**«ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ Тематический вечер с родителями**

Колесникова С.В. педагог-психолог МКДОУ д/с «Подснежник» пгт Подосиновец

Цель: повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по вопросу развития эмоционально-волевой сферы.

Задачи: создать благоприятный эмоциональный настрой родителей; познакомить с особенностями развития эмоционально-волевой сферы ребенка  дошкольного возраста; научить с помощью игровых упражнений развивать эмпатию детей, умение выражать собственные эмоции и понимать эмоции других,  умение снижать эмоциональное и мышечное напряжение, умение регулировать свое состояние и поведение.

Ход вечера:

«Давайте познакомимся!». Участники по очереди называют свое имя и дают себе две характеристики по первой и на любую другую букву своего имени. Например, имя Вероника – веселая, настойчивая.

Мини-лекция «Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольника»

Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д. К классу эмоций относятся также чувства, аффекты, страсти, стрессы. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Люди, принадлежащие к различным нациям, способны безошибочно воспринимать выражения человеческого лица.

Эмоции с одной стороны, являются «индикатором» состояния человека, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Психологический практикум:  Игра «Продолжи фразу»

Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции.

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда …», «Я злюсь, когда …», «Я огорчаюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда …», «Я грущу, когда …» и т.д.

Большинство ученых, как и обычные люди, неспециалисты, делят эмоции на положительные и отрицательные, на позитивные и негативные. Подобная несколько обобщенная классификация эмоций в целом правильна и полезна, и все-таки понятия “положительное”, “отрицательное”, “позитивное” и “негативное” в приложении к эмоциям требуют некоторого уточнения. Такие эмоции, как гнев, страх и стыд, за частую безоговорочно относят к категории отрицательных или негативных. И в то же время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или чаще — защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, ис правлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх; он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка. Неоправданные, беспричинные вспышки гнева или страха мо гут привести к негативным последствиям, как для человека, испытывающего гнев или страх, так и для его окружения, но к таким же последствиям может привести и радость, если в ее основе лежит злорадство, если радостное переживание связано с чрезмерным возбуждением или вызвано скрытыми мотивами.

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, они сказываются на различных аспектах биологического, физиологического и социального функционирования человека. У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменение элект рической активности мышц лица. Некоторые изменения наблюдаются при этом и в электрической активности мозга, в функционировании кровеносной и дыхатель ной систем (Симонов, 1975). Пульс разгневанного или испуганного человека может на 40—60 ударов в минуту превышать нормальный. Столь резкие изменения соматических показателей при переживании человеком сильной эмоции указывают на то, что в этом процессе задействованы практически все нейро-физиологические и соматические системы организма. Эти изменения неизбежно сказываются на восприятии, мышлении и поведении индивида, и в крайних случаях могут приводить к соматическим и психическим нарушениям. Если же адекватное эмоции поведение по тем или иным причинам невозможно для индивида, ему грозят психосоматические расстройства.

Если вы покопаетесь в своей памяти, то наверняка вспомните мгновения, когда вам приходилось испытывать страх — и у вас бешено колотилось сердце, прерыва лось дыхание, дрожали руки, а ноги становились ватными. Может быть, вам удастся припомнить, как вас охватывал гнев. В такие мгновения вы ощущали каждый удар гулко бьющегося сердца, кровь приливала к лицу, а все мышцы были напряжены и готовы к действию. Вам хотелось броситься на обидчика с кулаками, чтобы дать вы ход этому напряжению. Вспомните минуты горя или печали, — наверняка тогда вы ощущали непонятную, необъяснимую тяжесть во всех членах, а ваши мышцы были вялыми и безжизненными. Вы чувствовали тупую, ноющую боль в груди, слезы тек ли у вас по лицу, или вы, стараясь сдержать их, вздрагивали от беззвучных рыданий.

Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, — мощной или едва выра женной — она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать. Разумеется, при сглаженных, неотчетливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, — не достигая порога осознания, они часто остаются незамеченными. Но не стоит преуменьшать значения подобных безотчетных, подпороговых процессов для организма. Соматические реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воз действия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем “на строением”, обычно формируется под воздействием именно таких эмоций.

Поэтому очень важно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.

В настоящее время, к сожалению, в процессе воспитания и обучения детей доминирует тяга взрослых к интеллектуальному развитию дошкольников? Однако только согласованное функционирование двух систем — интеллекта и эмоциональной сферы — может обеспечить успешное выполнение любого вида деятельности.

