

Особенности эмоционального развития дошкольника 3-7 лет

Выполнил: *Ринкевич наталя ивановна*
воспитатель
МБДОУ ДС №2 «Калинка»
Г. Нижневартовск

Для эмоциональной жизни детей 3—7-летнего возраста характерны следующие особенности.

- Дети начинают лучше понимать чувства и эмоции других людей, безошибочно их распознают и учатся адекватно на них реагировать. Однако достаточно глубокого осознания собственных и чужих эмоций еще нет.

- Сохраняются непосредственность и открытость своих переживаний — радости, печали, страха и пр.

- Дети уже способны выразить свои эмоции в словах, у них уже есть четкие представления об основных эмоциях человека. Они могут придумать синонимы и антонимы к словам, обозначающим эмоции: радость, печаль, удивление, страх и др.

- Формируется общий эмоциональный фон настроения, который зависит от степени благополучия отношений в семье, успешного общения с родителями и сверстниками.

Возникают чувства симпатии, любви и привязанности, сопереживания и соучастия.

- Дети могут легко обижаться, плакать, в конфликтной ситуации бурно выражают свои чувства, но быстро забывают обиды.

- Появляются первые дружеские чувства, достаточно глубокие переживания по поводу отношений со сверстниками. «Лена со мной не хочет дружить, она играет с Лизой!» — плача, рассказывает ребенок дома.

- В старшем дошкольном возрасте появляются так называемые «нормативные жалобы»: дети начинают влиять на поведение друг друга.

- Формируются эстетические чувства (например, чувство прекрасного), которые имеют значительные индивидуальные различия. «Мама, у нас на занятии звучала такая красивая музыка, только под такую музыку я хочу выходить замуж!» — делится своими впечатлениями пятилетняя девочка.

- В своих эмоциональных оценках дети отождествляют человека и его поступок. Если человек нравится, то и поступок, даже неблагоприятный, не будет вызывать отрицательных эмоций.

- Ребенок начинает выражать и интеллектуальные чувства: любознательность, удивление и радость по поводу решения познавательных задач.



Возрастные особенности детских страхов

Дети испытывают различные типы страхов в разные возрастные периоды. Чего же и в каком возрасте боится ребенок?

Наиболее выраженные возрастные страхи у мальчиков и девочек 4—5 лет — страх одиночества, ночные страхи, страх сказочных персонажей, страх смерти родителей, страх пожара, страх перед животными. Для мальчиков характерны такие страхи, как страх потери родителей, страх войны, страх боли, страх чудовищ. Для девочек — страх смерти, страх темноты, страх высоты.

У детей 5—7 лет (независимо от пола) добавляются такие страхи, как: страх перед падением, страх наказания, страх перед стихией, страх перед неожиданными звуками. У девочек 5—7 лет страхи более выражены, чем у мальчиков. Девочки чаще, чем мальчики, боятся: смерти, глубины, высоты, пожара, врачей, темноты, страшных снов, замкнутого пространства. Определить, соответствует ли количество страхов и их содержание возрасту ребенка, поможет психолог.

При поступлении в школу формы страхов меняются. На первый план выступают *социальные страхи*: боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания. Если в начале обучения возникают какие-то проблемы, часто формируется *страх школы*, что мешает всему дальнейшему обучению.

Дети от 7 до 8 лет также боятся темноты, катастроф, неприятия сверстниками. Страх разлуки и боязнь остаться одному больше характерны для единственного ребенка в семье.

Если страхи привязаны к определенным ситуациям и не нарушают качество общения ребенка с окружающими, то достаточно спокойно вести себя с ребенком, терпеливо ожидая, когда страхи исчезнут сами по мере взросления. Но если ребенок становится робким, пугливым, вздрагивающим от любого шороха, избегает общения со сверстниками (у некоторых могут наблюдаться даже панические атаки — неадекватное эмоциональное состояние, которое не поддается волевому контролю, возникает внезапно, в ответ на малозначимый стимул), необходима помощь специалиста — психолога или психотерапевта.



