

**ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ПАРЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**И. О. Карелина**

*Кандидат педагогических наук, доцент,  
ORCID 0000-0003-2452-0054,  
e-mail: karelinainessa2017@gmail.com,  
г. Рыбинск, Россия*

**THE CHARACTERISTIC OF MODERN PARTIAL PROGRAMS  
FOR THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS' EMOTIONAL SPHERE**

**I. O. Karelina**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
assistant professor, ORCID 0000-0003-2452-0054,  
e-mail: karelinainessa2017@gmail.com,  
Rybinsk, Russia*

---

**Abstract.** The article is devoted to the issue of software of emotional sphere development at preschoolers in modern preschool education. The study object is the process of development of the components of emotional sphere at children ages 3–7. The study subject are the educational goals, tasks, structure, content and the methodical support of partial programs aimed at development of preschoolers' emotional sphere. Based on theoretical analysis of modern partial programs for the development of children's emotional sphere the author comes to a conclusion about the priority of the game form of organization of developing classes with children and their directionality on the acquisition of emotional competence skills by children.

**Keywords:** emotional sphere; emotional development; preschoolers; partial programs for the development of emotional sphere.

---

Период дошкольного детства является сензитивным для развития когнитивного, аффективного, экспрессивного и импрессионного компонентов *эмоциональной сферы* ребенка. В этот период функциональная потребность ребенка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям собственных отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности; происходит развитие системы представлений об эмоциях и словаря эмоциональной лексики, эмоционального реагирования и эмоциональных отношений, способов выражения эмоциональных состояний и навыков их распознавания. Следует особенно подчеркнуть, что через эмоциональную сферу как наиболее открытую область внутреннего мира ребенка происходит формирование более сложных, интегральных личностных образований.

Прежде чем перейти к характеристике парциальных программ развития и обогащения эмоциональной сферы детей, обратим внимание на то, что почти все представленные ниже программы, за исключением адресованных педагогам программ «Дружные ребята», «Познаю себя», «Эмоциональное развитие детей 5–10 лет» и «Я–Ты–Мы», ориентированы на их практическую реализацию педагогом-психологом. Тем не менее часть из них могут использоваться и воспитателями в совместной образовательной деятельности с детьми. Речь идет о таких программах, как: «Давай познакомимся!», «Здравствуй, я сам!», «Знакомим детей с эмоциональным миром человека», программа развития эмоциональной компетентности детей 5–6 лет, «Путешествие с Гномом», «Театр настроений», «Тропинка к своему Я».

В первую очередь рассмотрим *программы развития эмоциональной сферы дошкольников, рассчитанные на долгосрочную реализацию* в течение 3–4 лет пребывания детей в дошкольной образовательной организации: «Познаю себя», «Я–Ты–Мы», «Тропинка к своему Я», «Дружные ребята» и «Давай познакомимся!»

Программа социально-личностного развития детей от 2 до 8 лет *«Познаю себя»* (М. В. Корепанова, Е. В. Харлампова) состоит из трех разделов [6]: «Я среди других» – познание ребёнком себя через отношения с другими; «Что я могу» – познание внутреннего мира чувств и состояний, обучение умению анализировать их и управлять ими; «Я и другие» – поиск ребёнком своего места в обществе сверстников, развитие стремления к эмоционально-позитивным отношениям со сверстниками.

*Познание детьми собственного мира чувств и состояний* осуществляется в различных формах совместной деятельности с педагогом с учетом возраста детей: это художественные и музыкальные формы для характеристик и отображения эмоций, психогимнастические игры (2–3 года); беседы и игровые упражнения (3–4 года); игры и упражнения, итоговые игры-занятия по темам «Настроение», «Мои чувства» (4–5 лет).

Со старшими дошкольниками, наряду с беседами на связанные с эмоциональными и нравственными переживаниями темы, играми и упражнениями на развитие саморегуляции, рефлексии, эмпатии и др., проводятся занятия по самопознанию в форме путешествия по «Необыкновенной стране чувств». Программное содержание занятий блока *«Мир чувств, мир эмоций»* [6] способствует углублению представлений детей об эмоциях, осознанию и вербализации эмоций, ознакомлению с невербальными средствами их выражения и способами саморегуляции, формированию социальных переживаний и обогащению эмоционального опыта. Используется блочная компоновка занятий в соответствии с эмоциональными модальностями: «Радость», «Грусть»,

«Злость», «Страх», «Удивление». Наряду с различными играми применяются наглядные, словесные и практические методы реализации образовательных задач: рассматривание наглядного материала, чтение фрагментов литературных произведений, беседы, этюды, тренинговые и релаксационные упражнения, рисование, творческие задания, например, «Экологическая азбука эмоций» (создание эмоций с использованием в качестве мимических компонентов бумажных овощей, фруктов и ягод).

Реализация курса самопознания дошкольников предполагает активное участие их родителей (совместное ведение дневников «Это Я», оформление выставок семейных фотографий и пр.).

