**Консультация для родителей.**

**«Приемы, направленные на знакомство детей с эмоциями человека».**

Развитию эмоциональной сферы ребенка, в отличие от его интеллектуального развития, не всегда уделяется достаточное внимание.

Формирование «умных» эмоций, коррекция недостатков эмоциональной сферы должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания. Автором тренинговой программы эмоционального развития дошкольников «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» является С. В. Крюкова.

Цель: ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

Задачи программы: научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Программа представлена в виде подробных сценариев занятий.

Несомненной ценностью этой программы является четкая логика построения, психологически обоснованная последовательность проведения групповых занятий и упражнений. Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в дошкольном возрасте является игра, поэтому предлагаемая программа

строится на основе игровых упражнений, направленных, в первую очередь, на обеспечение психологически комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении. Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная.

Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный

контакт между всеми участниками. Основные процедурные работы приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка. Основные процедуры:

- элементы сказкотерапии с импровизацией;

- элементы психодрамы;

- игры на развитие навыков общения;

- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;

- игры направленные на знакомство с различными чувствами;

- рисование.

Часть 3. Завершающая

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

Каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижает уровень возбуждения, снимают напряжение);

- дыхательную гимнастику (действуют успокаивающе на нервную систему);

- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);

- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию);

- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Программа рассчитана на детей 4-6 лет и включает в себя 17 занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут.

Программа эмоционального и личностного развития для дошкольников

«Я-Ты-Мы» автор О. Л. Князева.

Цель программы: Эмоционально-личностное развитие детей дошкольного возраста. Возраст детей от 4х до 6 лет.

Задачи программы: программа реализует 3 основные задачи гармоничного развития ребенка:

1. Просвещение. Глубокое изучение различных чувств, эмоциональных состояний и жизненных ценностей.

2. Профилактика. Применение полученных знаний в сюжетно-ролевых играх.

3. Коррекция. Снятие психоэмоционального напряжения в процессе проигрывания конфликтных жизненных ситуаций или внутренних противоречий.

Программа содержит три раздела: «Уверенность в себе», «Чувства, желания, взгляды», «Социальные навыки». Каждый раздел делится на определенные темы. В тематике существует определенная логика последовательности преподнесения материала. Причем, усложнение идет как по линии содержания, так и в соответствии с возрастом.

Каждому чувству посвящено одно занятие. Вначале дети изучают базовые чувства (радость, грусть, злость, страх).

Затем мы переходим к более тонкой дифференциации эмоций. И мы чередуем изучение неприятных, условно «негативных» и позитивных, ресурсных чувств.

Сценарий каждого занятия строится вокруг сказки, направленной на погружение детей в изучаемое чувство. Являясь психокоррекционными, сказки могут использоваться родителями вне занятий, с целью гармонизации эмоционального состояния ребенка.

Каждое чувство мы изучаем, учитывая различные аспекты:

- проявление чувства в мимике и жестах;

- как и в каких ситуациях, оно возникает;

- как проявляется (слова, действия);

- как его можно вызвать у себя и у других;

Проигрывание сказочных и игровых ситуаций позволяет ребенку учиться управлять собственными чувствами и приобретать опыт гармоничного разрешения непростых жизненных ситуаций, снять психоэмоциональное

напряжение в процессе проигрывания конфликтных жизненных ситуаций или внутренних противоречий. Любая игра, которой увлечен ребенок, помогает уменьшить психоэмоциональное напряжение, связанное с воздействием какого-либо стрессового фактора. Также используются специальные релаксационные игры, фольклор, упражнения на мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, мимическую гимнастику, двигательные упражнения (программа «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь») которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его.