

*Ковалева Татьяна Алексеевна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад № 15 «Теремок»*

*Владимирская область, Ковровский район, село Крутово*

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ  
В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОГИМНАСТИКИ**

**Трудности в эмоциональном развитии детей дошкольного возраста**

В сложившейся ныне ситуации острейшего дефицита культуры общения, доброты и внимания к друг другу педагоги испытывают трудности в вопросах профилактики и коррекции таких негативных проявлений детей, как грубость, эмоциональная глухота, враждебность.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Эмоции ребенка – это послание окружающим о его состоянии. Эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Дети очень эмоциональны. Эмоции они выражают более бурно и непосредственно по сравнению со взрослыми, придавая им особую выразительность.

В каждой возрастной группе детского сада есть дети, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью поведения, выходящего из обычных рамок. Работая с дошкольниками второй младшей группы, я заметила, что наиболее часто встречаются такие эмоциональные нарушения, как агрессивность, тревожность, страхи, чрезмерная робость, застенчивость. Дети с такими нарушениями либо чрезвычайно активны, взвинчены, либо недостаточно



деятельны, замкнуты, боязливы. Вспышки гнева, жестокости, повышенная чувствительность мешают этим детям приспособиться к жизни в коллективе. Среди проблемных форм межличностных отношений выявились также обидчивость как болезненное переживание ребенком игнорирования или отвержения со стороны партнера по общению, демонстративность как устойчивая личностная особенность.

Эмоциональная система детей дошкольного возраста еще не зрелая, поэтому в неблагоприятных ситуациях у них могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведенческие нарушения, которые являются следствием сниженной самооценки, переживаемых чувств обиды, тревоги. Все эти чувства являются нормальными человеческими реакциям, но детям трудно выражать отрицательные эмоции надлежащим образом. Не раз приходилось наблюдать, как дети, которые еще не научились подавлять свои чувства и желания, проявляют свои эмоциональные реакции. Если малыши расстроены, обижены, рассержены или не удовлетворены, они начинают кричать или безутешно рыдают, раздраженно стучат ножками по полу или же просто подгибают их и падают, чтобы не идти туда, «куда следует», могут специально поломать игрушку или ударить своих обидчиков. Эти вспышки гнева позволяют ребенку полностью выплеснуть все возникающие в теле физические напряжения: напряжение мимической и дыхательной мускулатуры, расслабляют мышцы брюшного пресса и верхнего плечевого пояса, а также одновременно открыть защелку душевным треволнениям.

Находясь долгое время в состоянии обиды, злости, подавленности, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт, напряжение, а это вредно для психического и физического здоровья. Если один ребенок быстро выходит из негативного состояния, то другому это удастся с трудом. Необходимо как



можно быстрее вывести его из этого состояния. Изучая вопрос эмоционального развития детей дошкольного возраста, я пришла к выводу, что организованная педагогическая работа может не только обогатить эмоциональный опыт детей, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии.

### **Психогимнастика как метод предупреждения и преодоления нарушений в эмоциональном развитии детей дошкольного возраста**

Работая с дошкольниками убеждаешься, на сколько все они разные и как трудно им адаптироваться, а некоторым и ладить с другими детьми. В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, однако довольно редко — психогимнастика как метод практической психокоррекции. Хотя именно она наиболее доступна в применении для воспитателей, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

С целью предупреждения и преодоления нарушений в эмоциональном развитии детей, я решила опробовать в своей возрастной группе метод психогимнастики.

Что же такое психогимнастика ?

Психогимнастика, по мнению Е. А. Алябьевой, М. И. Чистяковой, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы).

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером, но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со



здоровыми детьми в качестве психофизической зарядки и профилактики. Занятия по психогимнастике включаю в режимные моменты, когда вижу что, детям требуется эмоциональная разрядка, они непослушны, их внимание рассеяно или назревает межличностный конфликт. Также использую психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными нагрузками.

Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь, и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. Занимаясь психогимнастикой, дети изучают различные эмоции и проигрывают их, получая возможность управлять ими. Поэтому основная цель занятий по психогимнастике - овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать, полноценно переживать.