Ночные страхи

Ночные страхи проявляются прежде всего в сновидениях, содержание которых в причудливых формах отражает все яркие впечатления прошедшего дня. Чем больше выражено напряжение, стрессовое состояние у ребенка днем, тем вероятнее, что покоя не будет и ночью. О том, что ребенку снится страшный сон, можно догадываться по его поведению: он беспокойно ворочается, вскрикивает, разговаривает во сне, часто пробуждается и не всегда тут же засыпает. Утром такой малыш выглядит разбитым, капризным, усталым и вялым.

Какие дети чаще всего видят страшные сны? Дети, которые не уверены в себе, тревожно-мнительны, робкие и боязливые, а также дети художественно одаренные, с богатым воображением. Девочки значительно чаще видят страшные сны, чем мальчики. Особая категория — это нервно ослабленные дети, дети с невротическими расстройствами. Как правило, ночные страхи у этих детей обязательно сопрягаются с другими страхами (страх сказочных персонажей, страх одиночества, страх потери близких и пр.). Есть, наконец, дети, у которых кошмарные сновидения вызваны органическими поражениями головного мозга. Ночью во сне они обычно кричат, появляется дрожание, такие дети не просыпаются до конца, не узнают маму, наутро ничего не помнят. Подобные ночные приступы — скорее медицинская проблема. В данном случае необходимо обратиться к неврологу.



Чего не следует делать перед сном родителям детей, которые страдают от ночных страхов?

- Включать телевизор (исключение — традиционный семейный просмотр передачи «Спокойной ночи, малыши!»).
- Играть с ребенком в шумные игры.
- Ругать и наказывать ребенка.
- Ссориться в присутствии ребенка.
- Запугивать ребенка, когда тот отказывается идти спать.
- Высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка.
- Обсуждать любые семейные проблемы или вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка.
- Плотно кормить ребенка жирной и калорийной пищей.

Лучше всего на боящегося ребенка действуют:

- похвала за успехи прошедшего дня;
- чтение любимой книжки;
- мягкий приглушенный свет;
- спокойная беседа;
- совместные приготовления ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и пр.).



Страх сказочных персонажей

Баба Яга, Бармалей, Карабас-Барабас, Волк, Бабай — вот далеко не полный список кровожадных личностей, готовых, с точки зрения ребенка, в любой момент напасть на него и съесть.

Перечисленные персонажи чаще всего отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей. Строгие, жесткие, эмоционально холодные родители, презирующие такие «слабости», как жалость, сочувствие, ассоциируются у ребенка со злыми, угрожающими сказочными героями.

Чаще всего страх сказочных персонажей появляется после 3-х лет, когда начинает активно развиваться воображение ребенка. Герои сказок «оживают» и становятся частью детского мира.

Наиболее подвержены страхам сказочных персонажей эмоционально чувствительные и впечатлительные дети. Эта особенность является врожденной, определяется типом нервной системы и обуславливает восприятие мира в целом. Такие дети плохо переносят ситуации дистанцированного формального общения, чувствуя себя комфортно только при доброжелательном, ласковом и теплом психологическом климате в семье и в детском саду.

Если отношения между родителями напряженные, семья на грани развода, то взрослые конфликты начинают проецироваться на ребенка, детско-родительские отношения осложняются, и возникает страх материнского или отцовского гнева.

Сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными, поскольку в сказках, как известно, Баба Яга уносит непослушных детей для расправы. Страх наказания перемешивается со страхом потери родителей. Чем сильнее эмоционально привязан ребенок к матери, тем ярче проявляются эти страхи.

Помните, что страх сказочных персонажей — это возрастной страх, свойственный детям от 3 до 5 лет, с возрастом он проходит.



Когда необходима помощь специалиста?

- Ребенок долго (в период более 30 минут) не может уснуть, боясь Бабы Яги, Волка и пр.
- Ребенок боится идти в театр, в гости, так как там ему «грозит опасность» (придет Бармалей и пр.).
- Страх сказочных персонажей сохраняется в течение длительного времени и приобретает панический характер (например, ребенок требует держать закрытыми все окна и двери, «чтобы не влетела Снежная Королева»).
- Ребенок становится плаксивым, капризным, тревожным, пугливым, нарушается его общение с детьми.

