

«Эмоциональное развитие ребенка в школе и дома»

Эмоциональная сфера личности формируется на протяжении детства. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Поэтому важно научить детей понимать свои эмоциональные состояния, распознавать эмоциональные состояния других людей и правильно на них реагировать.



С эмоциональным развитием неразрывно связано все формирование личности, поведения и общения. Эмоциональное развитие может быть разным, но в любом случае, это сказывается на поведении и умении регулировать его.

Развитие эмоций у детей в значительной мере определяется правильной организацией всей их жизни и наличием специального педагогического воздействия, осуществляемого педагогами.

Благоприятные условия способствуют сглаживанию импульсивных проявлений гнева, обиды, радости, выработыванию правильного бытового поведения, закреплению необходимых для жизни в семье или в учебном учреждении навыков и привычек, а также позволяют детям сделать первые шаги в направлении контроля за своими эмоциональными проявлениями.

Важно научить ребенка справляться со своими отрицательными эмоциями, так как малейшие неприятности или трудности могут вызвать в нем неадекватную реакцию, «эмоциональный взрыв». Кроме того, неумение выражать свои эмоции, не причиняя вреда другим, будет постоянно создавать конфликтные и неприятные моменты в жизни ребенка. В домашних условиях и в школе можно показать своим примером, как можно выразить свои эмоции в той или иной ситуации. Как лучше понять, прочувствовать эмоциональное состояние нам помогут различные методы, которые можно использовать и родителями дома и педагогами в школе.

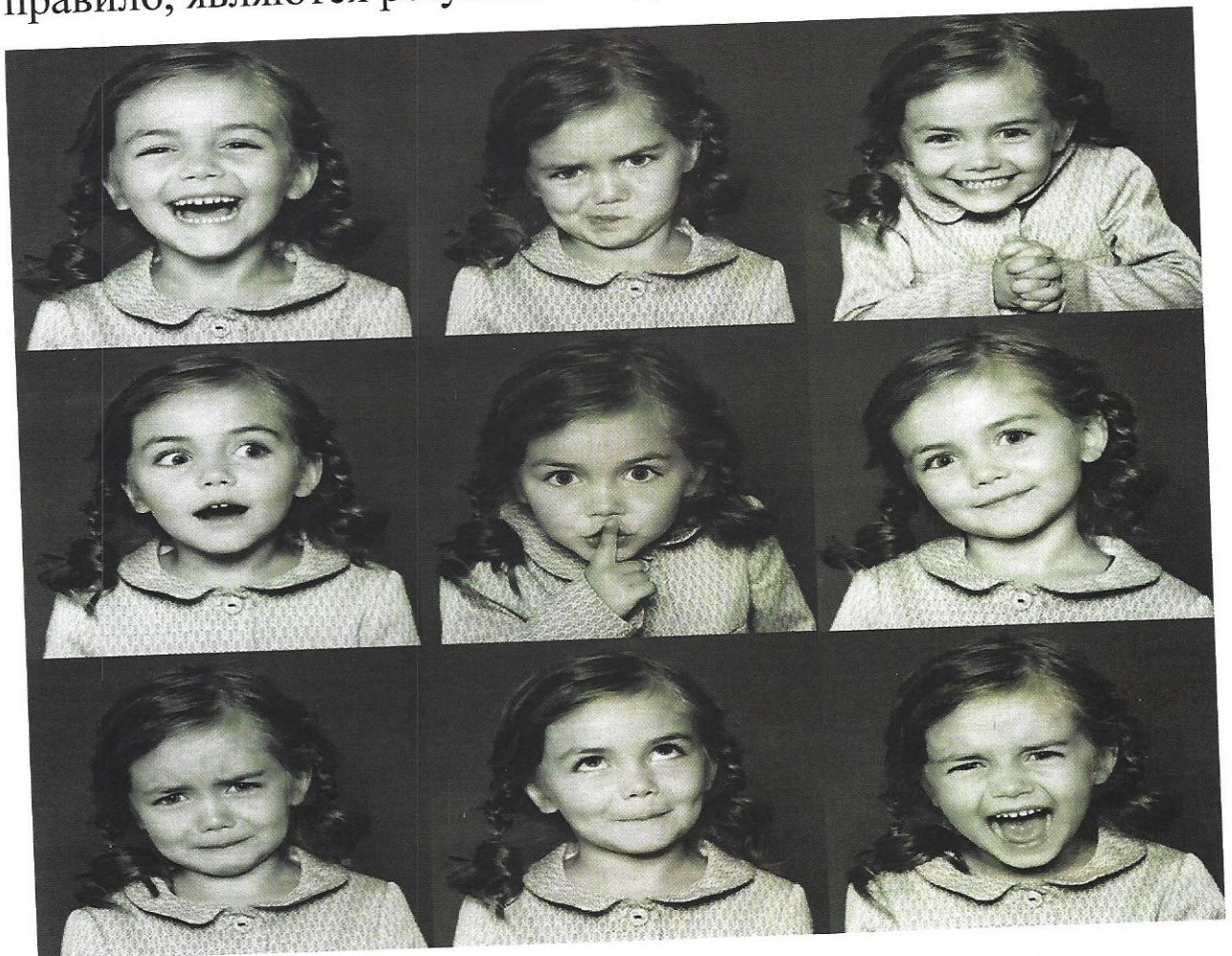
Игротерапия – используется как средство самовыражения, достижения эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В процессе игры у детей вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно, развивается внимание, стремление к знаниям. Игра может быть охарактеризована, как сфера самореализации личности и как реальность коррекционного процесса. Игра предоставляет значительные возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки. Игра позволяет осмыслить и понять себя, увидеть (почувствовать) перспективы изменения, построить новые модели поведения, научиться по-другому относиться к миру и себе. Ресурсы игры поистине огромны. Помимо коррекционной функции, она обладает еще развивающим, воспитательным, диагностическим и лечебно-профилактическим потенциалом. В игре ребенок учится радоваться, грустить, бояться и любить.



