшение поведения;
  + Снижение негативизма, агрессивности, деструктивных форм поведения;
  + Развитие творческого потенциала.

**Организация занятий:** Занятия проводятся в группах со всеми присутствующими детьми один раз в неделю в игровой форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 25-30 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям детей. Для проведения занятий необходимо просторное помещение с ковровым покрытием. Релаксационные упражнения сопровождаются расслабляющей музыкой. Для успешного проведения занятий психолог должен предварительно подготовить весь инструментарий, включая и музыкальное сопровождение.

**Принципы проведения занятий:**

1. Отношение к детям и их потребностям — уважительное, доброжелательное. Исключается пренебрежение их настроением, самочувствием.
2. Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его ценность, значимость и уникальность.
3. Исключаются упрёки и порицания за неуспех.
4. Занятия проводятся в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес.
5. Успех переживается детьми как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка любого малейшего достижения ребенка.
6. У детей создается на занятиях чувство безопасности в системе отношений, благодаря чему они могут свободно исследовать и выражать свое «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства.

**Методические приемы:** В программу включено много полифункциональных упражнений, которые с одной стороны, могут решать несколько задач, с другой стороны, могут на разных детей оказывать различное воздействие:

1. этюды;
2. упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера);
3. игры с правилами (сюжетно-ролевые, словесные, подвижные);
4. дидактические и развивающие игры;
5. чтение художественных произведений;
6. беседы;
7. рассказы взрослого и рассказы детей;
8. свободное и тематическое рисование;
9. пальчиковые игры;
10. психогимнастика;
11. аутогенная тренировка;
12. релаксация.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Структура занятия:** Основное содержание занятия — совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия (игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуаций, этюды, групповая дискуссия).  Одни упражнения помогают активизировать детей, поднять их настроение; другие упражнения, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения. |

Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие эмоциональной сферы, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности. Смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному упражнению, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. Упражнения располагаются в порядке от сложного к простому упражнению (с учетом утомления детей).