Следует помнить, что игнорирование данной проблемы может привести к невротизации ребенка и осложнению его адаптации в детском дошкольном учреждении.



Что могут сделать родители без помощи специалиста?

Страхи, которые сохраняют свою актуальность длительное время, способны оказать существенное негативное влияние на детскую психику. В первую очередь страдает нервно-психическое состояние ребенка: он становится плаксивым, плохо спит ночью, либо часто перевозбужден, и его трудно успокоить, либо вялый и инертный весь день.

У ребенка, подверженного страхам, постепенно формируются следующие черты характера: робость, неуверенность в себе, пассивность, чрезмерная зависимость от окружающих, замкнутость. Такие дети трудно адаптируются в новой обстановке, не проявляют любознательности и любопытства по отношению к миру, избегают сложных ситуаций взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Чаще всего именно боящиеся дети ориентированы на восприятие только негативной информации. В постоянном беспокойном ожидании неприятностей они теряют способность радоваться жизни. Испытывая постоянный страх, дети начинают избегать всего нового и чувствуют себя спокойно, только когда действуют по заранее известному плану, соответственно, разрушается их стремление к творчеству.

Изжитие страхов приводит к большему доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству.

Главное в борьбе со страхами — не разрушить веру ребенка в себя, в свои возможности. Ребенка надо чаще хвалить, поддерживать эмоционально, создавать благоприятный эмоциональный фон, не допускать ситуаций дефицита положительных впечатлений.

Родителям ребенка, страдающего страхами, нужно настроиться на то, что страхи искореняются достаточно медленно. Может пройти несколько месяцев или даже год, прежде чем страх потеряет свою актуальность. А значит, надо набраться терпения и постараться следовать **простым правилам**.



- Не обсуждайте при ребенке потенциально пугающие события (аварии, катастрофы и пр.). Богатое воображение и высокая тревожность боящихся чего-либо детей — благодатная почва для возникновения новых страхов.

- Относитесь с пониманием к страхам ребенка, выслушивайте его, выражая поддержку и спокойствие. Например, ребенок говорит: «Мама, там в ванне сидит чудовище! Я боюсь!» Вы можете спросить: «Расскажи, какое оно? Маленькое или большое, чем оно питается, чем занимается? Давай нарисуем его портрет».

После того как рисунок будет готов, возьмите яркий фломастер и пририсуйте ему смешную рожицу, или поместите его в дом без окон и закройте на ключ, либо смойте чудовище водой, закрасьте черной краской, залепите пластилином. Пусть ребенок все это проделает сам. Подобными действиями вы помогаете ему отреагировать тревожное эмоциональное состояние.

- Постарайтесь не провоцировать ситуаций, которые вызывают у ребенка страх. Например, если ребенок боится сказочных героев, не стоит упорно включать мультфильм, где они встречаются.

- Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.

- Всегда хвалите ребенка, если он смог самостоятельно побороть свой страх (например, сходил в темную комнату за игрушкой).

- Никогда не высмеивайте ребенка, какими бы абсурдными ни казались вам его страхи. Зная, что его переживания важны для родителей, ребенок будет чувствовать себя в безопасности.

- Не заостряйте внимание на том, что ребенок чего-то боится. Такими высказываниями вы глубоко обижаете ребенка и подкрепляете страхи.

- Чаще рассказывайте истории о том, как кто-то смог свой страх пересилить. У ребенка должны быть положительные образцы для подражания. Лучше всего дети воспринимают истории про своих родителей в детстве.



- Никогда не запугивайте ребенка только потому, что он вас не слушается. Ребенок все принимает «за чистую монету» и пугается еще больше.

- Не следует подвергать ребенка серьезным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания».

- Никогда не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего-либо неожиданного и пугающего. Дети всегда боятся того, о чем у них нет информации. Хорошо известно, что ребенок, развиваясь интеллектуально, избавляется от большей части возрастных страхов.

