**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Подготовила педагог-психолог:

Тальникова Н.И.

**Эмоциональные нарушения дошкольников**

В дошкольном детстве происходит интенсивное развитие эмоционально-волевой сферы, но наряду с развитием присутствуют и ее искажения, нарушения.

**Эмоциональные нарушения дошкольников:**

1. отсутствие эмоциональной децентрации - ребенок не может сочувствовать ни в реальных жизненных ситуациях, ни при знакомстве с литературными произведениями;
2. отсутствие эмоциональной синтонии - дошкольник не способен отзываться на эмоциональное состояние другого человека, прежде всего близкого или симпатичного;
3. отсутствие специфического феномена эмоциональной саморегуляции - ребенок не испытывает чувства вины, которое связано с новым этапом самосознания («Это я сделал») и способностью эмоционального возвращения в прошлое.

У детей-неврастеников дошкольного возраста такого эмоционального нарушения, как повышенная эмоциональная возбудимость. У ребенка быстро возникает состояние гнева по незначительным поводам, после аффективной разрядки он может плакать, испытывать чувство вины.

**3 группы детей с нарушениями эмоций**

 В первой группе преобладают девочки, во второй и третьей - мальчики.

С возрастом (от 4,5 до 6-7 лет) количество детей, которые относятся к первой и третьей группам, увеличивается, а относящихся ко второй группе - снижается.

Из всего перечня обнаруженных эмоциональных нарушений выделяют три группы:

1. острые эмоциональные реакции, окрашивающие конкретные конфликтные для ребенка ситуации: агрессивные, истерические, протестные реакции, а также реакции страха и чрезмерной обиды;
2. напряженные эмоциональные состояния - более стабильные во времени над-ситуативные негативные переживания: мрачность, тревожность, подавленное настроение, боязливость, робость;
3. нарушения динамики эмоциональных состояний: аффективная взрывчатость и лабильность (быстрые переходы от положительных эмоций к отрицательным и наоборот).

### **Особенность**

Особенностью возраста является психологическое новообразование, а именно начало произвольности психических процессов и психологической готовности к школе. Комплекс школьных нагрузок служит своего рода «толчком» к проявлению скрытых в дошкольном возрасте психоэмоциональных отклонений. Чаще всего данные отклонения из-за своей незначительности, не выявляются ни родителями, ни воспитателями, ни врачами. При этом их скрытая форма развития в дошкольном детстве приобретает открытую форму в период обучения ребенка в школе.

Это объясняет необходимость изучения тех особенностей эмоциональной сферы дошкольника, которые чаще всего становятся причинами поведенческих нарушений ребенка на начальном этапе обучения в школе.

С течением времени у дошкольников эмоции и чувства становятся более дифференцированными, то есть эмоциональное поведение ребенка становится более адекватным. Но в то же время дифференцированность эмоций может стать и причиной деформации эмоциональной сферы ребенка.

Для того чтобы определить наиболее уязвимые точки эмоционально-волевой сферы дошкольников, необходимо изучить те моменты, которые больше всего тревожат в поведении младших школьников, а также представляют максимальную трудность для реализации процесса обучения.

Практика говорит о том, что наибольшее беспокойство педагогам и родителям приносит чрезмерная двигательная расторможенность детей. Чуть менее родители и учителя обеспокоены тревожностью и страхами, возникающими у детей младшего школьного возраста, наряду с вредными привычками («сосание пальца»», «грызение ногтей» и т.д.).

Рассмотрим все выделенные моменты более подробно.

