**Формирование эмоционального опыта в процессе общения детей старшего дошкольного возраста**

Говоря о важности развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте, профессор психологии Зеньковский В.В. утверждал, что «Психическая организация детства исключительно прекрасна, и этой красотой и грацией своей детство обязано той непосредственности, корень которой лежит в преимущественном развитии эмоциональной сферы». Ни для кого не секрет, что в наше стремительное время не каждый взрослый способен разобраться в своих чувствах и переживаниях, а для ребенка это еще более трудная задача. В последнее время дети стали более агрессивными, тревожными, конфликтными. А это затрудняет взаимоотношения ребенка с окружающими его взрослыми и сверстниками, приводит к ухудшению психологического комфорта в группе детского сада. Актуальность этой проблемы способствовала созданию моей системы работы по снижению агрессивного поведения у старших дошкольников средствами игротерапии. Цель работы состоит в формировании у агрессивных дошкольников устойчивых поведенческих реакций, обеспечивающих эмоциональную адекватность в контактах с окружающим миром.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

- снизить уровень агрессивности у старших дошкольников;

- обучить способам регуляции эмоциональных состояний;

- обучить определению своего эмоционального состояния и состояния других людей;

- обучить детей речевым средствам общения, умению конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

 Средствами реализации этих задач явились следующие методы:

- игры на взаимодействие, игры-драматизации;

- ролевое проигрывание моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях;

- психогимнастика (этюды, имитационные игры);

- релаксационные упражнения;

- беседа, обсуждение рассказов, игр;

- тактильные упражнения.

Основным методом, используемым в работе, является игротерапия, направленная на отработку навыков общения, обучение агрессивных детей управлению своим гневом, а также способам выражения гнева в приемлемой форме. Работу с детьми организую, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности детей. Коррекционную работу осуществляю в трех направлениях. Одной из главных задач первого направления является понимание ребенком собственного эмоционального состояния и чувств других людей, повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния.

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы самими детьми является эффективным средством регуляции поведения каждого и условием доброжелательного общения с окружающими. Эти два взаимосвязанных навыка (умение контролировать свои эмоции и умение общаться) наилучшим образом формируются в процессе синтеза ролевых и психотехнических игр. Именно игра создает благоприятную обстановку для эмоциональных проявлений. В процессе выполнения игровых заданий, ролевых пере воплощений ребенок непроизвольно обогащается способами выражения эмоций, адекватного оформления экспрессивных действий. Самыми эффективными в моей работе являются: игры - драматизации, психогимнастика, игровые импровизации. На занятиях учу детей «заражаться» эмоциональной атмосферой, различать эмоции по схематическим изображениям (пиктограммам), понимать свои чувства, рассказывать о них, передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства. Описание соответствующих эмоций сопровождаю показом иллюстраций, фотографий, репродукций картин, сочетаний красок разной насыщенности, прослушиванием музыкальных произведений. Для проявления эмоций в мимике, жестах, позах провожу эмоционально-экспрессивные игры, которые провоцируют детей на демонстрацию эмоционального состояния. Построение эмоциональных образов провожу с помощью «конструирования» эмоций. Для этого использую мозаику с разной степенью выраженности эмоций на частях лица. Дифференцирование разных эмоциональных состояний провожу с помощью ролевой и мимической гимнастики. Решению поставленных задач помогает передача эмоций цветом. Для изображения радости и удивления дети используют теплые, яркие цвета, а для злости, страха – темные оттенки. Каждый ребенок придумывает свой, не похожий на другие образ. Из своих рисунков, иллюстраций к художественным произведениям дети составляют «Книгу настроений».

Так как основные проблемы общения агрессивных детей связаны с невниманием к другим детям, неспособностью видеть и понимать другого ребенка, прививаю детям базовые социальные навыки: умение выслушать другого, поддержать общий разговор, участвовать в коллективном обсуждении темы, тактично критиковать и хвалить другого. А также формирую доверительные отношения к сверстнику, чувство общности и сопричастности. Развитие навыков общения невозможно без создания атмосферы доброжелательности, радости совместной деятельности, симпатии и интереса друг к другу. Для этого использую разнообразные приемы. Например, прием-«Художники»(создание словесного портрета): направлен на развитие умения собирать и обобщать положительную информацию о сверстниках по группе. Или другой прием – «Волшебники», когда дети, имея волшебную вещь, пользуются ею не в собственных интересах, а в интересах других.

