

Комплектуем методический кабинет

## 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 дошкольника<sup>1</sup>.

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:**

«Зяец 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 не даром 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 Кэрлла 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, жесточенность, 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 ГБДОУ «Детский сад № 55» организовали работу по развитию понимания эмоций у дошкольников младшей группы по трем направлениям только 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.

**В следующем номере читайте статью «Экспрессивный этюд – метод развития эмоционального интеллекта дошкольника».**

В [приложении](#) представлен конспект совместной образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста. Педагог, интегрируя образовательные области, формирует понимание дошкольниками эмоций радости, грусти и злости (сердитости). В ходе сказочного путешествия дети погружаются в ситуации, когда персонажи испытывают радость и веселье, грусть, печаль и скуку, рассерженность (злость). Педагог просит дошкольников показать эти эмоции, при этом они видят эту экспрессию у сверстников. Таким образом, у ребенка накапливается багаж образного понимания экспрессии эмоций. В конце занятия педагог закрепляет понимание эмоций посредством картинок: он связывает эмоцию со словом, экспрессией и ситуацией.

## Приложение

# Конспект совместной образовательной деятельности «Рыжая семья» с детьми младшего дошкольного возраста

### Цели:

- формировать у детей понимание эмоций радости, грусти, злости (сердитости) как компонентов эмоционального интеллекта;
- интегрировать познавательное, речевое, физическое и художественно-эстетическое развитие на основе социально-коммуникативного.

### Задачи по образовательным областям:

- **социально-коммуникативное развитие:**
  - способствовать развитию эмоционального интеллекта, умения понимать и узнавать эмоции;
  - формировать умение изображать эмоции с помощью мимики и пантомимики;
- **познавательное развитие:** закреплять и расширять представления детей о сезонных изменениях в природе весной (у животных появляются детеныши, на деревьях распускаются листочки, появляются трава и цветы и т. д.);
- **речевое развитие:**
  - обогащать словарь за счет слов, обозначающих эмоции;
  - развивать умение называть животных и их детенышей (лиса – лисята, медведь – медвежата и т. д.);
- **художественно-эстетическое развитие:**
  - формировать положительный эмоциональный отклик на сказку, красоту окружающего мира;
  - развивать навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов;
  - стимулировать желание самостоятельно исполнять танцевальные движения;
- **физическое развитие:** развивать умение ориентироваться в пространстве в процессе двигательной деятельности, подвижной игре.

**Оборудование:** маски лисят (по количеству участников); куклы: бабушка, медведь; искусственные подснежники; массажные коврики (дорожка); макет избушки.

**Примечание:** роли бабушки и медведя могут играть воспитатель, родитель или помощник воспитателя.

### Ход деятельности:

#### Приглашение в сказку

**Воспитатель:** Дети очень любят сказки, это правда? Вы тоже их любите?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** А хотите сами стать героями сказки?

**Дети:** Хотим.

**Воспитатель:** Тогда надевайте маски. Мы отправляемся в сказку, которая называется «Рыжая семья».



(Звучит мелодия заставки детской телевизионной передачи «Сказка за сказкой». Дети надевают маски и садятся на ковер. Воспитатель надевает маску мамы лисы).

### **Восприятие содержания сказки посредством психогимнастических упражнений**

**Воспитатель:** Весной у мамы лисы появились маленькие лисята. Семья была очень дружная. Покажите, какие вы дружные.

(Дети берутся за руки, обнимают друг друга.)

**Воспитатель:** Сейчас мы узнаем, как звали этих лисят и во что они любили играть.

## **Игра «Назови себя»**

Дети по очереди называют свое имя и рассказывают, с чем они любят играть. Например: «Я – лисенок Саша. Я люблю играть с машинкой».

**Воспитатель:** Когда папа лис уходил за добычей, мама выводила лисят на поляну. Там они весело резвились, радуясь первым солнечным лучам, первым травинкам, листочкам и подснежникам.

## **Физкультминутка**

Под аудиозапись песни В. Шаинского «Песенка друзей» из м/ф «По дороге с облаками» воспитатель предлагает детям выполнить танцевальные движения по показу: лисята радуются первым солнечным лучам, первым травинкам, листочкам и подснежникам. Дети выполняют танцевальные движения и демонстрируют радость, веселье.