1. Самыми распространёнными вредными привычками ребенка младшего дошкольного возраста являются «сосание пальца» и «грызение ногтей». Такое явление связано с материнской депривацией, неправильной или несостоятельной организацией форм общения ребенка с взрослыми, бедностью чувственного опыта детей, а также с пренатальными и перинатальными факторами развития.
2. Гиперактивность и невнимательность. По мнению многих исследователей, синдром гиперактивности способствует ухудшению социального статуса ребенка и создает вероятность высокого риска для развития асоциального поведения уже в период подросткового возраста.
3. Тревожность и страхи дошкольников. Присутствует высокий уровень тревожности в этом возрасте, причем в большем количестве у тех детей, которые имеют семью. Наиболее распространенные страхи детей младшего дошкольного возраста: страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Ребенок боится спать один в комнате, требует присутствия взрослого, просит, чтобы в комнате горел свет всю ночь. Если эти условия не будут выполняться, ребенок долго не сможет уснуть и будет проявлять беспокойство

**Тревожность**

Ведущий страх старшего дошкольного возраста (5-7 лет) – страх смерти. Дети, как правило, самостоятельно справляются с подобными переживаниями, но при условии нормальных, доброжелательных, эмоционально теплых отношений, как между самими родителями, так и между родителями и детьми. Страх смерти является характерным для эмоционально чувствительных и впечатлительных детей и тесно связан со страхами страшных снов. В определенных ситуациях страх смерти может быть трансформирован в страх опоздания, основе которого лежит неопределенное и тревожное ожидание ребенком несчастья. Порой данный страх приобретает невротически-навязчивый характер. Отрицательное эмоциональное состояние ребенка может быть обусловлено проявлением повышенного уровня тревожности.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий.

В словаре Г. М. Коджаспировой тревожность определяется, как повышенная склонность человека испытывать беспокойство, тревогу в самых разных ситуациях, в том числе и таких как общественные характеристики которые к этому не предполагают.

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. В большинстве своем это очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Часто испытываемое ими чувство страха перед неизвестным ведет к тому, что они крайне редко проявляют инициативу.

Являясь очень послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, точно выполняют требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их дисциплинированность и примерность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная сензитивность. Но всё же не каждый ребенок с высокой чувствительностью становиться тревожным. Большую роль здесь играют способы общения ребенка с родителями – в некоторых случаях родители способствуют развитию тревожной личности. К примеру, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперопеки (чрезмерная забота, постоянный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

Усилению в ребенке тревожности также могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Ребенок, сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, испытывает беспокойство, которое легко может перерасти в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности - частые упреки, которые вызывают чувство вины («Ты так

плохо вел себя, что у мамы заболела голова», «Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся»). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог.

При усилении тревожности у ребенка появляются страхи, они являются непременным спутником тревожности, в таком случае у дошкольника могут развиться невротические черты. Примером такой черты может быть неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности.

Тревожный синдром – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия; состояние беспричинной обеспокоенности, сопровождающееся нервным напряжением, непоседливостью. Ребенка, испытывающего тревогу, можно охарактеризовать как неуверенного, скованного, напряженного.

Чаще всего тревожность развивается, когда ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта. Такой конфликт вызывают завышенные требования со стороны родителей, авторитарный стиль общения воспитателя с ребенком, непоследовательность предъявляемых к ребенку требований в контексте усиления роли интеллектуального развития и, как следствие, обеспокоенность родителей школьным будущим детей и ожидание самими детьми трудностей.

Основные факторы невротизации детей сводятся к следующим: непонимание своеобразия личностного развития детей, непринятие детей, несоответствие требований и ожиданий родителей возможностям и потребностям детей, негибкость родителей в отношениях с детьми, неравномерность отношения родителей в различные годы жизни детей (недостаток заботы сменяется ее избытком), непоследовательность в обращении с детьми, несогласованность отношений между родителями.

Возникшая у ребенка тревожность отражается и на взаимоотношениях со сверстниками, что приводит к психологическому конфликту и углублению их личностной тревожности, поэтому педагогу так важно заметить проявления эмоционального неблагополучия детей и оказать помощь, пока тревожность еще не стала устойчивой чертой личности и при проведении соответствующей психолого-педагогической работы обратима. Вместе с тем существует противоречие между необходимостью оказания своевременной педагогической помощи детям с проявлениями тревожности и недостаточным вниманием педагогов дошкольных образовательных организаций к решению данной проблемы вследствие преимущественного внимания к подготовке детей к школьному обучению, большой наполняемости групп и отсутствия четких методических рекомендаций по осуществлению индивидуально-дифференцированного подхода к тревожным дошкольникам с учетом причин проявления тревожности.

