Проблема розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку є нині однією з найактуальніших у галузі дошкільної освіти. Емоційна недостатність, що проявляється не лише у дітей, а й у дорослих, є нерідко наслідком різних форм соціально-психологічної дезадаптації. Оскільки розвиток емоційної сфери відіграє визначну роль у житті дітей, практичний психолог у своїй професійній діяльності має приділяти йому особливу увагу

Ірина ТЕРЕЩЕНКО,
методист методичного центру Славутицького міського відділу освіти, Київська обл.

Знаннєвий аспект у розвитку емоційної сфери дошкільника

У емоціях відображається ставлення дітей до того, що і хто їх оточує. Діти надзвичайно чутливі до емоційного стану та настрою людей, а також до ставлення людей до них. У період дошкільного дитинства бурхливо збагачується зміст і розвивається динаміка емоцій та почуттів.

Емоційний розвиток визначає успішність спілкування з однолітками, адекватність реакцій на життєві події та багато іншого. За уявною простотою дитячої емоційності ховається доволі **складний процес розпізнавання і передачі емоцій**, що потребує від дітей певного рівня розвитку і знань. Надати відповідні знання та забезпечити сприятливі умови для психічного розвитку дітей в цілому і емоційної сфери зокрема — особливе і відповідальне завдання практичного психолога дошкільного навчального закладу.

Завдання розвитку емоційної сфери дошкільника

Порівняно з дорослими діти менше усвідомлюють свої емоції. Вони швидко і яскраво спалахують і так само швидко згасають. Перехід з одного емоційного стану в інший часто блискавичний: щойно були бурхливі веселощі, а за секунду — сльози. Діти ще не вміють контролювати свої переживання, тому майже завжди опиняються в полоні своїх емоцій.

З-поміж завдань як практичного психолога, так і педагогів дитячого садка **щодо розвитку емоційної сфери** дітей дошкільного віку варто виділити такі:

- сприяти формуванню емоційної стійкості і невразливості;
- розвивати вміння керувати емоціями, тобто підвищувати їх проактивність, гнучкість та ефективність. Емоції дітей поступово мають ставати адресними і доцільними, бути меншою мірою реакцією на події, а більше тим, що створює обставини, визначає тон спілкування, взаємин, розставляє потрібні акценти, дає сили творити далі. Діти мають знати,

Ключові слова:
розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку; завдання розвитку емоційної сфери; комплекс завдань «Мої емоції»; робота з батьками щодо розвитку емоційної сфери дітей

Емоції (від лат. *emoveo* — вражати, хвилювати) — психічне відображення у формі безпосереднього небайдужого переживання життєвого смислу явищ і ситуацій, що обумовлене співвідношенням їх об'єктивних властивостей і потреб суб'єкта. Виражаються насамперед у формі безпосередніх переживань задоволення або незадоволення актуальних потреб людини. Є одним із головних регуляторів її діяльності. Головна особливість емоцій полягає у наявності емоційної мови, яку було вироблено в суспільно-історичній практиці

що емоції тішать, підтримують і надихають оточення, і це важливий ресурс у міжособистісному спілкуванні;

- збагачувати емоційну палітру і розвиток емоційної виразності. Діти мають знати, що з допомогою емоцій будь-яка людина виражає свій стан і своє ставлення до ситуації. Емоційний стан людини та її ставлення до ситуації виявляється у міміці, жестах і позі. За цими проявами можна «прочитати», які саме емоції переживає людина у певній ситуації, якщо бути уважним і пильно придивлятися. А для цього вона **має знати назви емоцій та їх відповідне вираження**.

Сприяти формуванню емоційної стійкості та невразливості

Поняття розвитку емоційної сфери дітей передбачає їх **максимальну емоційну комфортність,** уміння адаптуватися в різних ситуаціях та доволі швидко відновлювати сили після виснажливих негативних чи позитивних емоційних проявів, таких як:

- порушення усталеного режиму дня;
- поразка у грі;
- перезбудження після свята тощо.

Емоційно стійкі діти зазвичай більш здорові фізично та психологічно, вони вміють налагодити взаємини з тими, хто їх оточує. Це ще одна причина, чому так важливо приділяти увагу розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку.

