

Данная статья была опубликована в № 19/2001 еженедельника "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября".

## **ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ**

### **ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций — достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития.

Исследования психологов показали, что дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека (95% опрошенных детей 5–7 лет в целом правильно определяют эмоции других людей). При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти (эту эмоцию правильно назвала половина опрошенных дошкольников), испуга (всего 7% детей дали правильные ответы), удивления (лишь 6%).

Дети прежде всего обращают внимание на выражение лица, не придавая значения пантомимике (позе, жестам). Таким образом, даже старшие дошкольники имеют недостаточные представления об эмоциональных, внутренних состояниях человека и их проявлениях, что же говорить о более младших детях!

Опыт работы с дошкольниками показывает, что начинать знакомить детей с эмоциями можно с четырехлетнего возраста (в средней группе или в младшей группе после завершения адаптационного периода): дети усваивают необходимые понятия, их словарный запас пополняется словами, обозначающими эмоции, хотя само слово «эмоция» не вводится, оно заменяется более доступным для ребенка этого возраста понятием «настроение». И конечно же, они с огромным удовольствием выполняют практические задания, играют.

Румия КАЛИНИНА,  
кандидат психологических наук,  
руководитель психологической службы  
Центра психолого-медико-педагогической  
реабилитации детей и подростков,  
г. Псков

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Развитие эмоциональной сферы детей 4–9 лет.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Познакомить детей с основными эмоциями: интересом, радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, стыдом, отвращением, презрением.

Способствовать обогащению эмоциональной сферы ребенка.

Учить детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации и пр.).

Дать детям понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные.

Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки).

Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.).

Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.

Обогащать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся с группой, состоящей из 6–10 человек, 1–2 раза в неделю.

Длительность одного занятия — от 20 до 60 минут в зависимости от возраста детей.

Для проведения занятий необходимо просторное помещение с ковровым (мягким) покрытием.

После завершения программы можно поставить с детьми спектакль. В ходе подготовки к нему дети могут использовать полученные знания и умения, продемонстрировать зрителям (и себе!) свои достижения. Необходимо помнить, что спектакль должен быть эмоциональным.

## ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Самое главное условие эффективности таких занятий — добровольное участие в них детей.

Не оценивайте детей, не добивайтесь единственно правильного, на ваш взгляд, ответа.

Малыши легко заражаются чужими эмоциями, поэтому, чтобы заинтересовать их занятиями, надо самому увлечься. Если вы с удовольствием готовитесь к этим занятиям, с удовольствием проводите их, то дети это обязательно заметят! Занятия не должны утомлять, поэтому, если дети устали, закончите занятие.

Каждое занятие должно завершаться чем-то радостным, веселым, положительным (особенно если речь на занятии шла, например, о страхе или жадности).

Между занятиями необходимо обращать внимание детей на поступки, эмоции свои и окружающих, тем самым закрепляя пройденный материал.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Беседы, направленные на знакомство с различными эмоциями, чувствами.

Словесные, настольно-печатные и подвижные игры.

Рисование эмоций.

Проигрывание этюдов.

## ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Данная программа представлена в виде ряда последовательных шагов. Каждый шаг — это одно или несколько занятий, объединенных одной тематикой.

Количество занятий в каждом шаге определяет взрослый (психолог, педагог), ориентируясь на возраст детей, скорость и глубину освоения ими нового

материала. Шаги или их части, обозначенные «\*», можно при желании

ведущего опустить без ущерба для общей логики проведения занятий, если они проводятся с детьми до 6–7 лет или если проводится краткий курс с младшими школьниками (см. таблицу).

## ПСИХОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Содержание этюдов не читается детям, ситуация эмоционально пересказывается. Это лишь основа для создания множества вариантов на заданную тему. Можно, например, проиграть ситуацию, которая произошла в группе (классе) или сюжет, почерпнутый из прочитанной сказки.