- У всех страхов есть одна особенность: пока ребенок о нем не говорит, он кажется пугающе огромным, но как только ребенок озвучил его, проговорил, назвал, страх начинает уменьшаться. Важно помочь ребенку высказаться.

- Страх часто провоцируют родители, которые, увлекшись выразительностью речи, артистично озвучивают роль. Ребенка может напугать не персонаж, а интонация, которая сопровождает его действия. Будьте внимательны при выборе сказки и при ее рассказывании.

- Лучший способ перестать бояться — сделать зло смешным. Например, представить и нарисовать Бабу Ягу, которая примеряет какой-нибудь нелепый для нее костюм (пожарного, водолаза) и собирается пойти на праздничный карнавал.

- Дети могут избавиться от страхов, исполняя роли различных персонажей: Волка, бабушки и пр. Наилучший эффект дает такая методика: сначала ребенок исполняет роль того, кто боится (Красная Шапочка), потом того, кого боится (Волк), а затем того, кто ничего не боится (Дровосек).

- Постарайтесь никогда не показывать детям собственных страхов, «заражение» ими происходит мгновенно и впоследствии резко ухудшает психическое развитие ребенка.



Детская агрессия

Агрессия — разрушительное поведение, противоречащее социальным нормам и правилам, наносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.). Из многочисленных видов агрессии в дошкольном возрасте чаще всего встречаются следующие.

1) **физическая** (нападение) — использование физической силы против кого-либо или чего-либо;

2) **вербальная** (словесная) — проявление грубости в речи, отрицательное речевое воздействие, обидное сообщение, выражение негативных эмоций и намерений в неприемлемой, оскорбительной для собеседника форме;

3) **аутоагрессия** — агрессия, направленная на себя, проявляющаяся в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений — вплоть до самоубийства.



Вербальная агрессия

Все больше родителей и педагогов отмечают нарастание в дошкольном возрасте агрессивных высказываний в адрес как сверстников, так и взрослых. Гневные крики, оскорбления, грубость уже стали привычными в речевом поведении детей.

Речевая агрессия может быть связана с общей агрессивностью ребенка, и тогда она будет проявляться постоянно, но может быть и ситуативной, спонтанной реакцией на отрицательные события, переживания. В первом случае ребенок стремится осознанно оскорбить своего товарища, во втором — речевая агрессия носит скорее оборонительный характер и дошкольник просто импульсивно выплескивает в обидных словах свое неудовольствие.



Вот типичные ситуации, в которых возникает речевая агрессия:

- отказ сверстников принять в игру, соперничество при распределении ролей в игре и т. п.;
- запреты со стороны взрослых (посмотреть мультфильмы, съесть конфеты);
- ограничение свободы (родители не дают ребенку самому одеться, нести продукты из магазина и пр.);
- собственные неудачи (не получается что-то рисовать, лепить, строить и пр.);
- усталость (после детского сада ребенок посещает кружки и секции);
- любая несправедливость (обвинение в том, в чем ребенок не виноват);
- невнимание со стороны взрослых (перебивают, не слушают);
- принудительное соблюдение дисциплины (уборка игрушек, необходимость идти спать в определенное время и пр.);
- ответная реакция на грубость со стороны взрослого или сверстника.

К сожалению, в большинстве случаев наши ответные действия на речевую агрессию ребенка стереотипны и неэффективны. Наиболее популярными способами воспитательно-го воздействия являются наказание в виде лишения чего-либо (общения, конфет, прогулки и пр.) или изоляции (поставить в угол, закрыть в темной комнате и пр.). В то же время существуют **приемы**, позволяющие устранить агрессию в детской речи. Вот наиболее **действенные**:

- **Игнорирование.** Если поведение ребенка не является угрожающим, можно промолчать, чтобы остановить хамство. Механизм этого приема очень прост. Общение в конфликтной ситуации идет по принципу «Я ему слово, а он в ответ — десять», а игнорирование оказывает психологическое воздействие на агрессора, и он замолкает.