Исследования отечественных специалистов показали, что возрастной период от пяти до семи лет является сенситивным (чувствительным) для развития эмоциональной сферы. Поскольку ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семимильными шага ми») в этом возрасте является игра, именно в игре целесообразно развивать эмоциональную сферу ребенка-до школьника.

Психологи отмечают, что «ребенок научается понимать других и только потом научается понимать себя». Поэтому развитие эмоциональной сферы ребенка должно начинаться не со знакомства ребенка с собственными эмоциями, а со знакомства с различными эмоциями, с постепенного научения малыша распознавать, улавливать состояние близких ему людей. Задача взрослого— дать детям еще один ключ к пониманию эмоций других людей.

Для отработки навыка понимания эмоций (своих и сверстников) дети в игровой форме могут демонстрировать различные эмоциональные состояния и отгадывать изображенные другими эмоции и чувства («Тренируем эмоции», «Лото настроений», «Продолжи фразу»). По мнению специалистов, имитация детьми разных эмоциональных состояний может служить психопрофилактическим средством, поскольку выполнение мимических и пантомимических упражнений помогает предотвратить перерастание некоторых эмоций в патологию. Кроме того, поскольку детям зачастую еще довольно трудно вербализовать собственные эмоции, не обходимо дать им возможность отреагировать эмоции на невербальном уровне.

Психологический практикум:  Игра «Лото настроений»

Цель. Развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ребенок  берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем ребенок должен узнать эмоцию и изо бразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

Нужно помогать ребенку понимать его эмоции и чувства, показывать ему, как можно справляться с неприятными состояниями, расширять запас слов, соответствующих его переживаниям. С такой задачей может справиться и педагог, и родители.

Одним из способов взаимодействия с ребенком становится работа по формированию эмпатии. ЭМПАТИЯ (от греч. – сопереживание) — способность человека представить себя на месте другого человека, понять его состояние, переживания.

Психологи считают, что развивать эмпатию можно в процессе совместной деятельности с ребенком. Особенно полезным может стать совместное чтение. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств и переживаний. Очень важно дать ребенку возможность проявить именно переполняющие его чувства, а не те, которых ждут от него взрослые. Полезно поговорить с ребенком о том, какие чувства могут испытывать, по его мнению, герои сказки, причем не только главные герои и не только положительные персонажи.

Еще одним способом развития эмпатии является ролевая игра, в процессе которой ребенок получает воз можность поставить себя на место другого, оценить свое поведение со стороны.

Подобные методы (чтение, беседы, разыгрывание ситуаций) помогут детям осознать, как важно побыть на месте обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе. Научившись сопереживать другим, ребенок научится понимать их поступки, брать на себя ответственность за свои действия, а не сваливать вину на сверстников.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Уходи, злость, уходи», «Подушечные бои», «Необычное сражение», «Обзывалки» и др.). Ввести дома правило «Часа тишины» и «Часа можно» (как ритуал).

Психологический практикум: Игра «Обзывалки»

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др.

Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!»

После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему. Часто дети приходят к выводу, что приятнее говорить товарищу добрые слова, в этом случае и самому становилось хорошо. Кроме того, дети отмечают, что иногда даже необидное слово, если оно сказано грубым голосом или сопровождается угрожающими жестами, может быть неприятным для человека.

Дошкольный возраст — это период формирования произвольности поведения (сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями). У ребенка в процессе воспитания и обучения, под влиянием требований взрослых и сверстников формируется возможность подчинять свои действия той или другой задаче, добиваться цели, преодолевая возникающие трудности. Он овладевает умением контролировать свою позу, например, сидеть спокойно на занятиях так, как этого требует воспитатель, не вертеться, не вскакивать. Управление собственным телом нелегко дается ребенку. Вначале это особая задача, которая требует внешнего контроля за собой, – ребенок может оставаться относительно неподвижным только в то время, когда он смотрит на положение своих рук, ног, туловища, следит, чтобы они не вышли из подчинения. Только постепенно дети переходят к контролю за положением своего тела на основании мышечных ощущений.

Также дошкольник начинает управлять своим восприятием, памятью, мышлением. С  помощью взрослого ребенок учится ставить перед собой специальные цели – запомнить поручение взрослого, понравившийся ему стишок, решить поставленную задачу определенным способом и т.п.

