

Хураськина Анастасия Михайловна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №11» г. Канаш Чувашской Республики

г. Канаш, Чувашская Республика

РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об организации работы по развитию эмоционально-волевой сферы у детей раннего возраста. Отмечается, что развитие эмоционально-волевой сферы в возрасте от одного до трех лет является основополагающим для формирования личности ребенка. Важно, чтобы взрослые поддерживали и направляли ребенка в этом процессе, создавая для него безопасную и предсказуемую среду, где он сможет учиться распознавать и управлять своими эмоциями.*

***Ключевые слова:** эмоционально-волевая сфера, эмоции, воля, ранний возраст.*

Развитие эмоционально-волевой сферы у детей в возрасте от одного до трех лет представляет собой важнейший аспект формирования их личности, а также способности к взаимодействию с окружающим миром. Этот период жизни ребенка насыщен множеством ярких эмоциональных проявлений, которые, однако, отличаются своей непостоянностью и изменчивостью. В то время как эмоции могут быть очень интенсивными, они также могут быстро сменяться, что делает их трудными для понимания и обработки как для самого ребенка, так и для взрослых, находящихся рядом. На этом этапе воля только начинает формироваться. Ребенок сталкивается с множеством желаний, которые порой противоречат установленным ограничениям.

Важно отметить, что задача взрослых в этом процессе заключается не в том, чтобы контролировать или подавлять желания ребенка, а в том, чтобы стать для него надежным и чутким проводником в мире его эмоций. Взрослый должен

выступать в роли помощника, который помогает ребенку постепенно осваивать собственное поведение и учиться управлять своими чувствами.

Ключевым элементом в этом процессе является создание безопасной и предсказуемой эмоциональной связи между ребенком и значимым взрослым. Именно через эту связь ребенок начинает учиться распознавать и регулировать свои переживания. Взрослый, обладая спокойным голосом и уверенными обаятиями, может поддержать ребенка в моменты сильных эмоций, таких как гнев или расстройство. Например, если ребенок начинает плакать или устраивать истерику, взрослый может сказать: «Я вижу, ты очень расстроился, потому что хочешь еще играть». Это помогает ребенку понять, что его чувства нормальны, и что он не одинок в своих переживаниях. Такое взаимодействие с взрослым называется «внешней регуляцией» эмоций.

Со временем, по мере того как ребенок растет и развивается, эта внешняя регуляция интериоризируется, то есть становится частью внутреннего мира ребенка, формируя основы для его самоконтроля. Без надежной эмоциональной поддержки со стороны взрослых развитие волевых процессов становится значительно более сложным и затруднительным. Одним из ключевых направлений в развитии эмоционально-волевой сферы является обучение ребенка распознаванию и называнию своих эмоций. Важно отметить, что у ребенка уже есть определенный эмоциональный опыт, который может быть достаточно богатым, даже в таком молодом возрасте. Поэтому задача взрослых состоит в том, чтобы помочь ребенку создать первые «ярлыки» для его бурных внутренних состояний. Это не достигается через лекции или теоретические занятия, а происходит в повседневных ситуациях и в процессе игры. Взрослый может комментировать эмоции, которые испытывает сам ребенок, а также эмоции персонажей в книжках или других детей на площадке. Например, можно сказать: «Смотри, мальчик улыбается – он радуется качелям!» или «Кукла плачет – ей больно, давай пожалеем ее». Это помогает ребенку увидеть, что эмоции имеют название и могут быть поняты. Использование простых пиктограмм с изображениями радости, грусти, злости и удивления также может быть полезным. Эта «эмоциональная грамота» помогает

снизить тревогу от непонятных телесных ощущений и предоставляет ребенку первый инструмент для выражения своих эмоций, помимо плача или крика.

Центральным аспектом в развитии волевых процессов (или произвольности) становится формирование простых правил и ритуалов, а также умение ждать и действовать по образцу. Воля в раннем возрасте включает в себя способность делать не то, что хочется, а то, что необходимо, даже в самой элементарной форме. Для этого важно создать понятные и последовательные режимные моменты. Например, можно установить правило: сначала мы умываемся, потом едим. Это помогает ребенку понять, что существуют определенные последовательности действий, которые необходимо выполнять, даже если в данный момент ему может быть не совсем это интересно или хочется сделать что-то другое.