Основные правила помощи тревожным детям:

* избегать соревнований,
* не сравнивать,
* принимать ребенка,
* выражать уверенность в успехе ребенка,
* обращаться по имени,
* демонстрировать образцы уверенного поведения,
* развивать уверенность и самостоятельность ребенка,
* не предъявлять высоких требований.

Главным условием реализации индивидуально-дифференцированного подхода к тревожным дошкольникам является принятие взрослым эмоциональных состояний ребенка, поддержка его переживаний, признание ребенка равноценным партнером, использование вербальных и невербальных средств влияния, умение актуализировать у дошкольника чувство собственного достоинства и обеспечить его эмоциональный комфорт.

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такой ребенок с опасением относится к другим, постоянно ждет нападения, насмешки, обиды, испытывает большие трудности с тем, чтобы справиться с игровой или деловой задачей. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на окружающих. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не боятся, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании творческого мышления, для которого естественными являются такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Стоит отметить, что у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при реализации соответствующих психолого-педагогических мероприятий, соблюдении педагогами и родителями нужных рекомендаций.

**Агрессия**

Дети дошкольного возраста должны научиться также справляться с агрессией.

Леонард Берковиц даёт определение агрессии как формы поведения, нацеленной на причинение физического или психического ущерба кому-то.

Р.А. Уилсон трактует агрессию, как физическое действие или угрозу такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или

генетическую приспособленность другой особи. Э. Фромм определяет агрессию более широко - как нанесение ущерба не только человеку или животному, но и любому неодушевленному предмету.

Существует определенная закономерность в развитии детской агрессии. До 3 лет отмечаются обычные проявления темперамента с короткими вспышками гнева, но настоящая агрессия для детей не характерна. Пик ее приходится на 4,5 года, а затем постепенно убывает, пока не сходит на нет. К началу школьного возраста дети усваивают нормы поведения, которые способствуют ослаблению агрессивности.

Таким образом, нарушения в эмоционально-волевой сфере личности ребёнка имеют характерные особенности возрастных проявлений.

Определенные поведенческие характеристики могут быть ранним проявлением эмоциональных расстройств. Особенностью данного возраста является психологическое новообразование, а именно начало произвольности психических процессов и психологической готовности к школе. Комплекс школьных нагрузок является своего рода «толчком» к проявлению скрытых в дошкольном возрасте психоэмоциональных отклонений. К наиболее выраженным проблемам в эмоционально-волевой сфере мы можем отнести агрессию и тревожность дошкольников. Необходимо именно в дошкольном возрасте обратить внимание на уязвимые точки эмоционально-волевой сферы, которые больше всего тревожат в поведении дошкольников, иначе в младшем школьном возрасте они будут представлять наибольшую трудность для осуществления процесса обучения.

**Практические методы и приемы**

Практические методы и приемы, использование которых позволяет дошкольникам овладеть опытом кодирования и декодирования эмоциональных состояний.

Моделирование эмоций- это метод экстериоризации эмоциональных состояний человека символическими средствами (зарисовки, схемы, цветоизображения, проволочные и картонажные фигурки), например:

* изображение предметов, вызывающих радость, грусть, страх и т. д.;
* прорисовывание лицевой экспрессии персонажей, соответствующей изображенной на картинке эмоциогенной ситуации;
* рисование человека в разных эмоциональных состояниях;
* конструирование схем эмоций из отдельных подвижных элементов лицевой экспрессии (брови, глаза, рот, носогубные складки);
* «изображение» различных поз в процессе действий с подвижными картонными, проволочными, пластилиновыми фигурками;
* рисование различных эмоций под музыку с использованием соответствующей цветовой палитры;
* изображение в альбоме многоэтажного «Дома настроений» и выбор цвета для закрашивания окошек, где «живут» те или иные эмоции – радость, печаль, страх, злость, отвращение, стыд, презрение, удивление;
* создание «Книги настроений», страницы которой заполнены сюжетными рисунками, передающими различные эмоциональные состояния;
* создание детьми мультфильмов, то есть оформление сюжета каждой картинки и дорисовывание выражения лица героя в процессе работы с заготовкой, состоящей из нескольких квадратов с изображениями главного героя в различных позах с непрорисованной лицевой экспрессией.

