



*Світлана ГОРДІЄНКО,
практичний психолог по роботі з дітьми з ООП, вчитель-логопед
КУ загальної середньої освіти ліцею №7 Хмельницької міської ради*

Формування та розвиток базових емоцій у дітей з ООП дошкільного та молодшого шкільного віку

Дошкільний вік – найважливіший етап у формуванні самооцінки, уявлення дитини про себе, ставлення до себе, формування «Я»- образу. Дитячі емоції прості, невимушені, спонтанні. Вони проявляються одразу і від щирого серця. Діти не поділяють емоцій на хороші чи погані, поки цього не навчать їх батьки.

Поява емоційних реакцій пов'язана з роботою великих півкуль і відділів проміжного мозку. Неабияке значення для формування емоцій мають скроневі й лобні частки кори. Безпосередньо у виникненні емоцій бере участь ендокринна система.

Під час збудження підкіркові центри мозку (гіпоталамус), отримавши інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі, посилюють вплив на органи внутрішньої секреції (гіпофіз і надниркові залози). Це зумовлює вироблення адреналіну, який підтримує тонус судин, посилює роботу серця, м'язів, швидко збільшує кількість глюкози в крові, підвищує активність ферментів.

Бурхливі негативні емоції призводять до розвитку психічних і соматичних хвороб дитини. Тому необхідно запобігати їх розвитку. Це досягається за допомогою свідомого керування емоціями. Ми можемо стримувати свої емоції, свої виразні рухи, "не давати волі відчуттям". Але життя людини без емоцій неможливе. Уміння володіти собою в різних ситуаціях набуваються в процесі виховання, самовиховання.

Розглянемо детальніше тему наших емоцій. Після народження у малюка з'являються його перші емоції – крик, але ще немає почуттів. Саме почуття утворюються і формуються на основі емоцій.

Крик – це поки єдиний доступний спосіб немовляти виразити свої емоції. Так малюк намагається донести, що, можливо, він голодний, або йому холодно, або хоче спати, або просто хоче привернути увагу батьків. Згодом упродовж життя розвиваються всі інші емоції та почуття. Батьки часто зіштовхуються з проблемою, коли дитина плаче, вони не в змозі допомогти, оскільки не розуміють, що відчуває їхнє чадо. Сумує? Гнівається? Або йому страшно? Свій досвід дорослі мають передавати дитині не через погрози або покарання, а через обмін емоціями. Тоді дитина виросте стійкою, успішною, гармонійною та щасливою.

Головне завдання батьків, вихователів, педагогів – навчити дитину з ООП розуміти, що з нею відбувається, вміння керувати власними емоціями та вчасно стриматись і заспокоїтись, вчасно подолати негативні емоції та змінити їх на позитивні. Я розробила «Зошит-тренажер для роз-

витку базових емоцій». Він створений для дітей старшого дошкільного віку, для молодшого шкільного віку, для дітей з особливими освітніми потребами. У дітей переважає ігрова діяльність, тому їм легше навчатися в ігровій формі, опановувати та запам'ятовувати викладений матеріал.

Займаючись за цим зошитом - тренажером, виконуючи вправи, дитина легко опанує вмінням розуміти та контролювати власні емоції, зможе розпізнавати емоції інших людей, вибудовувати стосунки з оточуючими.

Емоційне спілкування має бути естетичним, красивим, сповненим теплоти і гуманного ставлення до інших. Комплекс тематичних занять, вправ та ігор спрямовані на:

- розширення уявлень дітей про такі емоції, як: радість, сум, здивування, страх, образа, заздрість, провинна;
- розвиток уваги до самого себе, своїх емоцій і переживань;
- розвиток уміння адекватно виявляти свої почуття – розроблено з тією метою, щоб стимулювати дітей до володіння своїми емоціями і почуттями, навчити їх емоційної саморегуляції, що є однією з фундаментальних рис особистості.

Завдяки ігровій формі завдань, кольоровим та яскравим малюнкам, дитина з легкістю запам'ятає матеріал. Для багаторазового використання зошит можна заламінувати і малювати маркерами або ж водяними фломастерами.