Герои (мальчик, девочка) обозначены в этюдах условно: в зависимости от того, кто проигрывает упражнение, можно менять героя, даже присваивая ему имя играющего ребенка.

Не стремитесь к одному, «правильному» изображению того или иного настроения (эмоции). Дайте возможность детям проявить себя, свою индивидуальность. Пусть каждый создаст свою версию, обсудите с ними, у кого наиболее ярко передано настроение, почему, какими средствами.

Самовыражайтесь вместе с детьми!

## Новая кукла

(этюд на выражение радости)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

## Баба-Яга

(этюд на выражение гнева)

Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

## Фокус

(этюд на выражение удивления)

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

## Золушка

(этюд на выражение печали)

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку...

## Один дома

(этюд на выражение страха)

Мама-енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно: а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

## Лисичка подслушивает

(этюд на выражение интереса)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

## Кот Васька

(этюд на выражение стыда)

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался на кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

## Соленый чай

(этюд на выражение отвращения)

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!

## Новая девочка

(этюд на выражение презрения)

В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...

Дальше этюды могут усложняться. Во-первых — можно разыгрывать с детьми этюды, в которых эмоции сменяют друг друга: удивление — страх, боль — радость, презрение — стыд и т.д. Во-вторых — проигрывать этюды, в которых несколько участников взаимодействуют, переживая различные эмоции: один сердится — другой пугается.

Ниже приводятся примеры таких этюдов.

## Про Таню

(горе — радость)

Наша Таня громко плачет:  
Уронила в речку мячик (горе).  
«Тише, Танечка, не плачь —

Не утонет в речке мяч!»

(радость).

В лесу

(внимание — страх — радость)

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся — нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы слышит он какой-то шорох, потрескивание веток — а вдруг это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей — они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость)!

Гадкий утенок

(презрение и печаль)

На птичьем дворе появилась утка с утятами. Все утята были обычными, а один утенок какой-то неуклюжий, с длинной шеей. Все птицы невзлюбили гадкого утенка, они надменно говорили: «Какой он гадкий!» (презрение). Даже его мать-утка часто повторяла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала его ногою. А утенок очень переживал такое несправедливое отношение к себе, ему было очень грустно, что у него нет друзей (печаль).

Дуремар и Тортилла

(презрение и гнев)

Пришел Дуремар к пруду и встретил там черепаху Тортиллу. Захотел он ее поймать, а черепаха просит: «Отпусти меня!» Дуремар и отвечает: «Ах ты, плавучий чемодан, глупая тетка Тортилла, чем ты можешь от меня откупиться? Разве своей костяной крышкой, куда прячешь лапы и голову. Я бы продал ее на гребешки» (презрение). Рассердилась черепаха на такие грубые слова и говорит: «Клянусь — ни ты и никто другой не получит волшебного ключика! Его получит только тот, кто заставит все население пруда просить меня об этом!» (гнев).

Дюймовочка и майский жук

(отвращение и гнев)

Майский жук перенес Дюймовочку с листка кувшинки на ветку дерева. Она ему очень понравилась, и он решил жениться на ней. Но Дюймовочке совсем не понравился жених: он был такой толстый, блестящий и очень неприятный (неприязнь, отвращение). Она совсем не хотела быть его женой! Жук рассердился на нее за это, затопал всеми шестью лапами и, слетев с дерева, опустил ее на ромашку (гнев).

Кто съел варенье?

(удивление и стыд)

Мама ушла на работу, а мальчик с кошкой остались дома. Мальчику очень захотелось попробовать вишневое варенье. Он не заметил, как съел всю банку. Когда мама вернулась, она спросила: «Кто съел варенье?», на что мальчик ответил: «Кошка». Мама очень удивилась: «Разве кошки едят варенье?» (удивление). Мальчику стало стыдно за свой обман (стыд).

ИГРЫ

## УГАДАЙ ЭМОЦИЮ

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка — узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

На первых порах взрослый может помочь ребенку.