**Воспитатель:** Настроение у вас хорошее, вы чувствуете радость, вам весело. А чему лисята радовались, когда резвились на полянке?

(Дети отвечают.)

**Воспитатель:** Однажды мама лиса повела лисят гулять по лесным тропинкам. Шли они, шли, подснежники собирали.

## **Упражнение «Собери подснежники»**

Дети вместе с воспитателем двигаются по дорожке, выложенной на ковре из массажных ковриков, и собирают подснежники – искусственные цветы.

**Воспитатель:** Далеко в лес зашли лисята и набрали на избушку.

(Дети подходят к макету избушки.)

**Воспитатель:** Видят, у крылечка сидит грустная бабушка. Ребята, покажите, как грустила бабушка.

(Около избушки – кукла-бабушка. Голова у куклы опущена вниз. Дети показывают мимикой и пантомимикой эмоцию грусти.)

**Воспитатель:** «Бабушка, почему ты такая грустная?», – спросила мама лиса.

**Бабушка (жалобно):** Старенькая я стала, совсем одна осталась, целыми днями сижу у крылечка, поговорить мне не с кем. Цветочки-то у вас какие красивые! А вот у меня ножки болят, не могу я по лесу ходить и таких нарвать.

**Воспитатель:** Лисятам тоже стало грустно. Покажите, как лисятам грустно.

(Дети показывают эмоцию грусти.)

**Воспитатель:** А вам жалко бабушку? Давайте ее пожалеем.

(Дети гладят куклу по голове, обнимают ее.)

**Воспитатель:** А чем мы можем помочь бабушке? Лисята, может, подарим бабушке наши подснежники и будем чаще ее навещать, чтобы ей не было скучно и грустно?

(Дети дарят бабушке цветы и идут дальше.)

**Воспитатель:** Пошли лисята дальше. Шли они, шли, вдруг услышали сердитое рычание. Из-за куста вышел медведь. (*Берет игрушку медведя.*)

Медведь (*сердитым голосом*): Кто это по лесу идет, шумит да хохочет, спать мне мешает?  
Воспитатель: Мама лиса отвечает: «Ах, Мишка, пугаешь ты нас своим сердитым рычанием. Прости нас, что мы шумели, мешали тебе спать и разбудили. Да ведь весна пришла. Вся природа просыпается. И тебе пора просыпаться! Давай вместе с нами встретим весну веселой игрой!»

## Подвижная игра «Мишка-лежебока»

Дети становятся в круг, медведь в центре круга. Воспитанники идут по кругу и произносят слова. Затем разбегаются врассыпную, медведь их догоняет.

Дети:

Мишка, мишка-лежебока, хватит спать, хватит спать.  
Мы хотим с тобою, Мишка, поиграть, поиграть.  
Ты веселых ребятшек догоняй, догоняй.

Бурый мишка, бурый мишка, нас поймай, нас поймай.

Медведь: Спасибо, лисята, что разбудили меня, а то я так и проспал бы всю весну...

Воспитатель: Сказал медведь, попрощался с лисятами и ушел. Вот так и жила рыжая семья. Лисята подрастали, становились крепкими, самостоятельными, со всеми лесными жителями дружили и горя не знали. Покажите, какими большими стали лисята.

(Дети поднимаются на носочки и тянут руки вверх.)

Воспитатель: А как они дружили с лесными жителями?

(Дети обнимают друг друга.)

Воспитатель: Тут и сказке конец.

## Обобщение и закрепление понимания эмоций по экспрессии (на картинках)

(Воспитатель предлагает детям снять маски и подойти к столу, на котором лежат картинки (фотографии) с изображением эмоций у людей: злость (сердитость), радость, грусть.)

Воспитатель: Ребята, когда вы танцевали на полянке, какие вы были? Покажите на картинке.

(Дети выбирают картинку с изображением радостного человека.)

Воспитатель: А когда бабушка рассказывала вам свою грустную историю, какие вы были?

(Дети выбирают картинку с изображением грустного человека.)

Воспитатель: А когда медведь рычал и сердился?

(Дети выбирают картинку с изображением сердитого человека.)

Воспитатель: Молодцы! На этом наше путешествие заканчивается. Но совсем скоро мы отправимся в еще одно сказочное путешествие.