

Юманова Роза Николаевна

воспитатель

Куракова Галина Семеновна

воспитатель

Макарова Малена Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №50»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается вопрос об организации работы по развитию эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста. Отмечается, что основная цель работы, направленной на развитие эмоционально-волевой сферы, заключается в том, чтобы помочь ребенку овладеть навыками эмоционального интеллекта. Это включает в себя формирование так называемой «школьной зрелости», которая проявляется в умении подчиняться правилам, слушать инструкции, доводить начатое дело до конца и конструктивно взаимодействовать как со сверстниками, так и со взрослыми.

Ключевые слова: эмоционально-волевая сфера, эмоциональный интеллект, старший дошкольный возраст.

Развитие эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста, то есть в возрасте от 5 до 7 лет, представляет собой важнейший аспект их подготовки к школе и будущей жизни. Этот период в жизни ребенка характеризуется значительными качественными изменениями, которые затрагивают не только эмоциональную, но и волевую сферы. Эмоции становятся более осознанными и произвольными, что позволяет ребенку не только испытывать чувства, но и осознавать их, а также управлять своими импульсами. Важно, чтобы ребенок научился действовать целенаправленно, даже когда он сталкивается с трудностями и вызовами.

Основная цель работы, направленной на развитие эмоционально-волевой сферы, заключается в том, чтобы помочь ребенку овладеть навыками эмоционального интеллекта. Это включает в себя формирование так называемой «школьной зрелости», которая проявляется в умении подчиняться правилам, слушать инструкции, доводить начатое дело до конца и конструктивно взаимодействовать как со сверстниками, так и со взрослыми. Для достижения этих целей необходимо выбрать ключевые направления и методы работы, которые будут наиболее эффективными.

Первым важным направлением является развитие эмоционального интеллекта и эмпатии. В этом контексте ребенка учат распознавать и называть свои собственные эмоции, а также эмоции окружающих его людей. Для этого можно использовать различные методики. Одной из таких методик является «Азбука эмоций», которая включает в себя совместное рассматривание и обсуждение пиктограмм, картинок и фотографий, на которых изображены люди с различными эмоциональными состояниями, такими как радость, грусть, гнев, удивление и страх. Это позволяет детям наглядно увидеть, как эмоции могут проявляться на лицах людей и в их поведении.

Другим полезным методом являются ролевые игры и драматизации. В процессе проигрывания ситуаций из сказок и реальной жизни ребенок имеет возможность «примерить» на себя разные эмоциональные роли, а также понять мотивы поступков героев. Это помогает развивать не только эмоциональную осознанность, но и способность к сопереживанию.

Беседы по сюжетным картинкам и художественным произведениям также играют важную роль в развитии эмпатии. Обсуждение вопросов, таких как «Как ты думаешь, что чувствует этот персонаж?» или «Почему он так поступил?», способствует развитию способности к сопереживанию и пониманию эмоций других людей.

Вторым важным направлением является обучение навыкам саморегуляции и управления эмоциями. Дети старшего дошкольного возраста часто оказываются во власти сильных, но кратковременных эмоций, таких как гнев, обида или

разочарование. Задача взрослого заключается в том, чтобы научить ребенка социально приемлемым способам выражения этих эмоций. Для этого могут быть использованы различные техники, такие как «уголки гнева» или «мешочки крика». Эти методы позволяют ребенку физически выплеснуть негативные эмоции, например, побить боксерскую грушу, покричать в стаканчик или помять пластилин.

Кроме того, дыхательные и релаксационные упражнения могут стать отличным инструментом для обучения детей саморегуляции. Простые техники, такие как «задуй свечу» или «сдуй пушинку с ладошки», помогают ребенку успокоиться и восстановить контроль над своими эмоциями. Эти упражнения не только развивают осознанность, но и учат детей, как справляться с эмоциональными всплесками.