В парциальной программе *«Я–Ты–Мы»* (О. Л. Князева) раскрывается значение социально-эмоционального развития ребенка для становления его личностных, индивидуальных особенностей, формирования нравственных общечеловеческих ценностей. Исходные целеустановки программы [20]: стимулирование уверенности в себе (раздел «Уверенность в себе»); *развитие умения обходиться с чувствами, желаниями и мнениями самого себя и других* (раздел «Чувства, желания, взгляды»); формирование социальных навыков (раздел «Социальные навыки»).

Основными формами совместной образовательной деятельности педагога с дошкольниками являются занятия, дидактические игры, работа с альбомами: «Какой ты?» (для детей 3–4 лет); «Что тебе нравится?», «Веселые, грустные...» (для детей 4–5 лет); «Как вести себя» (для детей 4–6 лет); «Веселые, грустные...», «Мы все разные», «С кем ты дружишь?» (для дошкольников 5–6 лет) [20]. Содержание программы позволяет организовывать разнообразные виды совместной деятельности детей, родителей и педагогов: это постановка общих спектаклей, подготовка элементов декораций и костюмов, изготовление коллективных панно и пр.

Вариативные сценарии занятий по темам раздела *«Чувства, желания, взгляды»* позволяют педагогу решить круг задач:

научить детей осознанному восприятию собственных эмоций, распознаванию эмоциональных состояний, анализу причин их возникновения, пониманию состояния другого человека; познакомить детей со средствами выражения эмоций; развить эмоциональную регуляцию социального поведения детей.

Обсуждение тем этого раздела с младшими дошкольниками («Грусть и радость», «Изменение настроения», «Страшно») строится на материале знакомых сказок, что находит отражение в методическом обеспечении занятий: это рассказывание сказки, беседа, прослушивание музыкальных картинок и рассматривание иллюстраций к сказке, просмотр кукольного спектакля, игра-драматизация, инсценировка сказки. На занятиях с детьми средней и старшей групп перечень тем для обсуждения и, соответственно, спектр эмоциональных состояний и чувств расширяется: «Грусть, радость, спокойствие», «Печаль, горе», «Злость», «Страх», «Никто меня не любит», «Мимические признаки эмоций», «Твои поступки и чувства других», «Спорящие лица», «Горе». Основными видами деятельности являются: игра, театрализованная деятельность, восприятие художественной литературы, музыкальная и изобразительная деятельность, ручной труд.

Программа «Тропинка к своему Я» (О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина) ориентирована на сохранение и формирование психологического здоровья дошкольников, которое включает три компонента, определяющих основные направления работы с детьми [18]: аксиологический компонент – положительное самоотношение и отношение к другим; инструментальный компонент – умение понимать и описывать собственные эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободно и открыто проявлять чувства без причинения вреда окружающим, осознание причин и последствий собственного поведения и поведения других людей, то есть овладение рефлексией; потребностно-мотивационный компонент – наличие по-

требности в саморазвитии. Также выделяется развивающее направление работы с дошкольниками – адекватное ролевое развитие, формирование у детей эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

Программа групповых развивающих занятий с дошкольниками реализуется воспитателем или педагогом-психологом в течение трех лет. С детьми 3–4 лет проводятся занятия по темам: «Чувства. Введение в мир психологии», «Чувства нужно уметь распознавать», «Полезные чувства: радость, любовь, забота», «Вредное чувство – обида», «Ссора. Какие чувства приводят к ссоре», «Какие чувства живут в природе». С дошкольниками 4–5 лет обсуждаются темы: «Кто я?», «Я – хозяин своих чувств», «Мои чувства», «Что такое счастье?» Занятия с детьми 5–6 лет посвящены темам: «Трудное чувство “дружба”», «Как можно изменить чувства другого человека», «Герои русского фольклора – какие они?», «Сильный человек – это человек с сильной волей», «Школа – это трудный и радостный путь к Знаниям» [18].

Включенные в содержание занятий игры, упражнения и задания направлены на развитие всех компонентов эмоциональной сферы детей: когнитивного – обогащение представлений о базовых эмоциях (радость, грусть, страх, злость), социальных эмоциях (счастье, доброта, дружба, сочувствие, обида, злоба, ссора) и некоторых чувствах (любовь, забота); развитие осознания эмоциональных состояний и понимания эмоций других людей; экспрессивного – овладение способами выражения и произвольной регуляции эмоций; аффективного – развитие сопереживания, сочувствия и содействия; импрессивного – обеспечение положительного эмоционального фона настроения детей.

Основой групповой работы с детьми является использование разных видов игр [18]: это ролевые игры – ролевая гимнастика (ролевые действия и ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, предметов) и психодрама (разыгрывание расправы с объектом страха, «оживление» мыслен-

ных картинок и терапевтических сказок, пальчиковые драматизации); психогимнастические и коммуникативные игры; игры и задания на развитие произвольности; игры на развитие воображения (вербальные игры – придумывание окончания ситуации, коллективное сочинение сказок, подбор ассоциаций к слову; невербальные игры – изображение с помощью выразительных средств живого существа или предмета; «мысленные картинки»).