Остальные дети-зрители должны угадать, какую эмоцию изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

## ЛОТО НАСТРОЕНИЙ

Для проведения этой игры необходимы наборы картинок, на которых изображены животные с различной мимикой (например, один набор: рыбка веселая, рыбка грустная, рыбка сердитая и т.д., следующий набор: белка веселая, белка грустная, белка сердитая и т.д.). Количество наборов соответствует количеству детей или количеству микрогрупп.

Ведущий показывает детям схематическое изображение той или иной эмоции (или изображает сам, описывает словами, описывает ситуацию и т.д.). Задача детей: в своем наборе отыскать животное с такой же эмоцией.

## НАЗОВИ ПОХОЖЕЕ

Цель данной игры — активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции. Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, или разыгрывает сам), а дети вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию (см. приложение). Можно разделить детей на две команды. Представители каждой команды по очереди называют синонимы. Выигрывает та команда, которая последней назвала слово.

## ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР

Все участники игры, кроме одного, закрывают глаза, «спят». Ведущий молча показывает «неспящему» участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики и жестов. Этот участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так пока все не «проснутся».

После этого ведущий опрашивает участников игры, начиная с последнего и кончая первым, о том, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телевизор» был полностью исправен.

Возможные вопросы для обсуждения:

По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?  
Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?  
Трудно ли было тебе понять другого участника?  
Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?

## СНИМАЕТСЯ КИНО (КИНОПРОБА)

Среди детей выбираются Сценарист и Режиссер. Они ищут исполнителя главной роли. Всем претендентам дается задание: Сценарист называет какого-нибудь сказочного героя, а Режиссер называет любое настроение (эмоцию). Актер должен произнести фразу от лица этого персонажа с заданной интонацией.

## ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ БЫ...

Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя(ев) которой отсутствует(ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?

Можно разделить детей на микрогруппы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию (то есть одна группа продумывает и



разыгрывает ситуацию, если герой картинки злится, другая — если веселится и т.д.).

## РИСУЕМ НАСТРОЕНИЕ

Детям могут предлагаться следующие варианты заданий.

1. Выполни рисунок на тему: «Мое настроение сейчас» (с этого задания можно начинать каждое занятие).
2. Ребенок рисует ту эмоцию, какую он хочет. После выполнения задания дети обсуждают, какое настроение пытался передать автор.
3. Каждый ребенок «вытягивает» карточку с той или иной эмоцией, которую он должен изобразить.
4. Дети рисуют ту эмоцию, с которой познакомились на данном занятии (например, страх, удивление и пр.). Во время обсуждения выбирают рисунки, наиболее ярко отражающие данную эмоцию.

Рисунки могут быть как сюжетные («Нарисуй Бармалея, от которого сбежали все игрушки», «Нарисуй случай из твоей жизни, когда ты очень удивился»), так и абстрактные, то есть когда настроение передается через цвет, характер линий (плавные или угловатые, размашистые или мелкие, широкие или тонкие), композицию различных элементов.

Абстрактные рисунки в большей степени способствуют отреагированию отрицательных эмоций (страха, напряжения), развитию воображения, самовыражению личности. Здесь снимаются ограничения, накладываемые уровнем сформированности художественных навыков ребенка и приобретенными стереотипами рисования (девочки рисуют однотипных «принцесс», а мальчики — одинаковые машины).

При обсуждении рисунков следует избегать оценок «технического мастерства» автора (в том числе «красиво — некрасиво»), а следует обращать внимание на приемы (цвет, характер линий и т.д.), позволяющие передавать настроение, переживания. При правильной организации обсуждения детских рисунков ребята сами обычно приходят к пониманию преимущества свободного (абстрактного) рисования.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

ШКАЛА ЭМОЦИЙ К. ИЗАРДА  
(модификация С.И.Калинина)

<Рисунок>

<Рисунок: TopList>