

Как развивать понимание эмоций у младших дошкольников

Эмоции и чувства имеют большое значение в развитии детей дошкольного возраста. Постепенно ребенок учится понимать свои чувства и переживания других людей, начинает различать эмоциональные состояния и изображать их в игре, сопереживает литературным героям. Этому способствуют разные виды деятельности и прежде всего общение со взрослыми и сверстниками. Какие эмоции доступны для понимания младшим дошкольникам и как их развивать, читайте в данной статье.

Согласно ФГОС ДО одно из направлений социально-коммуникативного развития, которое педагоги осуществляют в детских садах, – развитие эмоционального интеллекта дошкольника¹.

Основной компонент эмоционального интеллекта – понимание собственных эмоций и эмоций других людей. Другой компонент – управление эмоциями. Управлять эмоциями человек не может без определенной степени сформированности первого компонента.

Развитие эмоционального интеллекта дошкольника нужно начинать с развития понимания эмоций. Чтобы делать это обоснованно и системно, следует:

- ✓ обозначить основные направления работы по развитию понимания эмоций;
- ✓ определить те эмоции, с которыми целесообразно организовывать специальную развивающую работу в каждой возрастной группе.

Организуем работу в трех направлениях

Работа по развитию понимания эмоций у дошкольников складывается на основе психологических принципов:

- ✓ каждую эмоцию человек обозначает словами;
- ✓ эмоция выражается экспрессивными средствами (мимикой, пантомимикой, жестами, интонацией);
- ✓ эмоция возникает в конкретной ситуации.

Таким образом, педагог работает в трех направлениях.

Первое направление – обогатить речь детей словами, обозначающими эмоциональные переживания. Обогащение происходит, когда взрослый использует большой словарный запас, описывая свои переживания в конкретной ситуации.

Так, во время чтения и обсуждения произведения детской литературы педагог спрашивает у ребенка, что почувствовал персонаж. Получив ответ, он называет еще один подходящий оттенок эмоции.

Пример:

«Заяц обрадовался и, наверное, даже развеселился», «Бабушка опечалилась, ей стало грустно».

Другой способ: педагог побуждает детей вспомнить события, которые вызвали эмоциональные переживания (праздник, мультфильм, поездку на экскурсию и т. д.). Спрашивает, что они чувствовали. Затем сам рассказывает о своих переживаниях. Второе направление – познакомить с экспрессией выражения эмоций. Ребенок или взрослый понимают эмоции другого человека:

- ✓ по мимике (выражению лица, движениям мышц лица);
- ✓ пантомимике (движениям частей тела);
- ✓ жестам (движениям рук);
- ✓ интонации (выразительности голоса, изменениям высоты, силы, темпа звучания речи).

Чтобы развить эту способность, педагог обращает внимание дошкольника на то, как выглядит человек (или литературный персонаж), испытывающий эмоцию. Так, во время чтения он просит детей внимательно рассмотреть иллюстрации и описать их.

Пример:

«Лисенок радуется! Смотри, как он улыбается, как взмахнул лапками, какие веселые у него глаза!»

Когда персонаж попадает в эмоциональную ситуацию, педагог просит одного или нескольких детей показать, как это происходит. Остальные дошкольники в это время детально описывают ситуацию. Вспоминая эмоциональное событие из жизни, педагог показывает, как эмоция проявляется внешне.

Пример:

«Я помню, какой печальной была бабушка. Она сидела, пригорюнившись».

Рассматривая вместе с детьми фотографии, рисунки, картины, педагог спрашивает, что чувствуют персонажи. Одновременно он показывает схематические изображения разных эмоций. Важно, чтобы схемы эмоций ребенок увидел только после того, как накопит большой опыт их восприятия в реальных ситуациях. Обобщение должно идти от реального жизненного опыта к схеме.

Если схема предъявляется раньше, она не выполнит своих функций и даже может помешать естественной схематизации, естественному обобщению

ребенком проявления эмоциональной экспрессии у людей. Поэтому педагог создает условия для того, чтобы дошкольник обратил внимание на экспрессию другого человека, связал ее с конкретным словом, обозначающим эмоцию. Третье направление – познакомить с ситуациями возникновения эмоций. Эмоция – ситуационно зависимое переживание. Задача педагога – формировать у ребенка понимание того, что эмоция возникает в определенной ситуации. При изменении ситуации или ее восприятия эмоция может измениться.