- **Игротерапия** – используется как средство самовыражения, достижения эмоциональной устойчивости и саморегуляции.
- **Арт-терапия** - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека.
- **Музыкотерапия** - один из видов **Арт-терапии**, направленный на профилактику, психокоррекцию личностных отклонений в развитии ребенка, где музыка используется как символическая форма, вспомогательное средство, основное воздействие которого нацелено на регуляцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов, коррекцию рефлексивно-коммуникативной сферы ребенка.
- **Сказкотерапия**. Сказка может в увлекательной форме и доступными словами показать окружающую жизнь, людей, поступки, в самое короткое время показать к чему приводит тот или иной поступок.
- **Психогимнастика** (танцевальная терапия, мимические и пантомимические этюды) – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.

Психогимнастика (танцевальная терапия, мимические и пантономические этюды) – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики. Основной задачей становится обучение ребенка правильным проявлениям своих чувств, адекватным формам реагирования на различные ситуации и явления внешней среды в процессе взаимодействия с окружающим миром. При этом необходимо учитывать тот факт, что ребенку нужен динамизм эмоций, их разнообразие, т.к. избыток однотипных положительных эмоций рано или поздно вызывает скуку. А бурные, аффективные реакции, как правило, являются результатом длительного зажима эмоций.



Сказкотерапия. Сказка может в увлекательной форме и доступными словами показать окружающую жизнь, людей, поступки, в самое короткое время показать к чему приводит тот или иной поступок. Обязательным условием для детей является использование наглядной опоры. Сказкотерапию можно использовать как для младшего школьного возраста так и для старшего. Проигрывая сложные или опасные ситуации из жизни, ребенку легче будет адаптироваться к обстоятельствам и принять нужное решение. Создавайте в сказке сюжеты которые знакомы ребенку из его жизненного опыта, постепенно их изменяя и вместе находите выход из сложившихся обстоятельств.



Арт-терапия помогает в развитии ребёнка и формирования его личности. Понимания подавленных эмоций, чувств и мыслей. Учит ребёнка концентрироваться на своих собственных ощущениях и чувствах. Облегчает процесс установления контакта с ровесниками и окружающими людьми, развивает творческие способности и навыки самоконтроля. Повышает самооценку. Для детей это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Арт-терапия в сочетании с **музыкой** дает очень положительный эффект при работе с детьми. Участие ребенка в художественной деятельности со сверстниками развивает его социальный опыт, учит его адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности, обеспечивает коррекцию нарушений коммуникации. Как можно чаще рисуйте вместе с ребенком вместе, говорите о том, что рисуете и чувствуете.