Методическое обеспечение программы также включает задания с использованием компонентов терапевтических метафор (метафорический конфликт, метафорический кризис, поиск и нахождение внутренних ресурсов; торжество и праздник); групповое обсуждение чувств и направленное рисование как модификации эмоционально-символических методов; упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Теоретическую основу парциальной программы воспитания гуманных чувств и отношений дошкольников «*Дружные ребята*» (Р. С. Буре, М. В. Воробьева, В. Н. Давидович и др.) составляет положение А. В. Запорожца о роли социальных эмоций в нравственном воспитании детей [3]. Программа ориентирована на создание педагогом обстановки *эмоционального комфорта* для каждого ребенка в группе детского сада, на *воспитание социальных чувств детей: отзывчивости, сопереживания, сочувствия, сорадости*.

Задачи воспитания у детей гуманных чувств и отношений имеют возрастную специфику и решаются методами морального воспитания [3]:

– в младшем дошкольном возрасте приоритетными являются задачи формирования у детей представлений о способах проявления эмоциональной отзывчивости, умения преодолевать ситуации собственного эмоционального дискомфорта и воспитания отзывчивости в ситуациях дискомфорта сверстников (*методы и приемы*: пример, показ и разъяснение способов проявления отзывчивости,

рассматривание пар иллюстраций, на одной из которых изображен ребенок, попавший в беду, на другой – справляющийся с ней; беседа, демонстрация видеозаписей, разыгрывание инсценировок, одобрение желательных действий и др.);

– в средней группе ставятся задачи развития у детей ориентации на эмоциональное состояние сверстников и формирования конкретных способов проявления гуманного отношения к ним (*методы и приемы*: рассматривание картинок, отражающих ситуации эмоционального неблагополучия ребенка; чтение художественных произведений, беседа, игры-упражнения, побуждение к взаимообучению, положительная оценка реальных проявлений детей, пример добрых поступков детей и пр.);

– у старших дошкольников формируют представления о нормах гуманности и опыт доброжелательных проявлений в совместной деятельности, ориентацию на состояние и интересы сверстников; в подготовительной группе важно сформировать коллективистическую направленность личности ребенка и развить самостоятельность в проявлении гуманных чувств, сформировать положительное отношение к успехам сверстников и сочувствие к неудачам, предупредить проявления эгоизма и жестокости к сверстникам (*методы и приемы*: пример положительных поступков сверстников, беседа, рассматривание картинок морального содержания, создание ситуаций, моделирование – графическое изображение анализа поступка, предложение продолжить или придумать рассказ, придумывание и разыгрывание истории с игрушками и др.).

Несмотря на разнообразие методов и приемов воспитания гуманных чувств и отношений, важнейшим средством создания доброжелательной обстановки в группе и поддержания положительного эмоционального состояния детей является общение педагога с каждым ребенком.

Основная цель программы тренингового развития и коррекции эмоционального мира детей 4–6 лет «*Давай познакомимся!*» (И. А. Пазухина) – *повысить*

осознание ребенком собственных эмоциональных проявлений и взаимоотношений, обеспечить всестороннее гармоничное развитие его личности, эмоциональный комфорт [2]. Система работы по эмоциональному развитию детей состоит из 5 разделов и предусматривает организацию педагогом-психологом или воспитателем развивающих занятий в средней, старшей и подготовительной группах.

Содержание занятий по разделу «Я и мои эмоции» ориентировано на формирование у дошкольников знаний о базовых эмоциях (занятия по темам «Радость», «Удивление», «Страх», «Гнев», «Горе», «Интерес», «Наши настроения»); на развитие способности к осознанию собственных эмоций и распознаванию эмоций других людей; на формирование умения контролировать эмоции и адекватно их выражать; на развитие эмпатии. Содержание занятий по другим разделам программы способствует [2]: развитию у детей навыков самообладания и самоанализа («Я и Я»); формированию позитивного отношения к сверстникам, развитию эмпатии, овладению невербальными средствами общения («Я и другие»); развитию умения изображать животных с помощью выразительных средств, снятию страха перед ними, воспитанию сострадания к бездомному животному («Я и животные»); осознанию себя как принимаемого и любимого члена семьи, проявлению уважения, доверия, взаимопонимания, взаимопомощи и заботливого отношения к членам семьи («Я и моя семья»).

Основу методического обеспечения программы составляет комплексное использование наглядных (рассматривание рисунков и фотографий), словесных (чтение художественных произведений, рассказывание, сочинение историй, беседы), практических (моделирование и анализ ситуаций, упражнения, этюды) и игровых методов (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, коммуникативные игры), а также игровой и художественно-эстетической деятельности. Предложена система домашних заданий для родителей и детей для каждой возрастной группы.

Для развития эмоциональной сферы воспитанников разновозрастных групп (от 3 до 6 лет) предназначены программы «Здравствуй, я сам!» и «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь».

