**Развитие эмоционально-коммуникативной сферы у детей дошкольного возраста**

**Разделы:** [Работа с дошкольниками](http://festival.1september.ru/preschool/)

Одна из приоритетных целей современного образования – способствовать позитивной социализации и успешной интеграции ребенка (школьника, подростка, молодого человека) с обществом, формированию его активной и ответственной социальной позиции, возможности реализовать себя как личность, найти взаимопонимание и свое место среди других людей.

По моему убеждению, один из путей достижения этой цели – всемерное развитие коммуникативного потенциала детей, воспитание коммуникативности и толерантности как качеств личности, востребованных обществом.

Формирование эмоций, коррекция недостатков эмоциональной и коммуникативной сфер должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных задач воспитания.

В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается. Ее необходимо развивать.

То, что писал Л.С. Выготский о феномене “засушенное сердце” (отсутствие чувства), не потеряло актуальности и в наше время, когда помимо соответствующей направленности воспитания и обучения, “обесчувствованию” способствует технологизация жизни, в которой участвует ребенок.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу.

Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Задача взрослых – помочь ребенку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Психологи определяют коммуникативные способности как индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми.

**Способность к общению включает в себя:**

* желание вступать в контакт с окружающими;
* умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации;
* знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

Значение взаимоотношений с окружающими огромно, и их нарушение тонкий показатель отклонений психического развития.

Ребенок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, не может быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому понижению самооценки, замкнутости. Необходимо помочь ребенку наладить отношения с окружающими, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности.

Практически в каждой группе любого детского сада находятся дети, которые нуждаются в сопровождении специалистов. Таких детей часто зачисляют в ранг “трудных”. К ним относятся агрессивные, гиперактивные, тревожные и замкнутые. Несомненно, такие ребята нуждаются в особом внимании со стороны педагога-психолога, т.к. им трудно взаимодействовать с окружающими.

В этом случае, цель работы с “трудными”: создать благоприятные условия для достижения позитивной социализации детей – дошкольников путем развития их коммуникативных способностей, воспитания адекватного поведения. Для этого используются методики, техники и упражнения на релаксацию, медитацию, телесную и танцевальную терапии, занятий на развитие эмоционально-коммуникативной сферы.

Любое переживание таких детей, будь то гнев, страх или обида заканчивается напряжением какой-либо группы мышц. На это указывал в своих исследованиях великий русский физиолог В.М.Сеченов, на этом же принципе тесной связи эмоциональных переживаний и напряжений мышц построена известная биоэнергетическая теория телесной терапии Вильгельма Райха и Александра Лоуэна. Суть этой теории заключается в том, что психические травмы, получаемые человеком в течение своей жизни, находятся в так называемом мышечном панцире, тормозящий импульс которого затрудняет свободное выражение эмоций.

Тревожный, скрытный, робкий ребенок к 5-6 годам выглядит сутулым, малоподвижным и пассивным. У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных “отметин” на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает.

В связи с этим, в своей работе использую не только методы воздействия на сознание и мышление, но и техники, отвлекающие контроль сознания над телом, т.е. телесные и танцевальные методы. Эти занятия развивают пластику и гибкость тела, снимают мышечные зажимы, дают ребенку ощущение свободы и радости, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение.

**Организация работы:**

1. Используя метод наблюдения, собрать информацию о том, как ребенок общается, в чем причина его затруднений в контактах с окружающими (диагностика эмоциональной сферы, тестирование через проективные методики, рисунки, консультации с родителями и воспитателями);
2. Проанализировав ситуацию, составляется коррекционно-развивающие занятия;
3. Формируются возрастные группы (не более 8 человек в одной);
4. Продолжительность занятия (от 20 до 30 минут);
5. Периодичность занятий (4 раза в месяц);
6. Проведение консультаций с родителями, воспитателями, другими специалистами. Эти консультации носят рекомендательный характер по поводу взаимодействия и общения с детьми, испытывающими проблемы в общении;
7. Отслеживание динамики развития.

**Тренинг “Подводное царство”**

**Приветствие “Осьминожки”**

Дети садятся в круг на ковер. Пальцами изображают осьминожек, которые передвигаются по полу, встречаются и здороваются с другими осьминожками т.д.

