Игры и упражнения для развития эмоционально-волевой сферы у детей раннего и дошкольного возраста

Развитие эмоционально‑волевой сферы — один из ключевых аспектов взросления ребёнка. В раннем и дошкольном возрасте закладываются основы самоконтроля, эмоциональной устойчивости и способности взаимодействовать с окружающим миром. Эмоционально-волевая сфера включает три аспекта: эмоции, чувства и волю [1].

Эмоции – переживаемые человеком в определенный момент времени отношения к миру и к себе (радость, страх, гнев, удивление и т. д.). Они помогают человеку ориентироваться в окружающем мире. Чувства — более устойчивые эмоциональные отношения к людям, объектам, событиям. Воля — способность управлять своим поведением, ставить цели и добиваться их, несмотря на трудности [8].

Этапы развития в раннем возрасте (1–3 года) [3]:

- эмоции носят кратковременный и неустойчивый характер: вспышка гнева может быстро смениться улыбкой;

- эмоции тесно связаны с текущими потребностями (голод, усталость, желание игрушки);

- эмоции выражаются непосредственно — через плач, смех, крик, мимику и жесты.

Ребенок начинает осознавать собственные желания («я хочу»). В это время появляются первые попытки самостоятельных действий (пытается одеваться, есть ложкой), формируется начальный самоконтроль под влиянием взрослых (например, реагирует на запреты «нельзя»).

Авторы книги «Обучение через игру» (Р.Р.Фьюэлл, П.Ф.Вэдэзи) пишут, что ребенок через выражение лица и жесты учится понимать речь взрослого и выражать свои желания раньше, чем научится говорить [7, с.14]. Такие эмоциональные игры, как «Коза рогатая», игра в прятки, «Ладушки», «Сорока-белобока», не только приносят ребенку удовольствие от общения, но и развивают важные умения: коммуникативные навыки (зрительный контакт, совместное разделенное внимание, указательный жест), подражание, речевые умения (пассивная и активная речь).

Развитие в дошкольном возрасте (3–7 лет):

- эмоции становятся более разнообразными и тонкими (появляются гордость, стыд, ревность, сочувствие);

- развивается эмпатия — способность понимать и разделять чувства других;

- появляются высшие чувства (эстетические, нравственные): радость от красивой картинки, гордость за хороший поступок;

- развивается произвольность — способность действовать по правилам, инструкциям;

- укрепляется самоконтроль: ребёнок дольше сдерживает импульсы (например, ждёт своей очереди);

- возникает осознание усилий: понимание, что для достижения результата нужно постараться.

Ребёнок учится распознавать эмоции по мимике, интонации, жестам. Он может ставить простые цели («построить башню», «нарисовать дом») и удерживать их [4], [8].

К 6–7 годам дошкольник уже может планировать действия в уме, преодолевать небольшие трудности, соотносить своё поведение с нормами («так делают хорошие дети»).

В раннем и дошкольном возрасте эти компоненты только формируются, и их развитие во многом зависит от условий воспитания и общения. Факторы, влияющие на развитие: 1) семья (стиль воспитания, эмоциональная атмосфера в доме, примеры родителей в выражении и контроле эмоций; 2) общение со сверстниками (совместные игры учат договариваться, уступать, сопереживать; конфликты дают опыт разрешения сложных ситуаций); 3) игровая деятельность (сюжетно‑ролевые игры развивают воображение и социальные эмоции; правила игр тренируют самоконтроль и настойчивость); 4) познавательная активность (новые впечатления обогащают эмоциональный опыт; преодоление трудностей в обучении укрепляет волю); 5) культурная среда (сказки, мультфильмы, музыка формируют эстетические и нравственные чувства) [1], [2],[7].

Нарушение эмоционально-волевой сферы - одна из трудностей в развитии детей. Оно мешает речевому развитию ребенка, формированию характера и, в целом, развитию у ребенка навыков общения, взаимодействия. У детей, испытывающих трудности в эмоционально-волевой сфере, может быть импульсивность, раздражительность, тревожность, обидчивость, неуверенность. Особо ярко выражено нарушение эмоциональной сферы у детей с задержкой в речевом и психическом развитии. Дети, могут не интересоваться играми и игрушками, избегать общения со сверстниками и взрослыми, игнорировать просьбы.