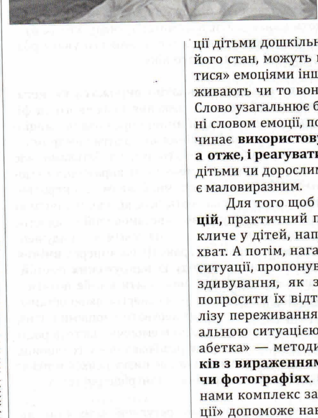
Розвивати вміння керувати емоціями

Дуже важливо **навчити дітей адекватно виражати як негативні, так і позитивні емоції**, адже збереження психічного та фізичного здоров'я людини залежить від її вміння проживати емоціогенні ситуації без шкоди для здоров'я, вміння знаходити компроміс.

Практичний психолог у роботі з педагогами та батьками має акцентувати увагу на тому, як важливо стежити за вираженням емоцій у взаємодії і з іншими дорослими, і з дітьми. Виявом неконтрольованих емоцій є афективні стани: паніка, лють, жах, відчай. Неприємно спілкуватися з тими, хто «страшний у гніві» і «несамовитий у радості». Важливо розуміти, що керування емоціями — це зовсім не придушення чи приховування свого емоційного настрою. Це насамперед **вміння знаходити способи цивілізованого виходу із напружених емоційних станів**, а ще важливіше — здатність викликати в себе позитивний настрій, натхнення, оптимізм. Емоція — це енергія, якою обмінюються в процесі спілкування. Тому не вийде керувати емоціями інших, доки людина не навчиться давати раду власним емоціям. Часто дорослі є заручниками своїх емоцій. Свого часу не розібравшись у їх глибині, силі дії емоцій, вже у дорослому віці людина має низку психокомплексів, страхи, робить недоречні вчинки, приймає хибні рішення тощо.

Збагачувати емоційну палітру

Емоції — це механізм внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки людини, спрямований на задоволення її актуальних потреб. У процесі життя емоції усвідомлюються і роз-



виваються. І одне із завдань практичного психолога — **розвивати здатність розуміти емоційний стан людини і передавати свої емоції** усіма доступними засобами. Адже емоційна сфера є центральним утворенням особистості. Важливу роль у процесі спілкування відіграє вміння виражати свої емоції і правильно розуміти емоційний стан співрозмовника. Невміння правильно висловлювати свої почуття ускладнює спілкування дітей між собою та дорослими. Слід пам'ятати, що жести, міміка і пантоміміка — найперші помічники в спілкуванні. Розуміння мови жестів і рухів нашого тіла і оволодіння нею дає змогу не тільки стати цікавим у спілкуванні, а й пізнавати себе та інших.

Формуємо знання про емоції засобами комплексу завдань «Мої емоції»

Розвиток у дітей здатності розуміти емоційний стан іншого потребує уважного і вдумливого ставлення близьких дорослих. Зокрема маємо проблему щодо означення певної емоції дітьми дошкільного віку. Якщо одноліток плаче, діти, побачивши його стан, можуть пожаліти його; зовсім маленькі схильні «заражатися» емоціями інших. Але діти не вміють називати стани, які переживають чи то вони самі, чи то інші люди. Цього їх треба навчити. Слово узагальнює будь-яке явище. Тому дитина усвідомлює позначені словом емоції, почуття чи стани, які переживає інша людина і починає **використовувати слова-назви емоцій адекватно ситуації, а отже, і реагувати відповідно** не лише у разі яскравого вираження дітьми чи дорослими свого емоційного стану, а й тоді, коли цей стан є маловиразним.

Для того щоб **поспостерігати за проявами позитивних емоцій,** практичний психолог і сам може створити ситуацію, яка викличе у дітей, наприклад, зацікавлення, радість, задоволення, захват. А потім, нагадуючи дітям послідовні епізоди прожитої ними ситуації, пропонувати їм пригадати, як вони здивувалися, що таке здивування, як здивування відобразилося на їхніх обличчях, попросити їх відтворити своє здивування тощо. Для такого аналізу переживання негативних емоцій не можна скористатися реальною ситуацією, тому в пригоді може стати так звана «Мімічна абетка» — методика, яка передбачає **ознайомлення дошкільників з вираженням емоцій завдяки їх зображенню на малюнках чи фотографіях**. Одним із варіантів цієї методики є розроблений нами комплекс завдань «Мої емоції». Комплекс завдань «Мої емоції» допоможе навчити дітей різного віку розпізнавати різні емоції та називати їх адекватно, а також відповідно реагувати на їх прояви.