Также важным аспектом является использование словесных формул, которые могут помочь ребенку в ситуации, когда он испытывает сильные эмоции. Обучение ребенка проговариванию своих чувств и эмоций, а также формулированию своих мыслей может значительно улучшить его способность к саморегуляции. Например, фразы вроде «Я чувствую себя грустным, потому что...» или «Я злюсь, когда...» могут помочь ребенку осознать свои эмоции и научиться их выражать.

Развитие эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста является ключевым аспектом их подготовки к школе и дальнейшей жизни. Этот процесс включает в себя множество направлений и методов, которые помогают детям осознать и управлять своими эмоциями, развивать эмпатию и навыки саморегуляции. Важно, чтобы взрослые активно участвовали в этом процессе, создавая поддерживающую и обучающую среду, где ребенок сможет развиваться и расти. Таким образом, формирование эмоционального интеллекта и волевой регуляции поведения станет основой для успешной социализации ребенка и его адаптации к школьной жизни.

А.Е. Клевцова [1] отмечает, что развитие эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста представляет собой одну из самых важных

задач в педагогике, однако на практике эта работа сталкивается с множеством серьезных трудностей. Эти трудности имеют комплексный характер и зависят как от возрастных особенностей самих детей, так и от влияния различных социально-педагогических факторов, которые окружают их в повседневной жизни. Первой и, пожалуй, самой значимой проблемой является естественная незрелость нервной системы детей в возрасте от пяти до семи лет. В этом возрасте дети физиологически не всегда способны к полноценному самоконтролю. Процессы возбуждения, как правило, преобладают над процессами торможения, что проявляется в их импульсивности, эмоциональной вспыльчивости и быстром изменении настроения. Например, ребенок может легко перейти от радости к гневу или слезам в течение нескольких минут, что затрудняет взрослым задачу формирования у них навыков управления своими эмоциями. Попытки со стороны родителей или педагогов требовать от детей осознанного управления своими чувствами зачастую сталкиваются с объективными нейрофизиологическими ограничениями, присущими данному возрасту.

Кроме того, существует еще одна значительная трудность – это скрытый, внутренний характер процессов эмоционально-волевого развития. Педагоги и родители могут наблюдать лишь внешние проявления эмоций, такие как вспышки гнева, слезы или нежелание выполнять задания. Однако истинные причины такого поведения, такие как страх неудачи, ревность, обида или усталость, часто остаются невидимыми для взрослых. Поэтому работа в этой области требует от них высочайшей чуткости и умения «диагностировать» не только поведение ребенка, но и те эмоциональные состояния, которые стоят за ним. Это представляет собой одну из самых сложных профессиональных задач, требующих глубокого понимания психологии детей и их эмоционального мира. Еще одним серьезным барьером в развитии эмоционально-волевой сферы является рассогласованность требований и стилей воспитания, которые ребенок получает в разных сферах своей жизни. Например, в детском саду его могут учить проговаривать свои чувства и договариваться с другими детьми, в то время как в семье могут применяться авторитарные методы воспитания или, наоборот, полная вседозволенность. В результате

ребенок оказывается в ситуации двойных стандартов: в одном месте его эмоции принимают и обсуждают, а в другом – игнорируют или подавляют. Это создает путаницу в его восприятии самого себя и своих эмоций, что не позволяет ему сформировать единую и устойчивую систему саморегуляции.

Современная реальность также характеризуется негативным влиянием цифровой среды, которая оказывает значительное воздействие на эмоциональное развитие детей. Чрезмерное увлечение гаджетами, где эмоции быстро сменяются и не требуют глубокого переживания, приводит к обеднению эмоционального опыта ребенка. Виртуальная реальность, в которой эмоции часто выражаются в ярких и кратковременных всплесках, затрудняет ребенку распознавание более сложных и смешанных чувств в реальной жизни. Это может привести к тому, что ему становится сложно сопереживать другим людям и понимать их эмоциональные состояния.

Таким образом, работа по развитию эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста требует от взрослых не только профессиональных знаний и навыков, но и высокой степени эмоциональной чуткости и внимательности.

Список литературы

1. Клевцова А.Е. К проблеме развития эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста / А.Е. Клевцова // Достижения науки и образования. – 2020. – №10 (64).