Психологическая тренинговая программа работы с детьми 3–6 лет «Здравствуй, я сам!» (С. В. Крюкова) адресована педагогам-психологам или воспитателям и состоит из трех частей, содержание которых направлено на развитие у дошкольников восприятия («Потрогаю, понюхаю, посмотрю, послушаю, и если это можно есть, то, конечно, скушаю»); телесных ощущений и двигательной координации («Моя первая ступень в телесный мир»); осознания и контроля собственных эмоциональных переживаний («Здравствуй, я сам!») [9].

На занятиях ребенок проживает на телесном уровне эмоции радости, злости, страха, спокойствия; учится распознавать их по мимике, жестам, словам, поведению людей и сказочных персонажей. Занятия блока «Здравствуй, я сам!» строятся по схеме и включают в себя: приветствие; «Оживление дорожки» – оценивание эмоционального состояния детей посредством анализа цветовых выборов; «Дорожный танец» – выполнение ритмичных движений, передающих ту или иную эмоцию; игры и упражнения, например, «Что в домике лежит» (подбор предметов, обозначающих определенную эмоцию, поиск на своем теле участка, где «живет» эта эмоция, обозначение цветом этого места на контурном изображении, подбор картинок); изготовление человечков с определенным эмоциональным выражением лица; ритуал прощания.

Методическое обеспечение занятий соответствует возрастным особенностям дошкольников. Это игровые методы и приемы (сюрпризный момент, игры-приветствия, игры-путешествия, сенсорные игры и др.); наглядные (рассматривание наглядных пособий, просмотр мультфильмов), словесные (беседы взрослого с детьми, рассказывание сказок) и практические методы (слушание музыки, музыкально-ритмические движения, продуктивная деятельность, упражне-

ния на визуализацию, телесно-ориентированные упражнения, гимнастика, релаксация и пр.).

Основная цель тренинговой программы эмоционального развития дошкольников 4–6 лет *«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»* (С. В. Крюкова) – ввести ребенка в сложный мир эмоций, *помочь прожить и вербализовать эмоциональное состояние, понять его значение и создать собственный «эмоциональный фонд», который позволит ребенку ориентироваться в собственных эмоциях и эмоциях окружающих* [10].

Темы занятий, которые проводятся педагогом-психологом в форме мини-тренингов, отражают диапазон обсуждаемых с детьми эмоций: робость, радость, страх, удивление, самодовольство, злость, стыд, вина, отвращение, брезгливость. Итоговые занятия проводятся в творческой мастерской. Средствами и методами реализации образовательных задач в программе являются: игры (игры с именами, коммуникативные, игры-забавы и др.); упражнения на воспроизведение эмоций, на мышечную релаксацию, мимическая гимнастика и пр.; элементы сказкотерапии и психодрамы, рисование, рассматривание пиктограмм и фотографий, разыгрывание историй. Преимущественное внимание уделяется игровым и практическим методам, тогда как методы словесного воздействия, стимулирующие внутреннюю сферу ребенка, используются реже.

Тренинговая программа прошла апробацию в разновозрастных группах детей, поэтому рекомендуемую продолжительность занятий для детей 4–6 лет (30–40 минут) необходимо будет скорректировать при реализации программы в разновозрастных дошкольных группах.

Существуют программы, ориентированные на развитие у дошкольников эмоционально-волевого компонента психологической готовности к обучению в школе: *«Чувства всякие нужны, чувства всякие важны», «Завтра в школу!», «Учимся быть вместе»* и *«Готовимся к школе вместе», «По сказочным дорожкам – к успеху»*.

Цель программы эмоционально-волевого развития детей 4–5 лет *«Чувства всякие нужны, чувства всякие важны»* (Т. А. Крылова, А. Г. Сумарокова) состоит в содействии укреплению психологического здоровья детей посредством *развития эмоционально-волевой сферы* [8]. В процессе организации развивающих занятий педагог-психолог через знакомство с человечками-чувствами вводит детей в мир базовых и социальных эмоций (радость, злость, страх, грусть, стыд и гордость): создает условия для распознавания и принятия детьми собственных эмоций; учит устанавливать связь между событием и эмоцией; учит демонстрировать эмоции с помощью выразительных средств; развивает способность детей к сопереживанию; создает предпосылки для формирования у дошкольников саморегуляции эмоциональных состояний (занятия по темам *«Хозяин своей злости», «Хозяин своего страха»* и пр.).

Занятия по программе построены на игровой деятельности и состоят из трех частей [8]:

- вводной части, включающей эмоционально насыщенные игровые упражнения, активизирующие детей;
- основной части, включающей познавательный компонент занятия – беседу, а также игры и упражнения на закрепление полученных знаний: игры и упражнения на невербальное выражение эмоций, на ориентировку в рисуночных и схематических изображениях эмоций, на установление связи между событием и эмоцией, между восприятием сенсорной информации и эмоциями; игры на развитие произвольности и др.;
- завершающей части, направленной на снижение мышечного напряжения (релаксационное упражнение и ритуал прощания).