Виконання комплексу завдань «Мої емоції» передбачає використання **18 фотографій, які зображають дітей у різних емоційних станах**. Для фронтальної роботи з дітьми такі фотографії ліпше роздрукувати в форматі не менш ніж А4. Достатньо буде одного комплекту фотографій. Для індивідуальної роботи — кілька комплектів фотографій у невеликому форматі.

Фото мають таку умовну класифікацію:

- *емоції пізнання і пошуку* — здивування, замріяність, захоплення;
- *позитивні емоції* — радість, тріумфування, ейфорія;
- *негативні емоції* — сум, печаль, відчай, образа;
- *емоції страху та тривоги* — страх, переляк, тривога, жах;
- *емоції агресії* — гнів, злоба, розлюченість, незадоволення.

Також можна створити фото чи малюнки, які **ілюструють певні фразеологізми**, їх доцільно використовувати для додаткових завдань, які можуть значно урізноманітнити роботу.

Практичний психолог має чітко уявляти предмет своєї роботи в конкретній ситуації. Проте пам'ятати все неможливо. Тому для зручності в роботі з комплексом завдань «Мої емоції» було **складено словник** *(див. Додаток 1)*.

Додаток 1

Словник до комплексу завдань «Мої емоції»

Відчай — психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри у власних силах, утрата надії.

Гнів — психічний стан, викликаний негативними подразниками, який супроводжується послабленням вольового і розумового контролю.

Здивування — інтелектуальна емоція, яка виявляється під час сприйняття нового, невідомого, цікавого.

Лютість — психічний стан або риса характеру, яка виявляється у надмірному гніві.

Мрія — форма уяви, тісно пов'язана з емоційним ставленням до уявного.

Обурення — психічний стан вільного вияву незадоволення, гніву, огиди до явищ, подій, вчинків.

Почуття — стійкі емоційні ставлення людини до явищ дійсності, які відображають значення цих явищ у зв'язку з потребами та мотивами.

Радість — стан підвищеної, позитивно забарвленої, емоційної піднесеності людини.

Самостійність — особистісна якість, підгрунтя для формування самосвідомості, почуття власної гідності, впевненості у собі.

Страх — емоційна реакція на реальну чи уявну небезпеку, в основі якої лежать інстинкти самозахисту і самозбереження.

Тривога — емоційний стан, який виникає в умовах імовірності різного роду несподіванок — як у разі затримки приємного, так і під час очікування неприємного.

Під час пропонування комплексу завдань «Мої емоції» можна використовувати **приклади з дитячої художньої літератури** *(див. Додаток 2)*. Художнє слово може суттєво впливати на психіку дітей: створювати настрій; допомагати долати страхи, нерішучість; знімати напруженість; створювати позитивне уявлення про себе як про партнера, з яким бажають спілкуватися, ділитися інтересами. Практичний психолог чи педагог, читаючи художні твори, аналізує разом із дітьми різні моделі поведінки, програє ситуації, які в них закладені. Казки, вірші, оповідання, які підібрано до комплексу завдань «Мої емоції», спрямовано на усвідомлення дітьми певних емоційних станів, формування у них емпатії, емоційної саморегуляції власної поведінки та комунікативних умінь.

Усі фотографії можна організувати як слайдову презентацію за допомогою програми Microsoft Power Point.

