Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Дошкольники часто находятся в «плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми.

Формирование высших человеческих чувств происходит в процессе усвоения ребенком социальных ценностей, социальных требований, норм и идеалов, которые при определенных условиях становятся внутренним достоянием детской личности, содержанием побудительных мотивов его поведения. В результате такого усвоения ребенок приобретает своеобразную систему эталонов ценностей, сопоставляя с которыми наблюдаемые явления, он оценивает их эмоционально как привлекательные или отталкивающие, как добрые или злые, как красивые или безобразные.

По моему мнению, для того чтобы ребенок не только понял значение норм и требований, но и проникся к ним соответствующим эмоциональным отношением, для того, чтобы они стали критериями его эмоциональных оценок своих и чужих поступков, недостаточно объяснений и указаний. Эти объяснения должны найти подкрепление в собственном практическом опыте ребенка, в опыте его деятельности.

Поэтому я стараюсь включить дошкольников в содержательную, совместную с другими детьми и взрослыми деятельность. Она позволяет им непосредственно пережить, прочувствовать необходимость выполнения определенных норм и правил для достижения важных и интересных целей.

По мере развития у ребенка формируются новые потребности и интересы. Он начинает интересоваться не только узким кругом вещей, которые непосредственно связаны с удовлетворением его органической потребности в пище, в тепле, в физическом уходе. Интересы его распространяются на более широкий мир окружающих предметов, явлений и событий, а вместе с тем эмоциональные проявления его становятся сложнее и содержательнее.

Эмоциональные переживания начинают вызываться не только тем, что просто приятно или неприятно, но и тем, что хорошо или плохо, что соответствует или противоречит требованиям окружающих людей.

Отмечу, что особое значение для маленького ребенка имеет установление теплых, ласковых отношений и чувств с воспитателем.

Я стараюсь оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка, правильно оценивать его поступки. У большинства детей положительные оценки повышают тонус нервной системы, увеличивают эффективность выполняемой деятельности. В то же время отрицательные оценки, особенно если они повторяются, создают подавленное настроение, угнетают физическую и умственную активность.

Музыкальные занятия, слушание сказок и художественных рассказов, знакомство с родной природой, драматизированные игры, лепка, рисование развивают у дошкольника эстетические переживания, учат чувствовать красоту в окружающей жизни и в произведениях искусства.

Занятия и дидактические игры, обогащающие его новыми знаниями, развивают у дошкольников различные интеллектуальные эмоции. Удивление при встрече с новым, неизвестным, любопытство и любознательность, уверенность или сомнения в своих суждениях, радость от найденного решения - все эти эмоции являются необходимой составной частью мыслительной деятельности.

Самое важное в развитие эмоциональной сферы – нравственное воспитание, знакомство с жизнью людей, выполнение посильных трудовых заданий, практическое овладение нормами поведения в семье и в коллективе детского сада.

Нравственные чувства развиваются у ребенка в процессе деятельности, в результате практического выполнения нравственных требований, которые предъявляют к нему окружающие люди.

На четвертом – пятом году жизни у ребенка впервые появляются зачатки чувства долга. Это связано с формированием простейших нравственных представлений относительно того, что хорошо и что плохо. Возникают переживания удовольствия, радости при удачном выполнении своих обязанностей и огорчения при нарушении установленных требований. Зачатки чувства долга у дошкольника неотделимы от его действий и поступков, совершаемых при выполнении тех нравственных требований, которые предъявляются ребенку в семье и в детском саду.

Характер развития высших специфически человеческих эмоций (сопереживания и сочувствия) является одним из существенных условий того, что в одних случаях нравственные нормы и принципы усваиваются детьми и регулируют их поведение, а в других - они остаются только знанием, не побуждающим к действию.

Так, трудовую деятельность организовываю таким образом, чтобы учитывать совместные усилия и взаимопомощь, и для этого создаю благоприятные условия, способствующие возникновению общности эмоциональных переживаний и взаимной симпатии между членами группы. Если такая работа не будет проводиться, то деятельность детской группы по своему содержанию будет лишена объединяющего начала.

