**Консультация для родителей на тему:**

**Развитие эмоционально-волевой сферы посредством активных видов деятельности**

Материал подготовила:

психолог

отделения психолого-педагогической помощи

Майоровская Анастасия Валентиновна,

с использование интернет-ресурсов

05.02.2018

**Развитие эмоционально-волевой сферы посредством активных видов деятельности**

Эмоционально-волевая сфера включает в себя содержание, динамику, а также качество эмоций и чувств каждого человека. Роль эмоций и воли в развитии ребенка сложно переоценить. Оказывая влияние на практически все познавательные процессы, они влияют на то, каким именно он увидит окружающий мир и каким будет его восприятие в дальнейшем.

*Закрепление фундаментальных аспектов эмоций происходит, главным образом, в дошкольном возрасте. Именно поэтому развитие эмоционально волевой сферы ребенка — дошкольника требует к себе особого внимания со стороны семьи.*



*Эмоции у детей очень непосредственные*

Основу эмоционально-волевой сферы составляют:

1. Эмоции – наиболее простые реакции ребенка на окружающий мир. Условно подразделяются на положительные (восторг, радость), отрицательные (гнев, страх), нейтральные (удивление и т.д.).
2. Чувства – более сложные комплексы сферы, включающие в себя различные эмоции и проявляющиеся по отношению к определенным предметам, людям, либо событиям.
3. Настроение – более устойчивое эмоциональное состояние, которое зависит от целого ряда факторов, в том числе тонуса нервной системы, состояния здоровья, окружающей обстановки, социального окружения, деятельности и т.д. В зависимости от продолжительности настроение может быть устойчивым, либо неустойчивым, стабильным, либо переменчивым – эти факторы определяются темпераментом, характером человека и некоторыми другими особенностями.
4. Воля – еще один компонент эмоционально-волевой сферы человека, отражает его способность к сознательной регуляции деятельности и достижении поставленных перед собой целей. Уже достаточно хорошо развита в младшем школьном возрасте.

**Особенности развития эмоционально-волевой сферы**

Эмоционально волевое развитие ребенка осуществляется под воздействием, главным образом, двух групп факторов – внутренних, к которым относятся врожденные особенности ребенка, а также внешних – семейной ситуации ребенка, его окружения.

К числу основных этапов развития эмоционально-волевой сферы ребенка относятся такие моменты.

Закрепление положительных и отрицательных эмоциональных реакций. Ребенок начинает четко понимать, что вызывает у него положительные эмоции, что – отрицательные и в соответствии с этим корректировать свое поведение. А именно – избегать то, что вызывает у него негативные эмоциональные реакции и, стремясь к тому, что пробуждает в нем позитивные.



Аспекты эмоциональной сферы дошкольника начинают определять успех и результативность любого вида деятельности (в том числе обучения). Осуществляется переход его желаний в стремления.

Благодаря возникновению в сознании ребенка эмоционально положительного результата предстоящей деятельности, формируются мотивы, имеющие разную силу и значимость. Со временем это приводит к формировании иерархии потребностей, индивидуальной для каждого человека. Любопытно, что положительные эмоции являются более значимыми стимулами, чем отрицательными: именно поэтому разумное поощрение действует на ребенка значительно лучше наказаний.

Способность ребенка понимать свое эмоциональное состояние и развитие навыков самопознания. А к концу он уже не только осознает то, что чувствует, но и способен выразить вербально то, что ему «хорошо» или «плохо», «весело» или «грустно» и т.д.

Спектр переживаемых ребенком чувств значительно расширяется. Параллельно с этим обогащается и его словарный запас, описывающий непосредственно особенности эмоционально-волевой сферы.

**Что нужно знать о развитии эмоционально-волевой сферы вашего ребенка?**

Полезные советы родителям

## Для того чтобы ребенок знал, что представляют собой эмоции, чувства и какие оттенки они имеют, словарный запас ребенка нужно периодически пополнять новыми для него понятиями.

**Особенности эмоционально-волевой сферы у дошкольников различного возраста:**

1. От рождения до 1 года. Нормальной линией развития считается признание родителей, умение отличать близких людей и реагировать на их присутствие, мимику, голос.
2. От 1 года до 3 лет. В этот временной промежуток формируется минимальный уровень самостоятельности и уверенности в себе. Коррекция эмоциональной сферы требуется, если ребенок сомневается в собственных силах, наблюдаются нарушения в двигательных навыках, слабо развита речь.
3. От 3 до 5 лет. Эмоциональное развитие дошкольников проявляется в активном познании окружающего мира, живом воображении, подражании поведению и поступкам взрослых. Дополнительные обследования с корректирующими занятиями проводятся, если у ребенка наблюдается постоянная вялость, отсутствие инициативы,
4. От 5 до 7 лет. В это время в эмоциональной сфере ребенка зарождается выраженное чувство долга и стремление к достижению цели. Наблюдается достаточно быстрое развитие коммуникативных и познавательных навыков.

