

## **Рекомендации по развитию эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста**

К шести годам у ребенка происходит формирование основных компонентов волевого действия. Но эти компоненты недостаточно устойчивы и осознанны, поэтому важно помнить, что именно взрослый является организатором мотивации и волевого поведения дошкольника, который определяет целенаправленность в его работе. Если деятельность сложна и длительна, ребенок помнит о цели только в присутствии организующего его поведение взрослого. При низкой волевой регуляции поведения у ребенка необходимо ежедневно выполнять тренировочные упражнения.

Для развития волевых навыков полезно, если ребенок заранее привыкнет к смене деятельности – например, спокойная работа за столом будет чередоваться с подвижными играми (особенно это важно для возбудимых, подвижных детей). Так ребенку будет легче сдерживать свой порыв встать и побегать посреди занятия, ведь он будет знать, что для этого есть специальное «шумное время».

Объемные задания пугают ребенка, он может терять уверенность в себе, сомневаться в возможности достижения положительного результата, отказываться от деятельности. Поэтому, давая ребенку объемное задание, лучше членить его на этапы с промежуточным контролем. Это повышает общую целенаправленность действий, формирует умение самостоятельно и последовательно контролировать себя. Неудача в достижении цели может лишить ребенка стимула; если же ему сопутствует успех, то он стремится довести работу до конца, преодолевая возникающие трудности. Успех закрепляет в нем мотивацию достижения, поэтому нужно предельно осторожно указывать ребенку на неудачи и ошибки.

Развить волевые качества ребенка помогут настольные игры по правилам. Именно такие игры учат ребенка спокойно дожидаться своего хода, с достоинством проигрывать, выстраивать стратегию и при этом учитывать постоянно меняющиеся обстоятельства.

Отличное средство для развития эмоционально-волевой сферы ребенка – это сюжетно-ролевая игра, в частности игра в школу. В таких играх ребенок лучше всего задействует свои волевые процессы. Именно в игре дети могут научиться соподчинять мотивы, следовать общепринятым нормам поведения.

Очень важны задания, которые ребенок будет выполнять по инструкции (например, взять карандаш определенного цвета, открыть книгу на нужной странице, отступить от края страницы три клеточки вниз и пять клеточек вправо и т.д.)

Становлению произвольности поведения также способствует система специально разработанных заданий на сравнение с образцом, дидактические игры с четкими правилами и четкой инструкцией, конструирование по образцу и по схеме, пересказ сказок или рассказов по схематическому плану.

Умение регулировать собственное эмоциональное состояние и применять в сложных ситуациях приемлемые способы выражения негативных эмоций – также немаловажная составляющая волевого поведения. Для снижения эмоционального напряжения рекомендуется стремиться к устранению мышечных зажимов. Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, и мышечное напряжение – это проявление неприятных эмоций (страха, гнева и др.) Поэтому умение расслаблять мышцы (релаксация) – это важный показатель уравновешенности, удовлетворенности. Игры и упражнения на релаксацию помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны для нерешительных, тревожно-мнительных, склонных к длительным переживаниям людей. Регулярное выполнение подобных упражнений поможет детям научиться регулировать свои эмоции, обрести состояние душевного покоя и равновесия.

#### **Примеры игр и упражнений**

Игра «Маленькое привидение». Цель: разрядка накопившегося гнева в приемлемой форме. Взрослый говорит: «Дети! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем взрослый хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили – и хватит, давайте снова станем детьми!»

Игра «Торт». Цель: развитие навыков телесных контактов, расслабление. Взрослый просит ребенка лечь на коврик и говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать тортик» и начинает «замешивать тесто». «Посыпает» ребенка мукой, слегка массируя и пощипывая его. «Поливает» молоком – поглаживает руками. Подобным же образом добавляет остальные

ингредиенты. Затем «замешивает тесто», хорошенько разминая его. Потом «кладет тесто в печь», там оно «поднимается» – ровно и спокойно дышит. Наконец «торт испекся». Взрослый «дарит», ребенку какую-нибудь фигурку – рассказывает, чем украсит торт: например, бантик из помадки или цветочек масляный и др., при этом поглаживая ребенка.

Игра «Колпак мой треугольный» Цель: научиться концентрировать внимание, осознавать свое тело, управлять движениями и контролировать поведение. Взрослый разучивает с ребенком текст «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Сидя рядом, все участники, произносят по одному слову из этой фразы. В следующем кругу участники, которым выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом – руки «крышей» над головой. В следующем кругу уже заменяются 2 слова из фразы: Колпак – жест «крыша», мой – хлопнуть себя рукой по груди. Далее заменяется и третье слово «треугольный» - изобразить ладонями треугольник. Таким образом в предложении остаются словами только «а если», «не», «то это...».

Игра «Хлопки». Цель: развитие слухового внимания, навыка управления движениями, самоконтроля. Ребенок произвольно двигается по комнате (или танцует), но если услышит сигнал, необходимо выполнить соответствующее действие: 1 хлопок – «превращается» в страуса (присаживается на корточки, голову опускает и закрывает руками); 2 хлопка – «превращается» в ласточку (встает на 1 ногу, вторую вытягивает назад, руки в стороны); 3 хлопка – «превращается в сову» (стоит на месте, руки вдоль тела, головой вращает вниз, вверх). Когда ребенок хорошо усвоит правила, их можно изменить, таким образом можно развивать переключаемость внимания.

Литература:

1. Гурин Ю.В., Моница Г.Б. Игры для детей от трех до семи лет. – СПб.: Речь, 2011.
2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. – М.: Генезис, 2007.
3. Трясорукова Т.П. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе. Диагностика, активизация, рекомендации: пособие для родителей. – Ростов н/Д: Феникс, 2021.

Подготовила:

педагог-психолог МАДОУ «Детский сад «Теремок»

Сапожникова Е.В.

пгт Верхнее Дуброво, 2022 г.