Проводя наблюдение я заметила, что деятельность, когда ребенок занимается индивидуально, но рядом со сверстником, и каждый из них имеет все необходимое для выполнения задания, не способствует объединению и взаимопомощи. Характерно, что при этом в целом положительный эмоциональный фон деятельности нарушался часто ссорами, обидами, недовольством, возникающими в ответ на успешное действие сверстника, на его удачный результат.

В то же время при изготовлении общего продукта первые действия приводили также к отрицательным эмоциям: неуступчивости, несогласованности, обидам. Однако по мере того, как каждый из детей уяснял смысл общей деятельности и свое место в ней, эмоции детей приобретали иной характер. Интенсивнее и ярче переживались неудачные действия, а переживания побуждали детей сообща искать способы преодоления трудностей.

Под влиянием совершаемой ребенком деятельности у него формируется новое отношение не только к людям, но и к вещам. Так, например, у детей раннего возраста эмоциональное предпочтение возникает к тем игрушкам, которыми они научились пользоваться и которые стали необходимыми для игры.

Итак, эмоции ребенка развиваются в деятельности и зависят от содержания и структуры этой деятельности.

Ведущей деятельностью у детей дошкольного возраста является игра.

Влияние игры на развитие эмоциональной сферы детей велика. Она обладает притягательной способностью завораживать человека, вызывать волнение, азарт и восторг. По-настоящему игра осуществляется только тогда, когда ее содержание дано в острой эмоциональной форме.

В своей работе, для усвоения знаний и умений с большим успехом я применяю – дидактические игры; для формирования физического совершенства - подвижные, а для развития социальных эмоций и социальных качеств личности - игры с правилами, сюжетно-ролевые. Вот почему неумение детей играть может означать задержку в развитии социальных качеств ребенка, его социального сознания.

Самое главное условие эффективности – добровольное участие детей в игре. Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на полу, потому что круг это, прежде всего, возможность открытого общения.

Каждое занятие всегда завершаю чем-то радостным, веселым, положительным. Между занятиями обращаю внимание детей на поступки, эмоции свои и окружающих, тем самым закрепляя пройденный материал. Для занятий по развитию эмоциональной сферы ребенка использую различные материалы и оборудование. Некоторые из них – неотъемлемый атрибут каждого занятия: «волшебная палочка», «коврик злости», «волшебный мешочек».

На первых этапах работы чувствуется, что дети скованы, стесняются себя проявить, боятся двигаться, совершенно отсутствует пантомимика и мимика в передаче тех или иных эмоций. Над каждой эмоцией стараюсь работать отдельно в течение нескольких занятий. Использую такие приемы работы, как:

* рассматривание сюжетных картинок,
* работу с пиктограммой,
* имитация эмоций,
* беседы, направленные на знакомство с различными эмоциями, чувствами,
* словесные, настольно-печатные и подвижные игры,
* рисование эмоций,
* проигрывание этюдов,
* слушание музыки,
* упражнения (на мышечную релаксацию),
* работа в рефлексивном кругу.

Например, при работе над такой эмоцией, как гнев, рассматривались сюжетные картинки и пиктограммы эмоции гнева. Детям также предлагалось изобразить у себя на лицах злость, выбрать самого «злого злюку», подвигаться, как злюки. После этого дети знакомились с такими эмоциями, как грусть, печаль, удивление, страх, интерес, и с соответствующими им пиктограммами.

Одной из форм работы является рефлексивный круг. Во время этой игры активность детей направлена на самопознание, самораскрытие своего внутреннего мира. В основе каждого рефлексивного круга лежит определенный сюжет.

Я использую следующие примеры рефлексивного круга.

*«Я и мои эмоции»* Цель: учить детей говорить о своих чувствах, развивать способность определять эмоции по схематическим изображениям, обогащать словарь детей, способствовать единению, сплоченности группы.

*«Что такое радость»* Цель: расширять знания детей о чувстве радости, развивать умение адекватно выражать свое эмоциональное состояние и способность понимать эмоциональное состояние другого человека.

Игры помогают детям выражать свои чувства и распознавать чувства других через мимику, жесты, движения, интонацию, общаться, несмотря на разницу желаний и возможностей, высказывать свое мнение, замечая хорошие и плохие поступки.

Примеры таких игр:

*«Паровозик с именем»* Цель: сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе.

*«День рождения»* Цель: сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе.

«*Пчелка в темноте»* Цель: коррекция боязни темноты, замкнутого пространства, высоту.