В дошкольном возрасте у ребенка преобладают наглядные формы мышления. Поэтому изучать проявления эмоций и чувств очень удобно на конкретных примерах с помощью наблюдения за героями сказок и мультфильмов. Например, во время просмотра можно обсудить с ребенком, что именно чувствует персонаж, что вызвало у него такие чувства, являются ли они положительными и т.д. Также, пользуясь примерами, ребенку можно объяснить основные признаки и проявления эмоций, научить различать их (описать, как меняются мимика и жесты человека, когда он смеется, сердится и т.д., что происходит с интонацией его голоса).



*Эмоциональная сфера — структура*

Несмотря на то, что деление чувств и эмоций на положительные и отрицательные знакомо всем, не стоит внушать ребенку, что последние играют исключительно негативную роль в его жизни. Стоит помнить о том, что контролируемый страх неразрывно связан с инстинктом самосохранения, обида выделяет границы личного пространства, отделяя дозволенное от запретного. Недовольство служит защитным механизмом, раскрывающий недовольство ребенка кем-либо или чем-либо.

Для того чтобы научить ребенка уважать чувства других людей, необходимо чтобы он сам ощущал понимание со стороны взрослых. Для этого не нужно запрещать ему проявлять их и, параллельно – поощрять говорить о том, что он чувствует. Развитие эмпатии невозможно без понимания и доверия.



*Причины нарушений эмоциональной сферы*

*Родитель должен объяснить ребенку, что каждый человек может испытывать и недовольство, и гнев, и страх, и что все это – абсолютно здоровые эмоции, без которых невозможна жизнь любого человека. Важно просто научиться выражать их максимально корректно.*

Ребенку нужно научиться подбирать эмоции таким образом, чтобы они как можно лучше соответствовали его эмоциональному состоянию. А также – правильно распознавать эмоции окружающих. Это значительно облегчит его коммуникацию с другими людьми и будет развивать в нем такие качества, как эмпатия, способность к сочувствию и т.д.

**Развитие волевых качеств ребенка**

Качества эмоционально-волевой сферы ребенка развиваются при помощи регулярной и систематической деятельности.

Постепенно наращивания ее интенсивность и темп, нужно следовать главным правилам, и требованиям, предъявляемым к заданиям:

* Сложность заданий должна быть умеренной: ребенок должен четко видеть цель и осознавать ее достижимость, но в то же время сталкиваться с определенными проблемами на пути к ее достижению.
* Режимные моменты должны быть осуществлены примерно в одно время для выработки у ребенка более устойчивых навыков.
* Развитие волевых качеств должно начинаться в раннем возрасте, но важно не переусердствовать: до дошкольного периода мозг ребенка еще физиологически не готов к длительной деятельности.

**Примеры заданий и упражнений на развитие эмоционально-волевой сферы ребёнка**

**Развитие эмоционально — волевой сферы ребёнка будет осуществляться гораздо легче при помощи специально организованных игр и упражнений.**

Они позволят ребенку в простой и незатейливой форме запомнить базовые эмоции человека, их проявления и роль и жизни каждого. Проводить их можно как индивидуально, так и в малой группе.

**«Маски»**

Цель игры: изучение мимики и жестов, сопутствующих той или эмоции или чувствую. Развитие навыков распознавания эмоций по невербальным сигналам.

Для этой игры дети могут самостоятельно, под руководством взрослого сделать из бумаги маски, отражающие различные эмоции человека – грусть, радость, удивление, восторг и т.д. Затем на одного из детей надевается случайная из них (ребенок не знает, которая именно). Задача игрока – угадать «свою» эмоцию при помощи подсказок других детей (особенности положения и формы глаз, бровей, губ и т.д.).

**«Мимическая гимнастика»**

Цель игры: развитие способности к активному выражению эмоций, умение связывать вербальные и невербальные проявления эмоциональных состояний. Развитие эмоционального интеллекта и эмоциональной культуры.

На карточках пишут эмоции, соответствующие тому или иному (в этом возрасте ребенку будет легче работать со сказочными персонажами). Задача ребенка – изобразить их.

Примеры заданий:

* Улыбнуться, как Буратино.
* Испугаться, как Красная Шапочка.
* Рассердиться, как мачеха Золушки.

**«Театр»**

Цель игры: умение различать эмоциональное состояние других людей, опираясь главным образом на их невербальные проявления.

Ребенок старается изобразить не вербально то или иное эмоциональное состояние – радость, грусть, разочарование, удивление, восторг, волнение. При этом часть его лица должна быть прикрыта рукой или листом бумаги. Участники игры должны угадать, что именно изображает ведущий.

**Развитие эмоционально-волевой сферы позволит ребенку в дальнейшем не только эффективно строить отношения с окружающими, но и более грамотно выражать свои эмоции.**