В педагогической практике существуют три способа, как познакомить ребенка с ситуациями возникновения эмоций:

- ✓ знакомить с ситуациями (опытом) реальных людей;
- ✓ формировать осознание собственного опыта;
- ✓ знакомить с ситуациями возникновения эмоций на примере героев детской литературы и мультфильмов.

Пример:

Спросите у старших дошкольников, когда они радуются. Вы получите разные ответы: получили игрушку или удовольствие в процессе игры, выиграли в эстафете, мама пришла с работы рано, пригласили на праздник, ездили в зоопарк и т. д. Это разные ситуации. Когда ребенок узнает, что эти события происходят в жизни других людей, создаются условия для того, чтобы он воспринимал эти ситуации как радостные, его эмоциональный мир обогащается. Когда ребенок осознает, что вызывает у него радость, это и есть познание собственной эмоции в конкретной ситуации.

В произведениях детской литературы эмоции персонажей зависят от конкретной ситуации и действий других лиц. Педагог спрашивает детей не только о том, что чувствуют персонажи, но и почему.

Пример:

«Еж обижается, потому что заяц грубо к нему обращается». Или первая строчка известного стихотворения: «Зима недаром злится...»

В сказках немного слов, обозначающих эмоции. Сюжеты строятся на описании экспрессивных действий. Но об эмоциях персонажей читатель может догадаться.

Пример:

«Михайло Иванович взглянул на свою чашку и зарычал страшным голосом» – медведь рассердился. «Плачет дед, плачет баба» – герои расстроены. «Шум на весь лес, уже и драка начинается. Ворона ежа в нос клюнула» – персонажи злятся друг на друга.

В сказочных повествованиях разные персонажи в одной и той же ситуации могут испытывать разные эмоции.

Например: в сказке «Лиса и заяц» собака и медведь испугались лисы, а петушок не испугался; в сказке «Пых» старик и старуха испугались ежика, а внучка не испугалась. Таким образом, путь понимания, «открытия» эмоций – это создание условий для того, чтобы ребенок связал эмоцию с конкретным словом и ситуацией, которая указывает на причину ее возникновения.

Организуя работу по развитию понимания эмоций, педагог должен знать, какие эмоции существуют и какие из них нужно развивать по обозначенным направлениям в каждой возрастной группе дошкольников.

Используем обоснованные теории эмоций

Существует несколько теорий эмоций человека. Теория Джеймса говорит, что эмоций много, поэтому много слов, обозначающих различные эмоциональные переживания.

Пример:

Описывая разные степени и оттенки радости, мы говорим: «У него хорошее настроение, он веселится, он радуется, он в восторге, он ликует, он на седьмом небе от счастья, он торжествует, у него приподнятое настроение и т. д.»

Это разные по своей силе переживания. Если записать все слова, обозначающие оттенки эмоций, получится бесконечное множество человеческих переживаний. Но педагогу на практике удобнее работать с системой, представляющей группы сходных эмоций. Для этого он может опираться на экспериментально обоснованную теорию Кэрролла Изарда. Американский психолог выделяет 10 фундаментальных эмоций, которые отличаются друг от друга по нейрофизиологии, экспрессии и словесному выражению. Вокруг каждой из 10 эмоций – множество ее оттенков. Как звезды образуют созвездия вокруг главной звезды, так оттенки эмоций группируются вокруг фундаментальной или базовой эмоции. Словесно обозначаемые оттенки каждой эмоции – это оттенки базовой эмоции по нейрофизиологии и экспрессии.

Изард отмечает, что человек может испытывать одновременно несколько эмоций.

Пример:

Радость, интерес и удивление во время знакомства с фрагментом сказки; грусть, скуку и неудовольствие, когда мама задерживается на работе.

Эмоциональных оттенков множество. Но чтобы работа по развитию понимания эмоций была конечной и обоснованной, целесообразно строить ее, ориентируясь на систему фундаментальных эмоций.