Додаток 2

Перелік художніх творів до комплексу завдань «Мої емоції»

Вид емоції	Автор та назва художнього твору
Здивування	• Василь Сухомлинський «Як здивувався Мурко» • Василь Щербонос «Донька здивовано маму спитала...» • Петро Король «Помічник» • Василь Сухомлинський «Чому здивувався Петрик» • Микола Заєць «Хто хоробріший?»
Сміливість	• Віра Паронова «Заспокоївся»
Засмученість, сум, печаль	• Василь Сухомлинський «Як Сергійко навчився жаліти» • Іван Франко «Киця» • Віра Багірова «Полікую книжку» • Леся Вознюк «Сумувала книжечка» • Василь Сухомлинський «Як діти раділи, а Ялинка плакала» • Агнія Барто «М'ячик», «Ведмедик Мішка» • Володимир Лучук «Не стрибає м'ячик» • Микола Петренко «Зайчик» • Наталія Забіла «Дощ іде» • українська народна казка «Курочка Ряба» • українська народна казка «Кривенька качечка»
Переляк, страх	• Платон Воронько «Зайчики злякались» • Наталя Забіла «Про дівчинку, яка усього боялась», «Хто кого злякався?» • Віра Багірова «Сів ведмедик у машину» • Галина Малик «Боягузь», казка «Почуття»
Гнів	• Наталя Забіла «Дві білки»
Радість	• Анатолій Костецький «Секрет» • Наталя Забіла «На зеленому лужку», «Зірочки» • Анатолій Костецький «Як зробити день веселим» • Василь Сухомлинський «Розділена радість»
Доброта	• Василь Сухомлинський «Чому дідусь такий добрий сьогодні»
Замріяність	• Дмитро Павличко «Мрія»

Використання комплексу завдань «Мої емоції» у роботі з дітьми

Практичний психолог має насамперед розповісти дітям, що емоції бувають різні: позитивні, негативні та нейтральні, в яких ситуаціях вони виникають та як проявляються.

Далі він пропонує дітям кілька фото, на яких зображено вияв емоцій, та пропонує розказати, що переживає дитина, зображена на конкретному фото.

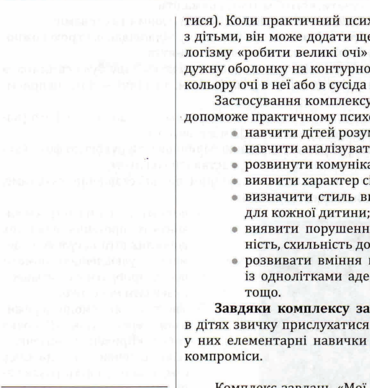
Діти можуть виконувати такі завдання:

- назвати по черзі переживання дітей, які зображені на фото;
- проаналізувати, чому в дитини на фото такий настрій;
- розділити зображення на групи: дівчатка та хлопчики, веселі та сумні, злі та добрі;
- вибрати із запропонованого набору фото із найнеприємнішими переживаннями, назвати ці переживання та пригадати, коли мала подібний емоційний стан;
- розповісти про подію з життя, з якою пов'язані негативні переживання;
- визначити, з ким із зображених дітей хочеться поділися хорошим настроєм;
- з'ясувати, кого б хотілося пожаліти;
- змоделювати ситуацію допомоги діями та словами;
- вибрати фото, настрій на якому відповідає настрою кожного з дітей на час проведення заняття;
- розкласти фото так, щоб на початку ряду була світлина із найприємнішим переживанням, а в кінці — з найнеприємнішим;
- запитати, чи зможе дитина в такому стані, як на фото (наприклад, гнів, смуток), їм допомогти;
- доторкнутися «чарівною паличкою» чи рукою до фото і зобразити емоцію, що представлена на ньому;
- назвати ім'я близької людини, до якої ставлення таке саме, як зображено на фото;

- показати, з яким настроєм виконують прохання близьких дорослих піти погуляти із домашнім улюбленцем; помити посуд; прибрати свої іграшки, смакувати морозиво;
- з'ясувати, які емоції переживали герої казок «Курочка Ряба», «Кривенька качечка», «Дві білочки» (наприклад, сум, печаль, радість, розлюченість).

За одне заняття не варто пропонувати дітям виконати усі заготовані завдання. Все залежить від мети конкретного заняття, віку та особливостей розвитку групи дітей, з якими наразі працює практичний психолог.

Будь-які **запитання дітям треба ставити вкрай обережно**, врахо-



вувати їх досвід, а отже і їх зацікавленість, можливі індивідуальні емоційні реакції. Під час моделювання ситуації, в якій дітям необхідно щось пригадати чи уявити, важливо пам'ятати, що міра вольових зусиль залежить від віку. Доцільним у роботі буде малювання, самостійне складання оповідок, казок, слухання творів художньої літератури, ігри з піском, водою тощо.

