

Эмоциональное взаимодействие через коррекционно-развивающие занятия
«Удивительный мир эмоций и чувств» как средство развития эмоциональной
устойчивости детей старшего дошкольного возраста

Педагог-психолог МБДОУ № 9

Стрелкова Елена Николаевна

Красноярский край, г. Боготол

Ключевые слова: эмоциональное взаимодействие, ощущения, чувства, настроение, детский интерес, инициатива, саморегуляция, эмоциональная устойчивость.

Группа участников образовательной деятельности: старшие дошкольники, родители, воспитатели.

В основе практики лежат самостоятельно разработанные коррекционно-развивающие занятия «Удивительный мир эмоций и чувств» с использованием технологий сказко-терапии, психогимнастики, арт-терапии, методов мандалы. Использование вариативности технологий обусловлено тем, чтобы в большей степени вызывать интерес к проводимым встречам, ожиданиям новых впечатлений и получению нового социального опыта. Каждая технология призвана показать ребенку, как наши чувства и эмоции служат нашему «Я», помогают управлять своим эмоциональным состоянием через ощущения, познание себя, через внутренние ресурсы, а так же в получении опыта саморегуляции, развитии функции нравственного иммунитета, формировании способности не поддаваться разрушительным воздействиям окружающего мира и умения изменять и преобразовать свой внутренний мир.

За последние десятилетия практика в образовательных дошкольных учреждениях показывает, что число детей с нарушениями психоэмоциональной сферы значительно возросло. К характерным симптомам этих нарушений относятся эмоциональная враждебность, агрессивность, жестокость, тревожность, раздражительность, уныние и т.д. Наблюдается дефицит эмоционального и социально - нравственного опыта в семье, с очевидным низким коэффициентом ценностных ориентаций, отношения к окружающим людям, способам налаживания взаимоотношений между членами семьи. Наблюдения за взаимоотношениями детей старшего дошкольного возраста в группах нашего детского сада показывают, что дошкольники в ряде случаев нарушают элементарные правила поведения и не выполняют простейших обязанностей по отношению к сверстникам и не потому, что не знают эти правила (обязанности) или не хотят их выполнять, а потому, что они не ориентируются на этих сверстников, не обращают внимания на их состояние, нужды и интересы, то есть не умеют конструктивно общаться. Поэтому одной из важнейших причин таких взаимоотношений является то, что наши дети не умеют регулировать свои эмоции. По результатам диагностики 41% старших

дошкольников имеют нарушения в сфере эмоционального развития. С учетом всех вышеперечисленных негативных моментов следует, что данная практика имеет существенное значение для развития эмоциональной устойчивости детской личности как деятельности не только реальной, но и воображаемой, позволяющей эмоционально предвосхитить отдаленные последствия своих поступков, так как эмоции оказывают специфическое влияние на актуализацию мотивов поведения и на гармоничное развитие личности в целом. Считаю, что правильно организованная психолого – педагогическая работа в этом направлении может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольников, но и значительно смягчить, а в отдельных случаях даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии. Данная практика в детском саду реализуется с детьми старших групп не выборочно (с детьми, имеющими эмоционально – волевые проблемы), а с детьми всей группы. Каждая встреча отличительна от предыдущей благодаря использованию различных технологий и методов.

Цель - развитие эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста через эмоциональное взаимодействие с учетом потребностей, способностей, интересов и инициативы воспитанников.

Задачи: сформировать такие качества личности дошкольников, как: автономность, которая выражается в стремлении проявить свое личное мнение, позицию или взгляды; активность, которая предполагает способность владеть инициативой в общении, управлять процессом общения и эмоционально откликаться на состояние партнера; социальная компетентность, которая состоит из нескольких компонентов (мотивационного, включающего отношение к другому человеку (проявление доброты, внимания, сочувствия, сопереживания и содействия); когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменение настроения, эмоционального состояния и др.; поведенческого, который связан с выбором адекватных ситуаций, способов общения.). Развивать способность выражать свои эмоции вербально и невербально. Формировать умение выражать свои негативные эмоции социально – приемлемыми способами. Обучать приемам регуляции и саморегуляции.

Основная идея практики – лучше заранее предотвращать проблемы, а не бороться с их последствиями. Через реализацию поставленной цели и задач, используя несколько видов технологий и методов, объединенных в общую программу самостоятельно разработанных занятий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости дошкольников.

Практика реализуется через следующие средства:

На занятиях с использованием элементов сказкотерпии применяются следующие методы:

- рассказ (сначала сказку рассказывает психолог, затем дети пересказывают те моменты сказки, которые им запомнились, и делают анализ);

- иллюстрации: после прочтения сказки и ее анализа предлагается детям нарисовать понравившийся сюжет;
- погружение в сказку и проигрывание сюжета сказки по ролям;
- театральная постановка сказки с использованием пальчиковых фигур, набора игрушек из киндер сюрприза (самостоятельное придумывание), картонажных фигур героев различных сказок.

На занятиях с использованием элементов психогимнастики использую структурный комплекс занятий: мимические и пантомимические этюды (дети знакомятся с элементами выразительных движений (мимикой, жестом, позой, походкой); этюды на выражение отдельных качеств характера и эмоций (выражение эмоций детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно) – психопрофилактический характер; этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность (дети моделируют стандартные ситуации, происходит естественное воплощение в заданный образ); психомышечная тренировка для снятия психоэмоционального напряжения, внушения желательного настроения, поведения, черт характера (игры, минутки шалости и др.).

