***Консультация для родителей на тему:***

***«Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников»***

***Цель:***  Познакомить родителей с особенностями развития эмоционально-волевой сферы ребенка дошкольного возраста.

***Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольника***

Наши эмоции основаны на врождённых потребностях выживать и познавать мир. Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга.

Например:

Положительные эмоции (+)

Радость

Любопытство

Интерес

Удивление

Удовольствие

Восторг

Страсть и др.

Отрицательные эмоции (-)

Страх

Злость

Гнев

Отвращение

Печаль

Обида

Грусть и др.

Деление эмоций на «положительные» и «отрицательные» имеют под собой лишь выработанный стереотип, принятый в человеческом обществе. «Отрицательные» эмоции не являются плохими, а «положительные» – хорошими. Человеку необходим весь спектр эмоции и чувств, в основе которых лежат базовые эмоции данные человеку для выживания и развития.

По мнению многих ученых базовые эмоции: интерес, радость, печаль, злость, отвращение, страх и удивление.

***Интерес* -** желание изучать окружающий мир, как следствие обеспечивает развитие, активность и поиск удовольствия.

***Радость*** связана с принятием и поглощением пищи и воды, с удовлетворением влечений (в том числе и сексуальных), это реакция на получение удовольствия.

***Печаль*** - реакция на утрату объекта, приносящего удовольствие.

***Злость (гнев)***- то, что помогало устранению и разрушению препятствий на пути получения удовольствия (удовлетворения).

***Страх*** - реакция защиты, убегания или предупреждения возможной боли или угрозы.

***Отвращение*** - реакция отторжения, избегание негативного, приносящего вред.

***Удивление*** - сиюминутная реакция на контакт с чем-то незнакомым, необычным.

Эмоции чаще всего проявляются во взаимодействии, усиливая, подавляя друг друга, или перетекая из одной в другую.

*Эмоции воздействуют на тело и разум, они сказываются на различных аспектах биологического, физиологического и социального функционирования человека.*

У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменения: пульс учащается, колотилось сердце, дыхание становится прерывистым, дрожали руки, а ноги становились ватными, кровь приливала к лицу, а все мышцы были напряжены и готовы к действию или мышцы были вялыми и безжизненными, тупая ноющая боль в груди, слезы текут по лицу, тяжесть во всех членах и др.

Реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия умеренных эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем «настроением», обычно формируется под воздействием именно таких эмоций.

*Поэтому очень важно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.*

Поскольку ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, именно в игре целесообразно развивать эмоциональную сферу ребенка-дошкольника.

**Развитие эмоциональной сферы ребенка:**

*- Знакомить ребенка с различными эмоциями.*

Для отработки навыка понимания эмоций демонстрировать различные эмоциональные состояния и отгадывать изображенные другими эмоции и чувства. Это дает возможность отреагировать эмоции на невербальном уровне.

*- Обучать ребёнка как можно справляться с неприятными состояниями, расширять запас слов, соответствующих его переживаниям.*

Одним из способов – развивать эмпатию — способность представить себя на месте другого человека, понять его состояние, переживания.

Развивать эмпатию можно в процессе совместной деятельности с ребенком, совместное чтение с обсуждением прочитанного, поощряя выражение ребенком своих чувств и переживаний.

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

*- Двигательная физическая активность.*

Можно использовать «агрессивные игры» («Уходи, злость, уходи», «Подушечные бои», «Необычное сражение» и др.). Ввести дома правило «Часа тишины» и «Часа можно» (как ритуал).

*- Развивать волевые усилия.*

Дошкольный возраст — это период формирования произвольности поведения (сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями). 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 ведущей для дошкольного возраста деятельности — игры.

Игра «Повтори движения», игра «Час тишины – час можно», игра «Молчание», игра «ДА и НЕТ», игра «Говори».

**-** Снижение эмоционального напряжения.

Устранение 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, удовлетворенность (игры: «Мяч и насос», «Солдат и тряпичная кукла» и др.)

**Памятка для родителей:**

**Игры на развитие эмоционально-волевой сферы**

***Игра «Тренируем эмоции»***

*Цель.* Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

*1.        Радость.*

Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

*2.        Гнев.*

Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

*3.        Испуг.*

Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака. И т.д.

***Игра «Уходи, злость, уходи»***

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

Ребенок  ложится на ковер, вокруг него лежат подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы колотить ногами по полу, а руками — по подушкам и громко кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку.

***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.

***Игра «Подушечные бои»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Дети по команде ведущего начинают бой — «сражение двух племен», «вот тебе за...» или др. Играющие бьют друг друга подушками, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела. Игру может начать взрослый, чтобы снять запрет на агрессивные действия. Следует заранее договориться с детьми, что сразу после сигнала (колокольчик, хлопок и т. д.) игра прекращается.

Не рекомендуется включать в группу детей, способных реагировать неадекватно. Не допускать излишнего эмоционального возбуждения.

***Игра «Необычное сражение»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Дети по команде ведущего начинают «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают их  друг в друга, издавая победные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

***Игра «Повтори движения»***

*Цель.* Развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям взрослого.

Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

***Игра «Час тишины – час можно»***

*Цель.* Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

Игры и упражнения на снижение психоэмоционального напряжения

***Игра «Солдат и тряпичная кукла»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду – «тряпичная кукла». Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

***Игра «Насос и мяч»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса «мяч» становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались, и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, «мяч» сдуется настолько, что даже упадет на пол. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

***Игра «Ролевая гимнастика»***

*Цель:* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Детям предлагается выполнить ряд упражнений.

1. Рассказать известное стихотворение

• шепотом,

• с пулеметной скоростью,

• со скоростью улитки,

• как робот,

• как иностранец.

2. Походить, как

• младенец,

• глубокий старик,

• лев,

• трусливый заяц.

3. Улыбнуться, как

• кот на солнышке,

• само солнышко.

4. Посидеть, как

• пчела на цветке,

• наездник на лошади,

• Карабас-Барабас.

5. Попрыгать, как

• кузнечик,

• маленький зайчик,

• кенгуру.

**Рекомендации:**

1. В семье должен  преобладать единый стиль воспитания.
2. Необходимо попытаться понять своего ребенка, понять, что с ним происходит, что он чувствует, думает. Дать ребёнку возможность выразить эмоцию, которую он испытывает. Обучить выражать эмоцию приемлемым способом.
3. Родители должны быть более последовательными в требованиях.
4. Эмоциональные дети  нуждаются в двигательной физической активности.
5. Необходимо обучать их расслаблению, релаксации.

***Правила взаимоотношения с детьми:***

* Будьте великодушными, умейте прощать. Не кричите, не оскорбляйте ребенка, ни при каких обстоятельствах.
* Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.
* Вселяйте в ребёнка веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества.
* Чтобы выработать чувство ответственности, необходимо, чтобы у ребенка были дела, за которые отвечает только он (домашние поручения).
* Помощь ребенку необходима тогда, когда он об этом попросит.
* Находите с ребенком личный контакт.

Создавайте положительные традиции жизни вашей семьи.