Як варіант роботи з комплексом завдань «Мої емоції» практичний психолог може використовувати фото для пояснення деяких емоційних станів, виражених у фразеологізмах, наприклад: «літати в хмарах» (мріяти), «тремтіти як осоковий лист» (боятися), «волосся дибки стало» (боятися), «робити великі очі» (дивуватися). Коли практичний психолог використовує цей варіант роботи з дітьми, він може додати ще одне завдання. Наприклад, до фразеологізму «робити великі очі» кожна дитина може розмалювати райдужну оболонку на контурному зображенні ока тим кольором, якого кольору очі в неї або в сусіда справа чи дитини, яка сидить навпроти.

Застосування комплексу завдань «Мої емоції» у роботі з дітьми допоможе практичному психологу:

- навчити дітей розуміти власні емоції;
- навчити аналізувати емоційні стани інших людей;
- розвинути комунікативні здібності дітей;
- виявити характер сімейних взаємин;
- визначити стиль виховання, роль батьківських установок для кожної дитини;
- виявити порушення емоційної сфери — страхи, агресивність, схильність до усамітнення;
- розвивати вміння відстоювати свої інтереси у взаєминах із однолітками адекватними безконфліктними способами тощо.

Завдяки комплексу завдань «Мої емоції» можна виховати в дітях звичку прислухатися до внутрішніх переживань, формувати у них елементарні навички самовдосконалення та вміння шукати компроміси.

Використання комплексу завдань «Мої емоції» у роботі з батьками

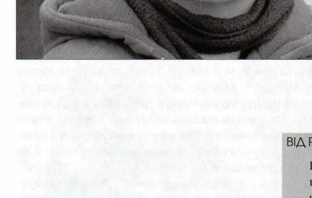
Комплекс завдань «Мої емоції» можна використовувати і в роботі з батьками. Форма організації роботи може бути довільною — батьківські збори, спеціально організований семінар тощо.

Для роботи з батьками доцільніше використовувати слайдові презентації, адже використання ряду зображення полегшує сприйнятливість.

Завдання для батьків можуть бути такими самими, що і для дітей. Але їх дещо ускладнюють. Також **батькам завжди цікаво знати, як їхні діти виконують подібні завдання**, які висновки

роблять тощо, тому в ході такої роботи доцільно ознайомити батьків із відповідями дітей в узагальненому або безособовому вигляді. Наприклад, практичний психолог заздалегідь опитує дітей щодо того, як вони розуміють певний усталений словесний вислів «волосся дибки стало», «тремтіти як осоковий лист» тощо. Потім батькам демонструють слайд, називають певне визначення вислову, що його дали діти, і запитують у близьких дорослих, як вони вважають, чому діти дали саме таке визначення.

У цілому психологічна просвіта батьків через консультування, індивідуальне чи групове, забезпечить реальну допомогу дітям. Застосування комплексу завдань «Мої емоції» у роботі з батьками дасть змогу практичному психологу уточнити їх уявлення щодо характеру сімейних взаємин, стилю виховання, батьківських установок та їх впливу на дітей після їх виявлення під час проведення аналогічної роботи з дітьми. Метою такої роботи є **корекція виховних позицій батьків**. Переосмислення близькими дорослими взаємин у сім'ї матиме позитивний вплив на розвиток дітей.



Емоційна сфера дітей розвивається насамперед у сім'ї, тому практичний психолог дитячого садка має показати близьким дорослим, як поліпшити свої взаємини з дітьми так, аби емоційно виховувати їх. Активні форми психологічного навчання: перегляд презентацій, тренінги батьківської ефективності, рольові ігри, спостереження за дітьми в різних проявах активності, у взаєминах з однолітками забезпечують ефективність взаємодії дошкільного навчального закладу та сім'ї, а отже, і розвиток емоційної сфери дітей.

ВІД РЕДАКЦІЇ:

Шановні колеги, наш журнал виходить один раз на місяць, а життя підкидає нам сюрпризи чи не щодня. Запрошуємо вас обговорити нагальні питання професійної діяльності у формі онлайн, що не має ні просторових, ні часових обмежень, на блозі нашої редакції www.psiholog-shkola-detsad.blogspot.com