Достоинством программы является наличие демонстрационного материала и возможность организации воспитателями некоторых игр и упражнений в режиме дня детей средней группы.

Реализация педагогом-психологом парциальной программы развития эмоций

и навыков общения у детей 6–7 лет **«Завтра в школу!»** (А. В. Уханова) способствует развитию у дошкольников произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности, *произвольной саморегуляции эмоционального состояния, социальных чувств*, коммуникативной компетентности и коммуникативных навыков.

Достоинством программы является приоритет игровой деятельности детей [17]: это игры и процедуры для знакомства, игры для тренировки произвольной регуляции двигательной активности и поведения, игры на развитие свойств внимания, способности концентрироваться на процессе осязания и тактильных ощущениях и др. (*часть 1. Саморегуляция психофизического состояния*); игры на развитие рефлексивных способностей; игры, способствующие развитию интереса к другому, взаимных симпатий и сплочению группы; игры, тренирующие конкретные навыки общения и пр. (*часть 3. Коммуникативные способности*).

Формирование когнитивной составляющей эмоционально-волевой саморегуляции (*часть 2. Саморегуляция эмоционального состояния*) осуществляется через ознакомление детей с эмоциональными состояниями (радость, грусть, гнев, страх, удивление, вина, стыд, недовольство, обида, отвращение, гордость, пренебрежение, робость, смущение, спокойствие); осознание и принятие детьми эмоционального состояния и его выражение в социально приемлемой форме. Обогащению знаний об эмоциях и эмоционального словаря, совершенствованию умений узнавать эмоции и понимать причины эмоционального поведения способствуют различные методы и средства: рассказ или показ историй и сказок с помощью кукол, обсуждение переживаний и поведения героев, беседа и поиск детьми в своем эмоциональном опыте аналогичных переживаний, ролевые игры, игры с правилами, театрализация, арттерапевтические процедуры (например, «Выброси обиду»), практические задания и упражнения.

Дополнительной частью программы является индивидуальная работа с родителями и детьми [17].

Тренинговая программа для детей старшей группы **«Учимся быть вместе»** (И. В. Спиридонова) и ее логическое продолжение для детей подготовительной к школе группы **«Готовимся к школе вместе»** (С. В. Рябцева) ориентированы на формирование у дошкольников навыков конструктивного межличностного общения и сотрудничества со сверстниками, *развитие эмоционально-волевой сферы*, формирование компонентов психологической готовности к обучению в школе [14]. Эти программы могут быть использованы не только в качестве психопрофилактических, но и в работе с дошкольниками «группы риска».

На тренинговых занятиях педагог-психолог решает круг задач, связанных с: расширением представлений детей об эмоциях (радость, грусть, страх, гнев, удивление, обида) и нравственных качествах (доброжелательность, дружелюбие, отзывчивость); развитием понимания детьми собственных эмоций и причин возникновения эмоций других людей; обучением дошкольников способам выражения и преодоления отрицательных эмоций; формированием положительного отношения детей к сверстникам, сочувствия, сострадания; поддержанием положительного эмоционального фона настроения детей. Методическим обеспечением занятий являются наглядные (рассматривание рисунков и фотографий), словесные (беседы, рассказывание, чтение художественных произведений, сочинение историй), игровые (игры с правилами и коммуникативные игры) и практические методы (моделирование и анализ проблемных ситуаций, этюды, упражнения, рисование эмоций, тренинг эмоций).

Программа развития эмоциональной сферы старших дошкольников **«По сказочным дорожкам – к успеху»** (Е. Н. Юрчук) нацелена на оказание ребенку помощи в развитии самосознания, *дифференциации и адекватной интерпретации эмоциональных состояний*,

формировании адекватных эмоциональных реакций, преодолении тревожности [19]. Эта психопрофилактическая программа рассчитана на два цикла занятий, которые проводятся педагогом-психологом в старшей и подготовительной группах. Компоненты программы: *Я есть!* (Формирование социального доверия); *какой я?* (Гармонизация личности ребенка); *кто я?* (Развитие социальных эмоций); *я и другие* (развитие коммуникативных навыков); *я в мире* (развитие социальной активности); *я могу!* (Формирование адекватной самооценки, повышение саморегуляции и самоконтроля).

Развивающие занятия построены в форме мини-тренингов с включением элементов игротерапии (игры на развитие навыков общения, снижение уровня тревожности и др.), сказкотерапии, психогимнастики, арттерапии (рисуночная терапия, музыкотерапия, телесно-ориентированные техники), а также ряда методических приемов [19]: создание ситуации безопасности и доверия, эффект неожиданности (непривычное задание, решение), поддержка ребенка в ситуации неудачи, создание ситуации успеха, поощрение, игнорирование нежелательного поведения, анализ образцов поведения сказочных героев, ролевое проигрывание ситуаций, антропоморфизм, придумывание терапевтических сказок, слушание музыки, анализ игровой ситуации, рефлексия занятия.