Говорити про власні емоції часто буває складно. Діти через гру розповідають, що відчувають, що їх тривожить, які враження мають. Також можуть розповісти про свій страх, радість, занепокоєння. Якщо дитина не мовленнєва, дорослий проговорює емоції. Насправді діти через гру показують, що їх турбує. Їм легше показати свої емоції через іграшки та ігри.

У зошиті-тренажері ви можете ознайомитесь з певними емоціями та спробувати з дитиною перед дзеркалом відтворити їх. Розглянемо деякі з них:

РАДІСТЬ – це базова емоція, яка допомагає зближуватися та взаємодіяти з іншими людьми і формує психологічну прихильність. Вона виникає як реакція на задоволення чи виправдання надій та бажань, а також підтримує позитивний настрій і надихає нас на добрі справи.

СТРАХ – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

ЗДИВУВАННЯ – це одна з найбільш легко розпізнаваних і універсальних емоцій, що характеризується короткочасною реакцією, яка швидко проходить на раптову, несподівану подію.

ДОПИТЛИВІСТЬ – це емоції зацікавлення, бажання осягати світ, дізнаватися про нову інформацію самостійно або за допомогою доступних джерел, наприклад, книг. Вивчаючи навколишній світ, можна дізнатися різючі речі, добре розвинути логіку, інтуїцію, образне мислення і інші дуже корисні якості.

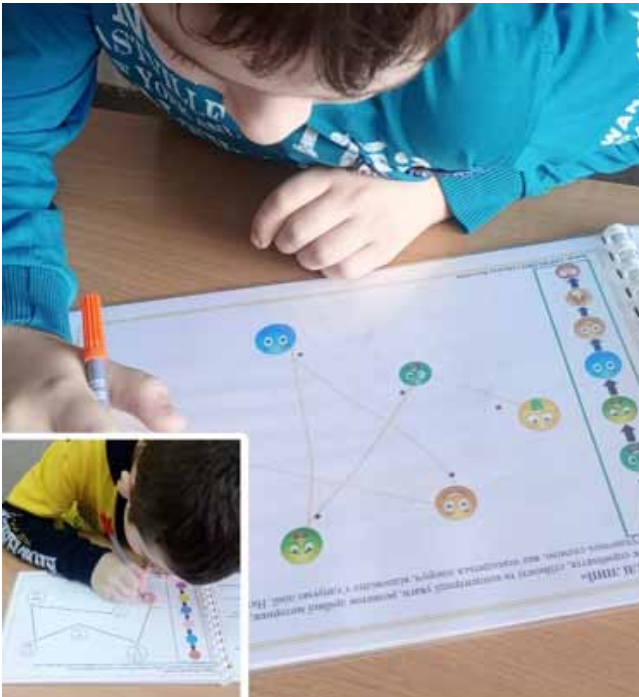
СУМ і ПЕЧАЛЬ – це реакція на втрату чогось дуже важливого, відчуття спустошення, розчарування і навіть горя. Вона виконує захисну функцію, стимулюючи вихід негативу та внутрішньої напруги. Виникає у випадку значної невдоволеності людини в будь-яких аспектах її життя.

ОБРАЗА – це певний емоційний стан, який виникає у тих випадках, коли наші очікування не справджуються.

Ось декілька емоційних ігор:

Вправа «Розпізнай емоції»

Мета: продовжувати навчати сприйняттю і розпізнанню власних емоцій та емоцій навколишніх.



Інструкція: Розгляньте картинки із зображенням дітей та будиночків з емоціями. В кожному будиночку живе певна емоція. З'єднайте лінією фото дитини з будиночком, якому відповідає ця емоція.

Вправа «Кольорова емоція»

Мета: розвиток сприйняття, стійкості та концентрації уваги, розвиток дрібної моторики.

Інструкція: Рухаючись схемою, яка знаходиться ліворуч, відповідно розфарбовуємо смайлики. Назви емоції.

Гра «Судоку»

Мета: розвиток уваги, зорового сприйняття, творчого мислення.