Однако в течение еще не скольких лет (младшего школьного возраста) невозможно требовать от ребенка, чтобы он полностью подчинял поведение собственным волевым усилиям или приказаниям и просьбам взрослых. Обучение детей навыкам саморегуляции желательно проводить в процессе веду щей для дошкольного возраста деятельности — игры. Именно в игре дети могут научиться соподчинять мотивы, следовать общепринятым нормам поведения.

Необходимо помнить то, что игры, развивающие саморегуляцию, являются именно играми (Игра «Повтори движения», Игра «Час тишины – час можно», Игра «Молчание», Игра «ДА и НЕТ», Игра «Говори»), а не физическими упражнениями, и перед игрой необходимо задать образ и словесно описать ситуацию. Важ но, чтобы движение сопровождалось положительными эмоциями.

И еще немаловажное условие коррекционной и профилактической работы по формированию навыков саморегуляции: после проведения игры необходимо пого ворить с детьми (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями) об их эмоциональном состоянии, об изменениях, которые произошли в процессе или после игры. В противном случае игра может стать не коррекционным инструментом, а только лишь развлечением (хотя и в этом случае ребенок имеет возможность расслабиться, получить удовольствие, стабилизировать свое состояние).

Психологический практикум: Игра «ДА и НЕТ»

Цель. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка?                                Соль сладкая?

Птицы летают?                                Гуси мяукают?

Сейчас зима?                                Кошка – это птица?

Мячик квадратный?                        Зимой шуба греет?

У тебя есть нос?                                Игрушки живые?

Умение регулировать собственное эмоциональное состояние— одно из важнейших в жизни каждого человека. Психологи рекомендуют для снижения эмоционального напряжения стремиться к устранению мышечных зажимов. Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, и мышечное напряжение — это проявление неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Поэтому расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, спокойного состояния ребенка, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) является как фактором снижения эмоциональной напряженности, так и фактором подготовки условий для перехода от бодрствования ко сну.

Игры и упражнения на релаксацию помогают трени ровать подвижность основных нервных процессов и осо бенно полезны для нерешительных, тревожно-мнитель ных, склонных к длительным переживаниям людей.

Регулярное выполнение подобных упражнений, как правило, не требующих длительной подготовки и не отнимающих много времени, поможет детям научиться регулировать свое состояние, обрести состояние душевного покоя и равновесия.

Для того чтобы релаксационные упражнения оказались более эффективными, необходимо соблюдать при их выполнении некоторые условия:

перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы;

напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст;

напряжение надо осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

Дети-дошкольники, если взрослые помогают им в этом, в состоянии овладеть приемами саморегуляции, применять в сложных ситуациях приемлемые способы выражения негативных эмоций. Для этого с детьми необходимо говорить о том, что такое гнев, страх, обида и другие негативные эмоции. О том, почему с эти ми эмоциями так трудно жить, почему надо работать над собой, управлять и владеть собой.

Психологический практикум. Эффективные техники речевого общения с ребенком.

Упражнение «Я – сообщение».

Цель: научить родителей создавать условия для доверительного общения, выражать свои негативные чувства приемлемым способом.

Например: «Я тебя пони маю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хо чешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чув ствую ...».

Инструкция: используя технику «Я – сообщение», передайте свое отношение к происходящему, искренне выражая свои чувства в необидной для ребенка форме.

Ситуации:

По дороге из детского сада, ребенок бегает по проезжей части, не прислушиваясь к вашим просьбам вести себя спокойно на дороге.

Ребенок, стоя в магазине, капризно требует купить ему игрушку, которую.

Ребенок шалил за столом и пролил молоко, несмотря на предупреждение.

Ребенок играет. Вы сообщаете, что пора идти на прогулку и убирать  игрушки. А он отвечает: «А я еще не успел поиграть».

Вы зовете ребенка садиться за стол. А он отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

У вас важный разговор с подругой. А ребенок то и дело вас перебивает.

Таким образом, хотелось бы подвести итоги, что именно в игре целесообразно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка-до школьника, поскольку она является ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семимильными шага ми»).

Чаепитие за столом с подведением итогов.

Анкетирование родителей «Мое отношение к тематическому вечеру».