В основу программы положены принципы [19]: позитивности, безусловного принятия ребенка, индивидуального подхода, развития и саморазвития личности, поощрения достижений ребенка в обретении творческой самостоятельности, демократизма в объединении взрослого и ребенка, актуализации переживания ребенком чувства собственного достоинства и самоуважения, свободы перемещения и высказываний, отражения и вербализации чувств ребенка, символического реагирования на детские страхи и их превращения в объект творческой переработки.

Безусловно, все авторские программы эмоционального развития дошкольников

посвящены развитию у детей тех или иных навыков эмоциональной компетентности. Тем не менее среди них можно выделить программы, где приоритетной является задача развития эмоциональной компетентности детей старшего дошкольного возраста.

В основу программы развития эмоциональной компетентности детей 5–6 лет (под ред. А. В. Можейко) положена ранее рассмотренная нами система занятий по эмоциональному развитию дошкольников И. А. Пазухиной. Цель программы – сформировать осознанное отношение ребенка к собственным эмоциональным проявлениям и взаимодействию с другими людьми [13]. Программное содержание занятий ориентировано на:

- развитие у детей осознания эмоционального тона ощущений («Страна Цвета», «Театр звуков», «Чем пахнет праздник» и др.);

- познание детьми основных эмоций, приобретение навыков их проявления в социально приемлемой форме и адекватного эмоционального реагирования на эмоциональное состояние других людей («Грусть-печаль», «Смешинка в рот попала!», «Страшная история», «Комната удивления», «Укроти свой гнев», «Обида», «Интерес» и др.);

- закрепление приобретенного детьми в ходе занятий положительного опыта, выражение эмоционального отношения к себе и другим людям (итоговые занятия).

Занятия по программе проводятся воспитателем или педагогом-психологом в адекватной дошкольному возрасту игровой форме с включением бесед, рассказывания сказок, чтения художественных произведений, игр, этюдов и упражнений на моделирование эмоциональных состояний, творческих заданий, рассматривания пиктограмм, рисунков, сюжетных картинок эмоционального содержания.

Теоретической основой программы эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста *«Знакомим детей с эмоциональным миром человека»* (В. М. Минаева) являются подходы



С. Л. Рубинштейна, А. В. Запорожца, Л. П. Стрелковой. Структура программы включает три раздела: первичное знакомство с эмоциями радости, грусти, гнева, страха, удивления; углубление знаний об эмоциях; закрепление знаний об эмоциях. Программа ориентирована на развитие у старших дошкольников адекватной реакции на различные явления окружающей действительности, дифференциации и адекватной интерпретации эмоциональных состояний других людей, широты диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, умения передавать эмоциональное состояние в речевом плане и адекватно проявлять эмоциональное состояние в коммуникативной сфере [11].

Ценность занятий, которые проводятся педагогом-психологом или воспитателем с детьми старшей (подготовительной) группы, заключается в *расширении круга понимаемых детьми эмоций, углублении понимания себя и других, формировании эмпатийных проявлений.*

Развивающие занятия построены на основе различных видов детской деятельности: восприятию художественной литературы, игровой (игры, драматизации), коммуникативной (беседы, рассказы детей об эмоциях) и художественно-эстетической деятельности (восприятие музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения и двигательные импровизации, рисование). Преимущественное внимание уделяется словесным и практическим методам ознакомления детей с эмоциями.

Реализация в образовательной деятельности со старшими дошкольниками программы развития эмоциональной сферы **«Путешествие с Гномом»** (Н. И. Монакова) позволяет педагогу-психологу или воспитателю *расширить знания детей об эмоциях, чувствах и способах их выражения; обогатить эмоциональный словарь детей; развить способность к осознанию эмоциональных состояний; развить умение распознавать эмоциональные проявления других людей, а также умение открыто проявлять эмоции и чувства социально приемлемыми*

*способами* (словесными, невербальными, творческими и др.). Кроме этого, коррекционные занятия способствуют *развитию эмпатии*, приобретению детьми навыков позитивного общения со сверстниками и взрослыми, снижению тревожности и агрессивности [12].

Программа включает три раздела:

- занятия по разделу «Мои эмоции» («Путешествие в страну Радости», «Путешествие в страну Грусти», «Победитель злости» и др.) ориентированы на расширение представлений детей об эмоциях радости, грусти, страха, гнева, удивления, отвращения, вины, зависти; на развитие внимания к собственным эмоциям и умения адекватно их выражать;

- на занятиях второго раздела – «Я и эмоции других людей» («Мы сегодня не грустим», «Смешинки и злючки», «События и эмоции» и пр.) – решаются задачи развития у детей распознавания эмоциональных реакций окружающих, развития языка жестов, мимики и пантомимики;

- занятия третьего раздела – «Навыки общения» («Волшебные слова», «Наши поступки», «Про друзей» и др.) – способствуют закреплению знаний детей об основных эмоциях и формированию навыков взаимодействия с другими людьми в различных жизненных ситуациях.