Медитативные игры с мандалой, которые проводятся в групповом и индивидуальном режиме:

- создание мандалы в технике «волшебных красок»;
- создание мандалы с помощью мозаики (картона, дерева, геометрических фигур, комплекты детской мозаики);
- создание мандалы в зеркальной плоскости (работа с зеркалом по эффекту калейдоскопа);
- создание мандалы с помощью трафаретов (из фанеры, твердого картона);
- медитация на песке (поднос с песком, различные формочки, лопаточки, трафареты из плоского плотного материала с готовыми мандалами, кувшин с водой, бусинки, монетки, ракушки, камешки, пуговицы и др.)

На занятиях с использованием элементов арт-терапии применяю разнообразный комплекс занятий, направленный на простые правила коммуникации, на ознакомление детей с эмоциями и умению их выражать, на выразительность жестов, умения понимать эмоции других, обучение приемам регуляции и саморегуляции.

Образовательная практика обеспечивает следующие результаты:

По результатам указанных методик при повторной диагностике по трем параметрам у 36 % детей сформировались таких качества личности дошкольников, как: автономность, которая выражается в стремлении проявить свое личное мнение, позицию или взгляды; активность, которая предполагает способность владеть инициативой в общении, управлять процессом общения и эмоционально откликаться на состояние партнера; социальная компетентность, которая состоит из нескольких компонентов (мотивационного, включающего отношение к другому

человеку (проявление доброты, внимания, сочувствия, сопереживания и содействия); когнитивного, связанного с познанием другого человека, способностью понять его особенности, интересы, потребности, заметить изменение настроения, эмоционального состояния и др.; поведенческого, который связан с выбором адекватных ситуаций, способов общения.).

32% воспитанников могут выражать свои эмоции вербально и невербально.

У 33% детей сформировано умение выражать свои негативные эмоции социально – приемлемыми способами.

36% воспитанников знают и применяют приемы регуляции и саморегуляции.

Инструменты измерения результатов образовательной практики:

Методика "Выбери нужное лицо" Р. Теммл, М. Дорки и В. Амен /тест уровня тревожности/;

Диагностика эмоционального состояния дошкольников. Цветовой тест М. Люшера;

Методика «Кактус». Цель: определение эмоциональных состояний ребенка, наличие агрессивности, ее направленность, интенсивность и т.д.;

Рисуночная методика «Разноцветные домики» /выявление эмоциональных отношений ребенка и его предпочтений в контактах/

Опрос родителей. Диагностика уровня эмоционального благополучия детей в детском саду;

Методика «Автопортрет». Проективный рисуночный тест "Автопортрет» /диагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности (самооценка, актуальное состояние, невротические реакции тревожности, страха, агрессивности)/;

Наблюдения и обратная связь с педагогами и родителями.

В процессе реализации практики столкнулась со следующими трудностями:

Для понимания детских эмоций необходимо выявить источники их происхождения, лежащие в осмысленной деятельности ребенка, под влиянием которых он начинает по – новому не только понимать, но и переживать этот мир. Сложным моментом в реализации практики является добиваться единства двух моментов - сочетания глубокого понимания ребенком тех или иных фактов действительности с правильным отношением к ним.

Мои практические советы тем, кого заинтересует практика:

Рекомендую ознакомиться со следующей литературой: Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощи психологам и педагогам - М.ТЦ Сфера, 2003; Использовать в своей работе диагностические методики «Проективная методика «Домики» О.А. Ореховой, цветовой тест Люшера; тест тревожности Р. Теммл, М. Дорки и В. Амен «Выбери нужное лицо».

На занятиях по развитию эмоционально – волевой сферы пользоваться разнообразными приемами арт-терапии, такими как:

- психодрама, как утверждал К.Д. Ушинский, «Нигде личность не проявляется так целостно, как в чувствах»;

- прием выразительного чтения и рассказывания;
- приемы психологических этюдов;
- приемы создания мандалы из разнообразного изобилия материалов;
- музыкальные сопровождения.

Поощрять инициативу ребенка проявлять свои лучшие качества. Заинтересовывать застенчивых детей проявлять инициативу. В конце встречи побуждать детей высказывать свое отношение к прошедшему занятию.

Материалы по теме реализуемой практики публиковались:

Всероссийский педагогический журнал «Современный урок» - коррекционно-развивающее занятие «В поисках Василисы Прекрасной»
<https://www.1urok.ru/categories/20/articles/4132>

СМИ «Педагогический альманах» - конспект занятия "Путешествие в страну Вообразию" <https://www.pedalmanac.ru/181391>

Электронное периодическое издание «ДОШКОЛЕНОК.РУ» - игра-занятие «Приключения Незнайки» <https://dohcolonoc.ru/metodicheskie-razrabotki/12722-igra-zanyatie-priklyucheniya-neznajki.html>

Педагогическая Ассамблея «Грани детства» Международный творческий конкурс 2 место в номинации: Лучший конспект занятий в соответствии с ФГОС «Я дарю тебе радость».

Социальная сеть работников образования - доклад на Педагогическом Форуме для педагогических работников образования г. Боготола «Современная образовательная среда: идеи, опыт, практика» по теме: «Эмоциональное взаимодействие через коррекционно-развивающие занятия «Удивительный мир эмоций и чувств» как средство развития эмоциональной устойчивости детей старшего дошкольного возраста» - <https://nsportal.ru/strelkova-elena-nikolaevna>