На первых занятиях дети с нарушением эмоционально-волевой сферы испытывают сложности в выполнении заданий, речевых инструкций, регулировании своего поведения во время взаимодействия, общения с другими людьми. Их поведение определяется импульсивными потребностями. Задача педагога на первых занятиях - начать формировать базовые навыки саморегуляции и контроля импульсов. Саморегуляция - это. Для достижения этой задачи способствует введение простых правил поведения и понятных сигналов поддержки. Чтобы войти в кабинет, ребенок должен постучаться, снять обувь, поприветствовать педагога, сесть за стол. Каждое задание выполняет до конца, если не получается, просит помощи у взрослого. Взрослый оказывает поддержку в виде физической помощи, подсказки или похвалы. Также ребенок должен учиться ждать, соблюдать очередь, выполнять задание только после разрешения педагога. Развитие навыков саморегуляции способствует тому, чтобы ребенок спокойнее взаимодействовал в группе, сотрудничал и придерживался правил поведения.

Ребенок с навыками игры, коммуникации, саморегуляции не рождается. Этому учат взрослые. Если у ребенка есть все базовые навыки, то он приобретает знания через повторение за взрослым, общение с ним. А ребенок, у которого есть проблемы в развитии, не может получать навыки без помощи взрослого. Только взрослый может показать, научить ребенка [9].

Чтобы поддержать развитие эмоционально‑волевой сферы:

- называйте эмоции: «Ты рассердился, потому что забрали игрушку» — это учит осознавать чувства;

- показывайте пример: спокойно обсуждайте свои переживания («Я немного устала, поэтому отдохну»);

- будьте терпимее к его истерикам;

- предлагайте посильные задачи: пусть сам выбирает одежду, накрывает на стол — это развивает инициативу;

- играйте вместе: игры с ролями и правилами учат управлять поведением;

- поддерживайте и хвалите за усилия.

Рекомендуемые игры и упражнения, развивающие эмоционально-волевую сферу:

1. Ритуалы: «Круг друзей», стук в дверь, приветствие и прощание колокольчиком;
2. Игры с правилами: «День-день-ночь», «Жмурки», «Прятки», «Дождик и солнышко» и т.д.;
3. Настольные игры: лото, домино, ходилки и т.д.;
4. Проприоцептивные и вестибулярные игры: прыжки, толкание, игры с мячами, лазание, ползание, ходьба, перешагивание, вращение и т.д.;
5. Продуктивная деятельность: рисование, аппликация, пластинография, лепка, конструирование;
6. Сенсорные игры: игры с водой, с крупами, красками и т.д.
7. Сюжетно-ролевые игры: «Доктор», «Строитель», «Повар», «Дочки и матери», игры с куклой и т.д.
8. Эмоциональные игры: «Коза рогатая», игра в прятки, «Ладушки», «Сорока-белобока» и т.д. [5], [6],[8].

Эмоционально‑волевая сфера в раннем и дошкольном возрасте развивается стремительно, но неравномерно. От взрослых зависит, насколько гармонично пройдёт этот процесс. Внимательное отношение к переживаниям ребёнка, поддержка его воли и инициативы закладывают основу для уверенности, устойчивости и успешной социализации в будущем. Маленький ребенок учится контролировать себя, свои эмоции, свое поведение только через игру. Игра как ведущий вид деятельности ребенка в раннем и дошкольном возрасте способна научит ребенка общаться, взаимодействовать с окружающим миром. Предложенные игры и упражнения подходят не только для родителей, но и для педагогов.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. — Москва : [б. и.], 2012. — Т. 2.
2. Гордеева, О. В. Развитие языка эмоций у детей / О. В. Гордеева // Вопросы психологии. — 2012. — № 2.
3. Изотова, Е. И. Эмоциональная сфера ребёнка: теория и практика : учебное пособие / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. — Москва : Издательский центр «Академия», 2004.
4. Карелина, И. О. Эмоциональная сфера ребенка как объект психологических исследований : избранные научные статьи / И. О. Карелина. — Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra‑CZ», 2017. — 157 с. — ISBN 978‑80‑7526‑216‑5.
5. Кряжева, Н. Л. Мир детских эмоций : дети 5–7 лет / Н. Л. Кряжева. — Ярославль : Академия развития, 2001. — 160 с.
6. Обучение через игру / Фьюэлл Ребекка Р., Вэдэзи Питриция Ф., ред.Кузнецова Е. - Москва: Гнозис, 2020. - 160 с.
7. Смирнова, Е. О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах / Е. О. Смирнова. — Москва ; Воронеж, 2011.
8. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет : психологические игры, упражнения, сказки / О. В. Хухлаева. — 2‑е изд. — Москва : Генезис, 2011. — 176 с.
9. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. — 2‑е изд. — Москва : Владос, 1999.