Задача следующего этапа – обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме и снятию физического напряжения. На занятиях идет усвоение представлений о различных средствах выражения эмоций и понимание значения различных форм поведения в эмоционально значимых ситуациях, а также проверка собственного поведения на основании полученных знаний и навыков. Наиболее эффективным приемом работы в этом направлении считаю ролевую игру, пескотерапию, игры в «сухом бассейне», игры с безопасными материалами (подушки, мягкие шары, надувные игрушки, боксерская груша, мешочки для метания, бумага). На занятия приглашаю в гости известных детям литературных героев. Это могут быть два жадных медвежонка, Буратино и Мальвина, лиса и заяц и т. д. Каждый желающий предлагает свое решение конфликтной ситуации. Некоторые из предложенных вариантов дети разыгрывают в парах. По окончании игры вместе с детьми выбираем самый удачный вариант. Часто агрессивные дети предлагают и агрессивные способы выхода из создавшейся ситуации: ударить, отобрать, припугнуть. В этом случае не даю оценку предложению ребенка, а даю возможность проиграть этот вариант в ролевой игре. В процессе проигрывания и обсуждения дети, как правило, сами убеждаются в неэффективности такого подхода к разрешению ситуации. В процессе ролевых перевоплощений ребенок непроизвольно обогащается способами выражения эмоций, адекватного оформления экспрессивных действий.

Опыт работы показал, что существенного снижения частоты и интенсивности агрессивных проявлений можно достигнуть, используя игры с песком. Эти игры вызывают у детей живой интерес, побуждают их к активности, дают яркие эмоциональные впечатления, бурно развивают фантазию, навыки общения. Сюжет и содержание игры чаще всего выбирают дети. Это сюжеты любимых мультфильмов, сказок, придуманных историй. Активно использую упражнения на развитие мелкой моторики рук, тактильно-кинестетической чувствительности. Занятия сначала провожу индивидуально, затем с двумя детьми одновременно.

На заключительном этапе решения поведенческих проблем ребенка решаю задачи по оценке и проверке собственного опыта поведения в эмоционально значимых ситуациях. Объектом обсуждения становится реальный опыт детей: умение контролировать свои действия и оценивать их результат. Эмоции придают общению выразительность, влияют на выбор партнера, служат регулятором складывающихся отношений между детьми и взрослыми. Определяя причины того или иного настроения, развиваю у детей способность отзываться на эмоциональное состояние другого человека, проявлять сочувствие, содействие, уметь выражать сострадание другому конкретными действиями. Для этого использую ролевые игры по сюжету сказки, игры-беседы с персонажами, объединение в одной игре героев различных сказок.

Любая работа с детьми не будет успешной без поддержки родителей, которых учу понимать своего ребенка. Работу с родителями провожу в двух направлениях: информирование и обучение эффективным способам общения с ребенком. Один раз в квартал совместно со старшим воспитателем провожу заседания родительского клуба «Ступени». Родители принимали участие в семинарах-практикумах: «Игрушка в жизни ребенка», тренингах детско-родительских отношений: «Мы и наши дети в общении», «Взаимодействие с агрессивным ребенком». Большинство родителей проблемных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. В связи с этим провожу консультации «О поощрениях и наказаниях», «Семья как источник психического здоровья ребенка», «О проблеме гиперактивности» и др. Ежемесячно в детском саду выпускается газета для родителей «Лучик», на страницах которой даю рекомендации по различным проблемам воспитания и развития детей. Одним из информационных методов является выпуск памяток-шпаргалок для родителей (Приложение №14).

В результате применения этой системы работы у детей наблюдается преобладание положительных эмоций, они умеют понимать свое эмоциональное состояние, видеть причину изменения настроения, предвидеть возможное эмоциональное состояние под влиянием совершаемых поступков, их эмоциональные реакции в основном адекватны ситуации. Свое поведение дети стараются строить в соответствии с принятыми правилами: разрешать конфликты путем переговоров, находить конструктивные выходы из затруднительных ситуаций, сдерживать проявления агрессии. Наблюдается изменение характера детских работ (преобладание ярких, светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций). Дети имеют представления о своих возможностях, дают адекватную самооценку личностным качествам и достижениям. А я этому рада. Мой девиз: эмоциональное благополучие – каждому ребенку! Ребенок должен расти жизнерадостным, веселым и счастливым.