**Подвижная игра “Волны”**

Ведущий обращается к детям: “Если вы были на море, то конечно, знаете, как приятно, когда волны ласково омывают вас. Давайте поиграем: каждый из вас по очереди будет “купающимся”, а остальные – “волнами”. “Купающийся” становится в центр круга, “волны” тихонько поглаживают его, приговаривая “Мы любим тебя, мы любим тебя”.

После игры, ведущий спрашивает: “Понравилось ли вам купаться в море?”, “Что вы чувствовали?” Затем раздает детям голубые ленточки и предлагает с их помощью показать “волны радости”, “волны спокойствия”, “волны гнева” и т.д.

**Волшебная история**

Ведущий достает красивую ракушку, дает детям потрогать ее, понюхать, послушать. Говорит: “У этой ракушки есть какая-то тайна. Может быть, она откроет мне ее (приставляет к уху). Послушайте, о чем мне рассказала ракушка. Далеко-далеко отсюда есть волшебный мир подводного царства. В нем живут удивительные рыбы, осьминоги, рачки. Морское дно украшают зеленые и бурые водоросли, красные и белые кораллы, разноцветные камешки и ракушки. Закройте глаза и представьте себе подводное царство, обитателей морских глубин… (звучит аудиозапись “Шум моря”). Через некоторое время ведущий спрашивает: “Что интересного вы там увидели?” Давайте нарисуем подводное царство.

**Рисование “Подводное царство”**

Дети рисуют пальцами, ладонями или используют техники выдувания из трубочки. Затем каждый ребенок рассказывает, что он изобразил.

**Подвижная игра “Морские волны”**

Дети свободно располагаются в комнате. По команде ведущего “Штиль” замирают, по команде “Волны” плавно двигаются, по команде “Шторм” бегают.

**Прощание “Большой круг-маленький круг”**

Дети сидят в кругу, держась за руки. По команде ведущего расширяют круг, затем сужают его, не разрывая рук. Упражнение повторяется несколько раз.

**Медитативные упражнения “Прогулка на велосипеде”**

Детям предлагается лечь или сесть поудобнее, расслабиться.

“Утро. Прекрасная солнечная погода. Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко пригревает. Я чувствую его тепло на ногах, руках, шее. Тепло растекается по всему моему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное. Я улыбаюсь, радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Все прекрасно!”

**“Я все смогу”**

“Сегодня прекрасный день и у меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо. У меня замечательное настроение. Я готов работать. Я буду настойчиво и упорно трудиться и обязательно всему научусь. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получится. Буду настойчивым и упорным в достижении цели. Я чувствую, что с каждым днем я становлюсь все умнее, красивее, трудолюбивее, увереннее в себе и в своих силах. Я готов к работе. Я все смогу!”

**Релаксационные упражнения на снятие мышечных зажимов “Лимон”**

Сжать левую кисть в кулак. “Выжимаем сок лимона”. Делать это с максимальным напряжением. Повторить. То же самое с правой рукой.

**“Черепаха”**

Потянуть плечи по направлению к ушам, а голову втянуть в плечи. Делать это с напряжением, а затем расслабить мышцы… Повторить.

**“Солнышко”**

Вытянуть руки вперед, поднять их над головой, стараясь достать потолка. Расслабить мышцы и вернуть руки в прежнее положение. Постарайтесь почувствовать напряжение, расслабление, чувство теплоты. Повторить.

**“Жевательная резинка”**

Сильно сожмите зубы, пусть мышцы шеи помогают вам в этом. Затем расслабьте. Пусть нижняя челюсть отвисает. Повторите снова.

**“Муха на носу”**

С напряжением сморщите нос. Представьте, что вы хотите согнать с носа муху. Держите это напряжение столько, сколько сможете. А теперь расслабьте. Когда вы делаете это, то ваши щеки, рот, лоб помогают вам. Когда вы расслабляете нос, то расслабляете все лицо. Наморщите лоб с напряжением, затем расслабьте. Сделайте ваше лицо гладким. Нигде нет морщин. Почувствуйте лицо расслабленным, прекрасным.

**“Розовый слон”**

Можно лечь на пол и представить, что вам на живот наступил большой слон. Он добрый! Напрягите мышцы живота, расслабьте. Повторить несколько раз. Заметьте разницу между расслаблением и напряжением.

**“Болото”**

Надавите пальцами стоп на пол с напряжением. А затем расслабьте. Повторите несколько раз.