Для этого, мне как педагогу, необходимо решать следующие методические задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; учить подражательно воспроизводить чужие эмоции, фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций, анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций, повторно воспроизводить эмоции в заданных упражнениях; контролировать ощущения.



## **Структура занятий по психогимнастике**

включает в себя несколько этапов, способствующих созданию условий для эмоционально-чувственного развития ребенка.

***Начальный этап*** - беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое.

Цель: мотивация детей - привлечение внимания к тематике занятия.

***Этап проживания действий*** - отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое.

Цель: достижение результата воспитательных, развивающих и образовательных задач.

***Этап организации эмоционального общения.***

Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера.

Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учиться сопереживать.

***Этап организации контролируемого поведения.***

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции, развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками,



становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями: выделение и узнавание типичных форм адаптационного и не адаптационного поведения, приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

Варьирование упражнений, связанных с поведением детей: проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами, реагирование на внутренние негативные переживания детей, происходившие ранее в детском саду или дома, загадки на решение конфликтных ситуаций; самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных предложений; домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.

### ***Заключительный этап.***

Цель: освоение навыков сотрудничества, улучшение коммуникации со сверстниками и взрослыми, развитие общения, усложнение и обогащение его форм, открытие перед ребенком новых возможностей усвоения от окружающих различного рода знаний и умений, развитие умения сотрудничать друг с другом, усвоение новых ролей, норм, правил поведения, развитие самосознания, формирование «образа Я», осознание себя и свое существование, и своей роли в окружающем мире, закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядо-



чивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

В конце занятия по психогимнастике, можно использовать пение и подпевание совместно с воспитателем песен, чтение потешек, стихов, хлопки в ладоши, одобрения в виде обнимания друг друга и другое.

В ходе этих занятий не рекомендуется использование атрибутики, так как она отвлекает детей от выполнения основных задач занятия.

Психогимнастика выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Психогимнастические упражнения используют механизм психофизического эмоционального единства. Например, ребенок не только выполняет ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемой трубе.

В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать и сравнение противоположных по характеру движений (напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, дробных и цельных, едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний, вращений тела и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами), сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением.

Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга. При этом упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций — выразительным движениям. Преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание





возможностей для самовыражения – все эти задачи также можно решить на занятиях. Особое значение в психогимнастике придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей.

Как же происходит коррекция поведения у детей? Игровые роли между детьми распределяю так: роль, напоминающую нежелательные черты характера и поведения ребенка, получает один ребенок, а желательные черты характера и поведения демонстрирует в этой же ситуации другой ребенок или ведущий, затем первый и второй ребенок (или ведущий) меняются ролями. Иногда ребенок, у которого необходимо исправить то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит сценку, где один из играющих демонстрирует отрицательные черты его характера и поведения, после чего маленький наблюдатель выбирает себе любую роль в этом же этюде. Сценка повторяется несколько раз.

Таким образом, ребёнок получает сведения о том, как другие справляются с ситуацией, он узнает, что в одной и той же ситуации можно вести себя плохо и хорошо. В ход пускается механизм отождествления, ребенок на эмоциональном уровне осознает себя, остается только во время саморасслабления укрепить приобретенные им на психогимнастике новые знания о себе.

Психогимнастика, рекомендована детям не только с целью коррекции определенных черт характера и поведения, но и с целью их профилактики.

Занятия психогимнастикой дают хорошие результаты. Детям становится проще общаться со сверстниками, легче выражают свои чувства и лучше понимают чувства других. У ребят, вырабатываются положительные черты





характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т.п.), и изживаются такие нежелательные проявления, как страхи, опасения, неуверенность.

Психогимнастика позволяет отслеживать и различать эмоции, учит ребенка быть раскованным, развивает актерские способности, помогает почувствовать состояние другого человека.

#### Список литературы

1. М.И.Чистякова. Психогимнастика. Под редакцией М.И Буянова 2-е издание .Москва «Просвещение» «владос» 1995г
2. Е. А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду М.: ТЦ Сфера, 2005