- **Переключение внимания.** Если ребенок не проявляет сильной, целенаправленной агрессии, то можно переключить ребенка на позитивное состояние или конструктивное поведение. Например, ребенок злится, обижается на то, что родители не выполнили свои обещания. Можно отреагировать так: «Прости, пожалуйста, сегодня я очень устал, давай вместо футбола порисуем».

- **Акцентирование внимания на положительных качествах ребенка:** «Так поступают плохие дети, но ты же у меня добрый, отзывчивый, умный!»

- **Юмор или шутка.** В старшем дошкольном возрасте можно попытаться снять эмоциональное напряжение добродушным смехом. Это непростой прием, который лучше применять к группе детей, чем к отдельному ребенку, поскольку у дошкольников ярко выражена потребность в одобрении и признании со стороны взрослого. Нельзя использовать шутки неприязненного, оскорбительного содержания. Сарказм, насмешка, издевка, язвительное высказывание не имеют никакого отношения к доброй шутке и юмору!

- **Доведение до абсурда.** Имеет смысл, когда агрессивное высказывание при его усилении теряет всякий смысл.

- **Частичное согласие.** В случае гневных протестов, грубых отказов в ответ на просьбу взрослого иногда этот метод неожиданно помогает. Нужно внимательно выслушать ребенка, понять его претензии и по возможности частично их удовлетворить, добиваясь выполнения общей просьбы: «Хорошо, ты можешь еще пять минут посмотреть мультфильм, но потом обязательно идешь спать!»



- **Привлечение «союзников».** Это ссылка на авторитетное для ребенка лицо. Например: «Папа бы очень расстроился, если бы услышал такое!», «Ребята слышат, какие грубые слова ты говоришь, им это не нравится».

- **Апелляция к жалости.** Способ, который подходит только в общении с эмоционально-чувствительными детьми. Акцент ставится не на поступке, а на собственном состоянии или состоянии обиженного: «Мне очень больно слышать от тебя такие слова!»

- **Соблюдение ритуалов в случае негативного высказывания.** Вместо того чтобы советовать ребенку не обращать внимания или дать сдачи в ответ на грубость, вспомните известные защитные фразы-«обереги», охраняющие от словесных нападок: «Кому нравится дразниться — с тем не буду я водиться!», «С тем, кто любит обзывать, мы не будем все играть» и т.п.

- **Прямое порицание.** Достаточно часто возникают ситуации, когда вышеперечисленные приемы оказываются просто неприемлемы: грубое оскорбление сверстника, угроза физической расправы, коллективные насмешки. Тогда взрослому необходимо однозначно показать свое негативное отношение к речевой агрессии ребенка. Сформулировать прямое порицание необходимо в корректной форме: «Ты ведешь себя очень некрасиво, мне не нравится, когда ты ругаешься! Пожалуйста, прекрати!»

- **«Выпустить пар».** Дайте возможность ребенку выговориться, выслушайте его. У вас остается возможность «последнего слова», а у ребенка произойдет разрядка эмоционального напряжения. После того как ребенок немного успокоится, можно обсудить ситуацию.

- **«Мусорная корзина».** Метод, который заключается в том, что «табу» с хамства снято, но ставятся ограничения в пространстве. Например, разрешено ругаться только в определенном месте, там, где стоит мусорное ведро (желательно специально для этих целей, т. е. буквально корзина для бранных слов).