**Упражнение на телесную терапию (релаксационный парный массаж) “Мама била”**

Мама била, била, била и все папе доложила (легонько постукивать ребром ладони)  
Папа бил, бил, бил и все бабе доложил (постукивание сжатыми кулачками)  
Баба била, била, била и все деду доложила (мнут костяшками пальцев, сжатых в кулак руками)  
Дед бил, бил, бил и все братьям доложил (легко пощипывать)  
Братья били, били, били и все сестрам доложили ( “барабанная дробь”)  
Сестры били, били. Били и в кадушку угодили (“дождь” указательными пальцами)  
А в кадушке две лягушки, закрывай скорее …(ушки)  
А в кадушке старичок, закрывай-ка…( язычок)  
А в кадушке пес Барбос, закрывай скорее…(нос)  
А в кадушке дикобраз, закрывай скорее…(глаз)  
А в кадушке – то мочало, начинай опять сначала (пары меняются местами)

**Танцевальная терапия “Джаз тела”**

Дети встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Взрослый показывает порядок движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, вместе – попеременно, вперед – назад, вверх – вниз. Далее - движения рук в локтях, потом в кистях. Следующие движения – бедрами, затем коленями, далее ступнями. А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова+плечи+локти+кисти+бедра+колени+ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

**“Сочини свой танец”**

Взрослый встает в центр круга. В такт музыки он выполняет несколько танцевальных движений. Дети копируют его танец. Затем он дотрагивается до любого участника, тот выходит в круг, сочиняет свой танец, и далее по кругу.

**“Зеркало”**

Один из партнеров делает произвольные ритмичные движения, все остальные повторяют их.

**“Карнавал животных”**

Танцы зверей, птиц, насекомых, рыбок и т.д. Каждое приобретенное в процессе упражнения и наблюдений новое движение означает вместе с тем приобретение новой степени внутренней свободы.

**“Мое имя”**

Ритмизация собственного имени.

**“Танец пяти движений”**

“Течение воды” - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие переходящие одно в другое движения.

“Переход через чащу” - импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

“Сломанная кукла” - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения.

“Полет бабочек” - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные нежные движения.

“Покой” - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – стояние без движений, “слушание своего тела”.

Примечание: после упражнения поговорить с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получилось, а что с трудом.

**“Огонь и лед”**

По команде ведущего: “Огонь!” - стоящие в кругу дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде: “Лед!” - дети застывают в позе, которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя выполнение той и другой.

**Упражнения на развитие эмоционально-коммуникативной сферы “Строители”**

Дети выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как первый передает соседу …

* тяжелое ведро с цементом;
* легкую кисточку;
* кирпич;
* огромную тяжелую доску;
* гвоздь;
* молоток.

Примечание: Ведущий следит за тем, чтобы поза, степень напряжения мышц тела и выражение лица “строителей” соответствовали тяжести и объему передаваемых предметов.

**“Согласованные действия”**

Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия:

* пилка дров;
* гребля в лодке;
* перемотка ниток;
* перетягивание каната;
* передача хрустальной вазы;
* парный танец.

**“Ожерелье”**

Дети встают в плотный круг. Они – бусинки красивого ожерелья. Тесно прижимаются, крутятся на месте, не отрываясь друг от друга бегают по шее хозяйки, так же плотно прижавшись.

Ведущий подходит к ожерелью и пытается “разорвать” его. Если ему это удастся, бусинки “рассплются” по полу и покатятся по нему. Ведущий ловит их, по очереди, крепко держа за руку первую, та – вторую пойманную ведущим, третью и т.д. пока не соберет все ожерелье и не сделает его плотным и крепким. Первая пойманная бусинка становится ведущим.

**“Ку-чи-чи”**

* дети свободно бегают по комнате под музыку;
* на слова “Ку-чи-чи!” - хлопают друг друга по ладошкам в ритме музыки;
* пожимают руки друг другу, “здороваются”;
* дети снова танцуют и ищут себе новую пару.

**“Хей, давай попрыгаем”**

Хей, хей, давай попрыгаем (3 раза), попрыгаем вместе с тобой!  
Хей, хей, давай похлопаем (3 раза), похлопаем вместе с тобой!  
Хей, хей, давай потопаем (3 раза), потопаем вместе с тобой!  
(покружимся, подружимся, обнимемся…)