*«Мама и детеныши»* Цель: развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движения и речи.

*«Школа зверей»* Цель: Развитие произвольности наблюдения, выразительности движений, чувства единения.

Для того, чтобы дети более непосредственно выражали свои чувства, в своей работе использую этюды:

*«Баба яга»* (Этюд на выражение гнева).

*«Золушка»* (Этюд на воображение печали)

*«Один дома»* (Страх)

В этих играх, этюдах дети учатся передавать эмоции в мимике и пантомимике, обогащают свой словарный запас.

Помимо игр провожу занятия по темам: «Радость», «Горе», «Страх», «Удивление». Так после чтения рассказа Носова «Живая шляпа» дети очень ярко могут изобразить испуг и удивление.

С целью закрепления понятий об эмоциях использую приемы рисования, штриховки рисунков, дорисовки лица героя в стиле пиктограмм.

Слушая музыку, которая сопровождает детские фильмы и мультфильмы, дети учатся определять веселую, грустную, тревожную музыку.

Также, для развития эмоциональной сферы ребенка использую сюжетно-ролевые, игры-драматизации и игры с правилами. Руковожу игрой таким образом, чтобы нежелательные качества личности ребенка или отрицательные эмоции успешно им преодолевались.

Ребенок получает от успешной игры громадное удовольствие. Он самоутверждается в своей роли, испытывает неподдельную гордость. Реализация в игре творческих возможностей, импровизация, осуществление замыслов вызывают эмоциональное вдохновение детей, их бурную радость, требование повторения игры, обрастающей все новыми подробностями. Эмоциональный подъем в игре помогает дошкольнику преодолевать негативизм по отношению к другим детям, принять их как партнеров.

Применяю сюжетно – ролевую игру для изменения качеств ребенка. Например, если агрессивному мальчику говорили: «Ты большой, сильный гусь, ты умеешь быстро летать, не боишься волка, ты можешь защитить маленьких гусят от опасности!» – и ребенок, который пытался всех обогнать и гордился этим, начинал загораживать гусенка и чуть ли не на руках уносил его от волка. Он уже не обижает этого малыша, как раньше, и становится ему заступником даже вне игры. Из данного примера видно, что роль помогла ребенку коренным образом изменить свое поведение и свое отношение к малышу.

При перестройке эмоционального опыта детей с негативным отношением к сверстникам обращаюсь к играм-драматизациям на темы сказок. В них добро и зло разграничены, даны четкие оценки поступкам героев, определены положительные и отрицательные персонажи. Поэтому в условиях игры на тему сказки ребенку легче войти в роль, создать образ, допустить условность. Ведь создание воображаемой ситуации обязательно требует связи с жизнью и исходными представлениями дошкольника о ней.

Для этих игр я использую народные сказки: «Заячья избушка», «Кот, петух, лиса» и др. Если в первой сказки черты главных героев даны четко и однозначно (лиса - отрицательный персонаж, а петух - спаситель зайца - положительный), то во второй сказке характеристика уже знакомых положительных и отрицательных персонажей, которые взаимодействуют в воображаемой ситуации, несколько иная. Характер персонажей этой сказки сложнее и богаче, чем в предыдущей, поэтому ребенок, опираясь на свой опыт, получает и новый, обогащенный, игровой и эмоциональный опыт в воспроизведении сюжета сказки.

По мере рассказывания сказки я замечаю, как у детей нарастает интерес к персонажам и их жизни. Оживление, смех, тревога свидетельствуют о предвосхищении событий, об эмоциональном отношении к возникающим коллизиям, ожидании благополучного конца.

Проделанная работа приводит к положительным результатам, происходят изменения в эмоциональной сфере. Дети могут:

* сотрудничать и решать конфликтные ситуации,
* выражать свои чувства и распознавать чувства других;
* усваивать «язык» эмоций для выражения тончайших оттенков переживаний, интонаций голоса,
* оказывать помощь другим детям в трудной ситуации,
* контролировать свои эмоции и чувства.

На основании сказанного можно заключить, что эмоций возникают и развиваются в процессе его чувственно-предметной деятельности. Существенный вклад в развитие эмоциональной сферы детей вносят и такие виды детской деятельности, как игра и знакомство с художественными произведениями.