Занятия по каждой теме строятся в форме театрализованной игры с включением игр и упражнений, элементов психогимнастики, песочной терапии, инсценировок, рассказов, бесед, изобразительной деятельности детей (рисунки различной тематики: «Веселые гномы», «Страшный сказочный герой» и др.). В содержании занятий широко используются разработки автора программы: этюды («Котенок, который хотел порадовать свою маму» и др.), игры с песком (например, «Рассмеши принцессу Несмеяну»), упражнения («Посмеемся над страхами» и т. п.), инсценировки и другие формы работы с детьми.

Несмотря на то, что задачи развития социальных эмоций являются приоритетом многих парциальных программ развития эмоциональной сферы детей, к специальным программам, ориентированным

на развитие эмоционально-нравственной сферы старших дошкольников, следует отнести программы «Театр настроений» и «Уроки добра».

Программа коррекции и развития эмоционально-нравственной сферы детей старшего дошкольного возраста **«Театр настроений»** (Г. П. Иванова) адресована воспитателям и педагогам-психологам дошкольных образовательных организаций. Ее цель состоит в том, чтобы помочь ребёнку уяснить смысл основных нравственных понятий, *распознать психическое состояние людей, развить сопереживание и сочувствие* [4]. Формами реализации программы являются занятия, тренинги, упражнения, задания для совместного выполнения детьми и родителями, а методическим обеспечением – рассмотрение, чтение художественной литературы, рассказывание, упражнения, игры, изобразительная и музыкальная деятельность, драматизации.

Автор предлагает единую сюжетную линию занятий – диалог мальчика Кирюши и его бабушки. Дети слушают сказку «Домик по имени Душа», знакомятся с феей Души, ее «братьями» – удивлением, интересом, грустью, горем, радостью, страхом, гневом; с нравственными категориями (добро, зло, жадность, щедрость, милосердие и пр.) и социальными эмоциями (зависть, гордость, стыд, вина, сочувствие, сопереживание). Уточним, что участие дошкольников в обсуждении Фасада, Внутреннего Дворика Души, Внутреннего Человечка, братьев и сестер феи Души требует развитого воображения, мышления, рефлексии, что позволяет рекомендовать программу для работы с детьми подготовительной к школе группы при условии смысловой замены используемых на занятиях терминов («взаимовлияние чувств», «нравственная цепочка» и пр.).

Коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет **«Уроки добра»** (С. И. Семенака) нацелена на оказание детям психолого-педагогической помощи в преодолении агрессивных тенденций. Эта цель конкретизируется в задачах, которые педагог-психолог решает в процессе орга-

низации занятий по формированию у дошкольников осознанного отношения к нормам социального поведения, *доброжелательного поведения, навыков управления отрицательными эмоциями* [15]: раскрыть детям сущность полярных нравственных категорий – «добро» и «зло» и соответствующих эмоций; познакомить с характеристикой эмоциональных состояний человека; научить видеть эмоциональное состояние другого и собственный эмоциональный образ в конкретной ситуации; развить у детей эмпатию; сформировать произвольную регуляцию эмоций.

К основным методам решения указанных задач относятся [15]: игровые ситуации, использование сказочных сюжетов, диагностика эмоционального состояния ребенка и его отношения к обсуждаемой проблеме, чтение художественных произведений, беседы, рассмотрение иллюстраций эмоционального значения, просмотр и анализ фрагментов мультфильмов с последующим моделированием новых версий, игры, этюды, проблемные ситуации, обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них, тренинговые упражнения, упражнения на выражение эмоционального состояния в речи, рисунке, музыке. Должное внимание уделяется использованию художественно-эстетической деятельности как средства эмоционального развития детей. Интересным методическим приемом является ведение взрослым записей в «Волшебной книге», где отмечаются совершенные детьми добрые поступки.

Далее охарактеризуем ряд программ эмоционального развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: «Чудесная Страна Понимания», «В мире друзей», «Эмоциональное развитие детей 5–10 лет», «Волшебная страна внутри нас».

Программа развития эмоционального мира и коммуникативных навыков детей 5–7 лет **«Чудесная Страна Понимания»** (Е. В. Белинская) предназначена для коррекционно-развивающей работы педагога-психолога с дошкольниками и младшими школьниками с целью *развития у детей*

способов адекватного проявления эмоций, эмпатии, навыков взаимодействия в группе сверстников [1]. Цикл занятий состоит из трех блоков: «Знакомство»; «Введение в мир эмоций»; «Развитие навыков социального поведения». В структуру основной части коррекционно-развивающих занятий входят игры и упражнения, в том числе игры с песком, чтение и обсуждение сказок, беседы (например, беседа о способах выражения эмоций в общении «Волшебные средства понимания»), релаксация, рисование. Основу занятий раздела «Введение в мир эмоций» составляет тренинг по сказкотерапии Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Волшебная страна внутри нас», дополненный сказками и упражнениями Е. В. Белинской и совместными с родителями занятиями по изготовлению марионеток и постановке кукольного спектакля по сюжету сочиненной детьми сказки о жителях волшебной Страны Чувств.