Таким образом, развитие эмоционально-волевой сферы в возрасте от одного до трех лет является основополагающим для формирования личности ребенка. Важно, чтобы взрослые поддерживали и направляли ребенка в этом процессе, создавая для него безопасную и предсказуемую среду, где он сможет учиться распознавать и управлять своими эмоциями. Это не только способствует развитию эмоционального интеллекта, но и формирует основы для успешного взаимодействия с окружающим миром в будущем.

Работа по развитию эмоционально-волевой сферы у детей раннего возраста, в частности в возрасте от одного до трех лет, представляет собой весьма сложную и многогранную задачу как с педагогической, так и с психологической точки зрения. Эта задача сопряжена с рядом объективных и субъективных трудностей, которые в значительной степени обусловлены особенностями данного возрастного периода. В этом возрасте у детей процессы возбуждения, как правило, значительно преобладают над процессами торможения. Эмоции в этот период играют роль непосредственного и мощного регулятора поведения, однако они еще не поддаются контролю со стороны сознания. Преодоление этих барьеров требует от взрослых не только наличия методических знаний, но и глубокого понимания эмоционального мира ребенка, гибкости в подходах к взаимодействию с ним, а также эмоциональной устойчивости.

Одной из центральных трудностей, с которой сталкиваются взрослые в работе с маленькими детьми, является незрелость механизмов саморегуляции. Нервная система малыша в этом возрасте физиологически не готова к осознанному сдерживанию сильных эмоциональных импульсов. Его эмоциональные реакции, такие как гнев, восторг или разочарование, проявляются в виде кратковременных, но очень интенсивных «аффективных штормов». Взрослый, который ожидает от ребенка быстрого и осознанного успокоения, может столкнуться с разочарованием, поскольку в моменты пиковых эмоциональных реакций слова и уговоры часто оказываются бессильными. Ребенок в такие моменты просто не в состоянии «услышать» взрослого или «взять себя в руки», поскольку соответствующие нейронные связи в префронтальной коре головного мозга только начинают формироваться. Это обстоятельство требует от взрослого умения распознавать признаки приближающейся эмоциональной бури, принимать истерику как нормальное явление для данного возраста и действовать не на подавление эмоций, а на обеспечение безопасности ребенка и последующее его утешение.

Следующим серьезным препятствием в работе с детьми раннего возраста является дисбаланс между стремительным развитием желания «хочу» и отставанием в том, что ребенок реально «может». Ранний возраст характеризуется периодом активного роста самостоятельности, когда у ребенка появляется настойчивое желание действовать самостоятельно, провозглашая «Я сам!». Однако его моторные, речевые и когнитивные возможности зачастую отстают от его амбиций. Например, ребенок может хотеть надеть ботинок, но не может попасть ногой в обувь; он может желать выразить свои потребности словами, но не всегда располагает достаточным запасом слов для этого. Такое несоответствие между желаниями и возможностями приводит к фрустрации – острым переживаниям, связанным с ощущением крушения своих планов. Эти переживания могут выливаться в слезы, гнев и отчаяние. Взрослому, который пытается разобраться в причинах такого расстройства, бывает трудно понять, что именно стало триггером для эмоционального всплеска. Попытки помочь ребенку могут восприниматься им как вмешательство и подавление его воли.

Кроме того, ограниченный речевой ресурс, доступный ребенку для выражения своих эмоций, создает дополнительные сложности. В этом возрасте дети часто не могут четко сформулировать свои чувства и желания, что приводит к тому, что они выражают свои эмоции через поведение. Например, если ребенок испытывает страх или тревогу, он может начать плакать или капризничать, но не сможет объяснить, что именно его беспокоит. Это создает замкнутый круг, в котором взрослые не могут адекватно реагировать на эмоциональные состояния ребенка, а сам ребенок не может найти выход из своей эмоциональной ситуации.

Таким образом, работа по развитию эмоционально-волевой сферы у детей раннего возраста требует от взрослых не только терпения и понимания, но и специальных навыков. Важно уметь не только распознавать эмоциональные состояния ребенка, но и находить подходящие способы для их корректировки. Это может включать в себя использование различных игровых методов, которые помогут ребенку не только выразить свои эмоции, но и научиться с ними справляться. Также важным аспектом является создание безопасной и поддерживающей среды, в которой ребенок сможет свободно выражать свои эмоции и получать поддержку от взрослых.

Список литературы

1. Зырянова А.В. Эмоционально-волевое развитие ребенка раннего возраста / А.В. Зырянова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Ra63z> (дата обращения: 02.02.2026).

2. Русинова М.А. Формирование эмоционального благополучия детей раннего возраста / М.А. Русинова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Ra67Z> (дата обращения: 02.02.2026).