Аутоагрессия

Нередко встречаются дети, которые могут в случае, когда что-то не получается, кто-то обидел или без видимых причин начать себя бить (чаще по голове). Попытки взрослого остановить ребенка приводят к обратному эффекту: дети расходятся еще больше. Случаи аутоагрессии (агрессии, направленной на себя) не так уж редки в дошкольном возрасте. Чаще всего наказание себя, причинение себе боли — это реакция на собственные неудачные действия и поступки, которые могут вызвать **неудовольствие у окружающих**. Они не возникают самопроизвольно, а являются усвоенными формами агрессивного поведения. Скорее всего, малышей, практикующих аутоагрессию, достаточно серьезно наказывали в раннем детстве. Но не жестокость наказаний причина подобного поведения. Оно возникает под влиянием гневного осуждающего поведения взрослых, их бурного недовольства своими детьми. Крики, искаженные ненавистью лица родителей, их разъяренность пугают детей. Панические настроения, страхи детей могут стать настолько сильными, что дошкольники начинают наказывать себя сами, как бы опережая реакцию взрослых и в определенной мере предупреждая ее. Чаще всего аутоагрессию проявляют дети с обостренным самолюбием, с завышенными требованиями к себе. Другой причиной аутоагрессии является сверхвысокая эмоциональная чувствительность детей. Вид чужого страдания и слез для них практически невыносим. Если взрослые, не понимая этого, на глазах ребенка впадают в истеричное состояние, громко плачут и кричат — это может стать сильнейшим душевным потрясением для впечатлительного ребенка. Если ребенок посчитает, что в этом состоянии взрослого виноват он сам, тут и проявится самонаказание.



Что делать, если ребенок бьет себя?

- Не провоцируйте ребенка собственным поведением!
- Будьте терпимы и сдержанны, это поможет ребенку успокоиться.
- Если ребенок не сопротивляется, приласкайте, обнимите его, но без навязчивости.
- Попробуйте инсценировать уход: «Все, я не могу больше на это смотреть!» Можно выйти на несколько минут в другую комнату. Помните: психически нормальный ребенок никогда сознательно не причинит себе вреда: не укусит до крови, не нанесет себе травму! Если вы наблюдаете выраженные мазохистские действия, с намеренным нанесением себе болевых ощущений, то немедленно обратитесь к психиатру. Чем младше ребенок, чем благополучнее его микросреда и чем более тяжелую и регулярную форму принимает аутоагрессия, тем больше оснований думать о тяжелом расстройстве психики.
- Когда ребенок успокоится, желательно какое-то время побыть с ним вместе, просто посидеть и помолчать, позволить ему забраться к вам на колени или почитать любимую книжку. Дайте детям почувствовать, что вы понимаете их душевное состояние и не осуждаете за то, что они сделали. Ваша поддержка очень нужна малышу, она будет способствовать скорейшему изживанию аутоагрессивных тенденций.

А на будущее имейте в виду, что каждое ваше критическое замечание, каждая реплика и суровый взгляд могут привести вот к таким печальным последствиям. Поэтому относитесь к ребенку не так критично, старайтесь прощать ему его промахи, не выставляйте завышенных требований.



Как помочь агрессивному ребенку ?

Агрессивные дети как бы попадают в замкнутый круг. Им не хватает любви и понимания со стороны окружающих, но своим поведением они отталкивают их, вызывая неприязнь к себе, что в свою очередь усиливает агрессию. Поведение, которое выглядит как агрессивное, на самом деле является отчаянной попыткой восстановить социальные связи. Часто, когда ребенок пытается выразить свои потребности мягко, окружающие не обращают на это внимания. Грубость же и хамство сразу вызывают ответную реакцию взрослых. Что же делать, чтобы помочь ребенку преодолеть агрессию?

- Создавайте условия для снятия напряжения через движение (спорт, соревнования, спектакли, игры, походы).
- Научите ребенка правильно направлять, проявлять свои чувства, не обижая других. Фразы типа «Ну ты дурак!» заменить на «Мне больно, я так разозлился».
- Если чувство обиды, гнева, злости переполняют ребенка, можно уйти в другую комнату, где никого нет, и там высказать все, что накопилось.
- Предложите ребенку бить специальную подушку, рвать газету, мять и рвать «лист гнева», бить по мячу, по консервной банке.
- Переключите внимание ребенка, предложите станцевать под ритмичную громкую музыку динамичный энергичный танец, под медленную музыку посидеть (полежать), расслабиться; спеть, покричать.
- Пусть ребенок нарисует свое состояние (гнев, боль, агрессию).
- Предложите ребенку надуть шарик (можно мысленно), «выдуть» из себя все негативные мысли, чувства, эмоции, крепко завязать шарик и выпустить его в окно.