Выделим виды упражнений, направленных на развитие у детей старшего дошкольного возраста эмоционально-перцептивной способности:

* упражнения (этюды) на воспроизведение эмоций с помощью невербальных средств – мимики, пантомимы, интонации голоса;
* упражнения на распознавание эмоциональных состояний: подбор эталона эмоции (пиктограммы, фотографии, картинки с изображением человека с определенным эмоциональным выражением) к собственному настроению, к настроению сверстника, к рассказу педагога, к фрагменту художественного или музыкального произведения; анализ схем эмоций – одноперсонажных и многоперсонажных; с вариативным проявлением эмоций персонажами в одной и той же ситуации; схем, где внешнее выражение эмоции персонажем и ее причина представлены в конфликтной форме, и др.;
* упражнения на развитие словаря эмоций (подбор, придумывание и аргументация названия к картинке с изображением эмоциональной ситуации; подбор синонимов и антонимов к словесным обозначениям эмоций;
* сравнение выражения противоположных эмоциональных состояний, близких или одинаковых эмоций, переданных по-разному).

Наглядные методы- направленны на формирование у детей представлений об эмоциях, развитие способности к распознаванию эмоций и анализу причин и следствий эмоциональных проявлений. Основным в этой группе является метод демонстрации (рассматривания) наглядных пособий, в качестве которых выступают:

* схематичные изображения эмоций (пиктограммы);
* фотографии лиц людей с различными выражениями;
* карточки с изображениями детей и взрослых в разных состояниях;
* картинки с изображениями людей в разных эмоциональных ситуациях ситуациях;

Словесные методы, стимулирующие внутреннюю сферу детей и побуждающие их к обсуждению различных эмоций:

* беседы об эмоциональных состояниях – о радости, печали, страхе и других эмоциях;
* беседы о выразительности и изобразительности в произведениях искусства – о музыкальной интонации, о колорите в живописи, об изобразительности и выразительности слова в литературе;
* чтение художественной литературы – сказок, рассказов, стихотворений, где в ярких образах передаются эмоциональные переживания человека. Во время чтения рекомендуется время от времени останавливаться и побуждать детей к определению чувств персонажей, а также к обсуждению поведенческих проявлений персонажей, раскрывающих их чувства;
* рассказ педагога, содержанием которого является информация о причинах эмоций и следствиях эмоциональных проявлений людей в различных социальных контекстах;
* рассказы детей, отражающие их эмоциональный опыт – опыт эмоционального проживания ситуаций различного модального содержания (радостного, печального и пр.), или соответствующие определенному эмоциональному состоянию изображенного человека.

Игровые методы- Основным методом является дидактическая игра, в частности, настольно-печатные дидактические игры для развития у дошкольников 5–7 лет умений распознавать, словесно обозначать и сравнивать эмоции людей по схематическим изображениям, фотоэталонам, сюжетным картинкам; передавать эмоции с помощью мимики и пантомимы. Среди игровых приемов развития у детей рассматриваемой способности следует выделить: элементы соревнования – организацию конкурсов, предполагающих участие команд детей в демонстрации эмоций с помощью мимики и пантомимы, в опознании эмоций по фотографиям, в определении эмоционального значения фрагментов стихотворений и музыкальных произведений и т. п.; прием оживления воспринимаемого персонажа – высказывание суждений от лица изображенного человека, соответствующих его настроению.