Фундаментальные эмоции и их оттенки

Базовая эмоция	Некоторые оттенки
Радость	Хорошее настроение, восторг, ликование, на седьмом небе от счастья, торжество, приподнятое настроение, веселье
Грусть	Печаль, страдание, горе, скорбь, уныние, плохое настроение, безутешность, подавленность
Удивление	Изумление, недоумение, быть пораженным
Интерес	Увлеченность, страсть
Гнев	Злость, рассерженность, сердитость, ярость, ожесточенность, язвительность, возмущение, негодование
Страх	Беспокойство, тревожность, ужас, боязнь, опасение
Стыд	Застенчивость, смущение
Вина	-
Отвращение	Омерзение
Презрение	Пренебрежение, игнорирование

В период дошкольного детства ребенок открывает для себя эти эмоции под влиянием социальной среды, в которой находится. В младенческий период он переживает физический комфорт или дискомфорт (грубую эмоциональную дифференциацию на «приятно-неприятно»), а также комплекс оживления, в котором двигателью демонстрирует эмоцию радости матери. Со временем ребенок накапливает более широкий и богатый эмоциональный мир.

Эмоции в различных оттенках открываются дошкольнику постепенно и в определенном порядке. Из 10 фундаментальных эмоций к концу дошкольного возраста ребенок открывает 9 в разной степени и оттенках. Эмоция вины

возникает в подростковом возрасте, когда формируется самосознание и подросток четко осознает отступление своего поступка от социальных норм.

Эмоция стыда только зарождается в дошкольном возрасте.

Пример:

Взрослые ругают дошкольника за проступок, стыдят, спрашивают: «Тебе стыдно?» Ребенок отвечает: «Да!» Но по его экспрессии видно, что этой эмоции нет либо она мимолетна.

Работаем с фундаментальными эмоциями детей 3–4 лет

Зона ближайшего развития в сфере эмоций для детей младшего дошкольного возраста – эмоции радости, грусти и злости (гнева). Несмотря на то что все остальные эмоции в различных своих оттенках присутствуют в окружающем ребенка социальном мире, у него формируется готовность к полноценному открытию только этих эмоций. Он может понять смысл слов, обозначающих эти эмоции и их оттенки, экспрессию и смысл тех ситуаций, которые их вызвали.

Педагоги могут организовать работу по развитию понимания эмоций у дошкольников младшей группы по трем направлениям только с эмоциями радости, грусти и злости. Эта работа имеет свои особенности. Первая задача педагога – употреблять в речи слова, показывающие оттенки каждой эмоции, доступные ребенку. Смысл слов, которые обозначают оттенки эмоций радости и печали, достаточно понятен.

Пример:

Обрадовалась, развеселилась, у нее было хорошее, веселое настроение, загрустила, опечалилась, пригорюнилась.

Употребляя слова, которые обозначают различные оттенки эмоции злости, следует иметь в виду следующее. С эмоцией злости (именно это слово) дети чаще знакомятся в образе злого волшебника, змея, т. е. злого персонажа. Бывает, что и обычные люди, персонажи историй испытывают подобную эмоцию, но тогда это ее оттенок, который выражается словом «рассердился», и именно это слово мы используем.

«Злой» и «сердитый» – разные оттенки одной эмоции: «злой» подразумевает постоянство этой эмоции, «сердитость» – сиюминутность, ситуационность, которая чем-то вызвана. Мы употребляем и слово «гнев» тогда, когда речь идет о справедливом возмущении, негодовании, вызванных неправильным поступком, например обманом.

Только после того, как слова, обозначающие оттенки этих эмоций, «помещены, внедрены» взрослым в словарь ребенка, можно задавать ему вопросы, требующие употребления этих слов. В младшей группе акцент делается на «внедрении».

Знакомя дошкольников с экспрессивным выражением эмоций, педагог просит их понаблюдать за другими людьми, когда они демонстрируют радость, злость или грусть. Также он рассматривает с детьми фотографии, рисунки, картины, на которых персонажи испытывают эти эмоции.

Использовать схематическое обозначение эмоций преждевременно и даже вредно в данном возрасте. Ребенок 3–4 лет должен накопить багаж образного опыта понимания, как эти эмоции выражаются.

С ситуациями возникновения эмоций педагог знакомит дошкольников на примере детской литературы и во время бесед непосредственно после какого-либо эмоционального события.

Пример:

«Весело ли было сегодня на празднике? Ты обрадовался подарку?» Вопросы более обобщенного типа не задаются, они будут уместны в старшем возрасте.

Старший воспитатель Хибаба Н.И.