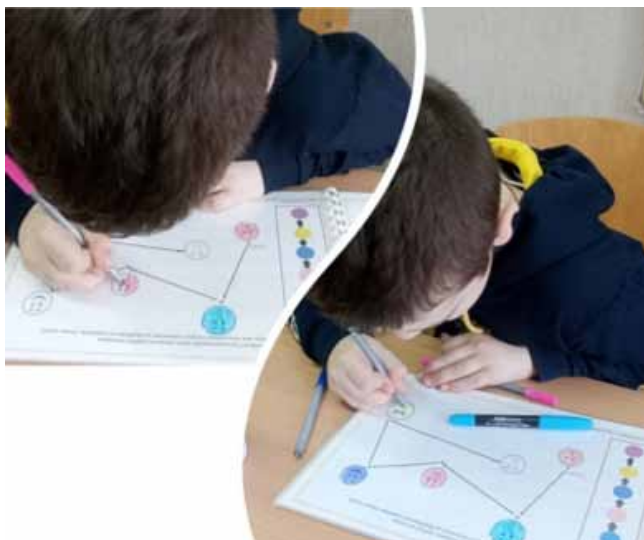


Інструкція: Потрібно заповнити клітинки смайликами таким чином, щоб вони не повторювалися ні в рядку, ні у стовпчику.

Вправа «ЛАБИРИНТ»

Мета: розвиток сприйняття, стійкості та концентрації уваги, дрібної моторики, емоційного інтелекту.





Інструкція: Рухаючись схемою, яка знаходиться ліворуч, відповідно проходимо лабіринт та розфарбовуємо смайлики. Назви емоції, які розфарбували.

Коректурна проба

Мета: розвиток спостережливості, стійкості та концентрації уваги; закріпити вивчені емоції; розвиток дрібної моторики.



Інструкція: Попросіть дитину під кожною емоцією поставити відповідний знак. Виконувати вправу слід по порядку, не пропускаючи клітинок.

Ми всі чули вислів: «чим спокійніші батьки, тим спокійніші діти», але наше сьогодні бажане мирного майбутнього. Уже не перший рік ми живемо пліч-о-пліч з небезпекою та повітряними тривогами. Дедалі частіше батьки спостерігають ситуацію, коли у дітей проявляється страх раптової небезпеки й вони проявляють емоційні розлади. Слід пам'ятати, що діти вбирають емоції батьків та копіюють їх поведінку. Тому тривога батьків, впливає на посилення тривоги в дітей. Один із найкращих способів зменшити почуття тривоги та безнадійності – допомогти дітям знайти активні способи розв'язати свої страхи. Пропоную одну цікаву гру, яка допоможе дитині знизити тривожність, напругу, дратівливість.

Соціально-емоційна гра «Розпізнай мій стан»

Мета: закріпити знання про емоції; розвиток спостережливості, стійкості та концентрації уваги; зняття рівня тривожності, напруги, дратівливості.



Інструкція: Підготувати іграшку (ляльку, дракон, машинку) для дитини. Пропонуємо дитині разом пограти в одну цікаву гру. Просимо погойдати ляльку на гойдалці, але з такою умовою, що їй дуже страшно. Гойдалка – це будуть ручки дитини. Вам потрібно обговорити почуття, які виникають у дитини:

- Чому лялька боїться гойдатись?
- Як навчити її не боятись гойдатись?
- Що буде, якщо ми поступово познайомимо її з гойдалкою?
- Ти допоможеш їй?
- Давай погойдаємо лялю трішки. Як ти вважаєш, їй сподобалось?
- Давай дамо лялі п'ять за її сміливість.
- Ти будеш гойдатись з лялею на дитячому майданчику?
- Познайомиш лялю зі своїми друзями?
- Візьмеш у садочок/школу, щоб погойдати на майданчику?

Частина роботи батьків, вихователів, педагогів полягає в тому, щоб допомогти нашим дітям навчитися жити щасливо в реальному світі, яким би недосконалим він не був. Діти, які вміють контролювати власні емоції, легко знаходять контакт з іншими людьми й отримують задоволення від спілкування. Вони швидше приймають рішення та отримують бажане, можуть брати на себе відповідальність і здатні долати труднощі ще на етапі їх зародження.

Використані джерела

1. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / Упоряд. І. В. Молодушкіна. — 2-ге вид. — Х.: Вид. група «Основа»
2. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с
3. <https://osvita.ua/vnz/reports/biolog/26132/>
4. <https://psychology.lviv.ua/dlia-choho-nam-emotsii/>
5. Дитяча психологія: Навч. посіб. / Павелків Р. В., Цигипало О. П. - К.: Академ-видав, 2008. - 432 с.