

«Моё цветное Я»

Кузнецова Татьяна Владимировна,
педагог - психолог

Актуальность:

Кардинальные экономические, политические, социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на современного дошкольника большое влияние и подвергают таким эмоциональным испытаниям, к которым не может естественным образом адаптироваться человеческая природа. Окружающая действительность в какой-то мере либо тормозит эмоциональный мир ребёнка, либо искажает процесс его развития. Неспособность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также неумение регулировать собственные эмоции при принятии решений приводят ко многим жизненным неудачам. Дошкольное детство очень короткий отрезок в жизни человека, поэтому важно не упустить это благодатное время для развития у ребёнка эмпатии, сострадания, общительности и доброты. Для умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребёнку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнёра по общению при различных по характеру эмоциональных воздействий.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, социализация является ключевым понятием образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» и определяется, как процесс усвоения человеком определённой системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Понятие

«социализация» рассматривается в тесной взаимосвязи с понятием «коммуникация» - процесс обмена информацией между субъектами.

Цель:

Научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей для взаимодействия: взрослого с ребенком, ребенка со сверстником, дать представления о способах выражения эмоций, совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями через использование арт-терапии и музыкотерапии.

Задачи:

- развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми
- развитие способности понимать своё эмоциональное состояние и другого человека
- развивать умение выражать своё эмоциональное состояние (мимикой, жестами, пантомимикой, словом)
- обучение приёмам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения
- развитие творческого воображения, внимания, мышления, памяти, речи, социального сотрудничества, эмоционального интеллекта.

Приоритетные образовательные результаты достигаемые в представляемой практике:

-ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет

свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Описание практики:

Данная практика включает в себя блоки занятий, направленных на развитие эмоциональной сферы.

На занятиях дети учатся узнавать базовые эмоции, отличать их, изображать, описывать свои эмоциональные состояния, замечать у других. Используются картинки с разными эмоциональными состояниями, проводится беседы по картинкам, обсуждаются возможные причины такого эмоционального состояния. По итогу работы с эмоцией дети рисуют её.



Так же на занятиях используется музыкальное сопровождение для актуализации эмоциональных переживаний и выражение в движениях и

танце. Было проведено занятие на улице «Краски осени», дети собирали листья, траву, цветы для выкладывания природной мандалы – «данмалы». Все действия проходило под осеннюю музыку.



В конце занятия дети спели «Осеннюю песенку» и потанцевали под музыку.

Занятие «Зимняя сказка», под «зимнюю музыку» с гостьей «Зимушка» дети фантазировали и рисовали.



Занятие «В мире музыки и настроения», рисование мелками.



Музыкальные произведения подбираются в соответствие цели занятия. Для эмоциональной насыщенности использую арт-терапию (рисование под музыку, данмалы – мандала из природного материала).

Вывод:

В дошкольном возрасте эмоции имеют бурный, но нестойкий характер, что проявляется в ярких, хотя и кратковременных аффектах, в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Возникая в результате столкновения с новыми сторонами деятельности, эти эмоции в свою очередь оказывают стимулирующее влияние на познавательные, а также другие психические процессы, вырабатывают у ребёнка индивидуальное отношение к реальному миру вещей и явлений, способствуют развитию креативности.

Если начать развивать эмоциональную сферу в детстве, развивать и тренировать способность предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собой.