Программа эмоционально-личностного развития детей 5–9 лет «**В мире друзей**» (Е. В. Котова) направлена на сохранение эмоционального здоровья и коррекцию эмоционально-личностных особенностей детей. На занятиях, которые проводятся педагогом-психологом в форме группового тренинга, создаются условия для свободного выражения детьми эмоциональных состояний и чувств, осознания собственной ценности и самопринятия, развития навыков общения и совместной деятельности [7].

В программе выделены два блока занятий и соответствующие им разделы [7]. Первый блок – «Я»: «Я – человек» (развитие внимания ребенка к самому себе, собственным переживаниям и чувствам); «Я и мое тело» (стимулирование моторного и эмоционального самовыражения детей); «Я и мои чувства, эмоции» (осознание и адекватное выражение эмоций радости, обиды, злости, гордости); «Я и моя семья» (осознание ребенком чувства привязанности и взаимосвязи с семьей). Второй блок – «Я и другие» (формирование социального доверия и коммуникативных навыков детей). Практический материал

для занятий представлен в форме развивающей тетради для совместной деятельности ребенка со взрослым.

Основу занятий составляют различные виды деятельности детей: игровая (коммуникативные игры и игры на развитие эмоционально-волевой сферы детей), познавательно-исследовательская (познание ребенком собственного «Я»), коммуникативная (общение со взрослыми и сверстниками, совместная деятельность), изобразительная (рисование и лепка), двигательная (телесно-ориентированные упражнения). В структуру каждого занятия включены вопросы для рефлексии с целью фиксации внимания детей на полученном в ходе выполнения упражнений эмоциональном опыте, а также методические рекомендации для педагога-психолога по проведению тренинга с участниками занятия.

Программа «**Эмоциональное развитие детей 5–10 лет**» (И. О. Карелина) ориентирована на педагогическое сопровождение детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста в процессе развития у них понимания и вербализации эмоциональных состояний. Комплекс занятий выстроен на основе принципов обеспечения всестороннего гармоничного развития личности ребенка, доступности и учета возрастных особенностей, систематичности и последовательности, наглядности, игровом принципе и принципе обеспечения эмоционального благополучия ребенка [5]. В процессе реализации комплекса занятий с детьми педагог решает задачи, связанные с формированием представлений детей об эмоциональных состояниях (радость, печаль, злость, страх, отвращение, самодовольство, удивление, любопытство, спокойствие), умения различать и понимать эмоции; обогащает словарный запас детей за счет ознакомления со словесными обозначениями эмоций; развивает умение вербально передавать собственное эмоциональное состояние и состояние другого через его название, описание; совершенствует умения и навыки практического владения детьми выразительными движениями.

Участники занятий погружаются в вообразимую ситуацию («На лесной полянке», «В гостях у сказки» и т. п.), проживают эмоциональные состояния, выполняют телесно-ориентированные и релаксационные упражнения, мимическую гимнастику; участвуют в беседах, этюдах, дидактических, подвижных и сюжетных играх на выражение эмоций. Важным средством обогащения эмоциональных представлений и развития словаря эмоциональной лексики детей является музыка: слушание музыки, предваряющей этюд или игру, сюжет которых развивается затем на ее фоне, музыкальное сопровождение телесно-ориентированных упражнений и релаксации. Комплексный характер содержания занятий по эмоциональному развитию обуславливает возможность их интеграции с содержанием музыкальных занятий, непосредственно образовательной деятельностью по развитию речи, познавательному развитию, а также возможность включения бесед, игр, упражнений в режимные моменты.

Сопровождая детей, педагог гибко использует методы и приемы *стимулирования* их интеллектуальной, речевой и имитационной деятельности (создание ситуаций практического и условного плана, пример, поощрение, побуждение, взаимоконтроль, элементы соревнования) и оказания детям *помощи* в понимании и вербализации эмоций (выяснение, перефразирование, прояснение, резюмирование, поиск места затруднения, показ образца) [5]. Предусматривается использование авторской методики «Дневник настроений», направленной на развитие у детей осознания эмоциональных состояний, и элементов арттерапии: кинезитерапии (психогимнастика, телесно-ориентированная техника) и рецептивной музыкотерапии (мини-релаксации).

Сказкотерапевтическая программа эмоционально-волевого развития детей от 5 до 13 лет *«Волшебная страна внутри нас»* (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов) реализуется педагогом-психологом с целью *ознакомления детей с чувствами, развития у них*

*осознания назначения эмоций и важности чувства меры* [16]. Первое и последнее занятия программы посвящены психодиагностике психоэмоционального состояния детей посредством методики «Волшебная страна чувств». Содержание остальных занятий носит комбинированный характер и включает элементы арттерапии, игротерапии, песочной терапии, театрализованных игр, медитации, релаксационный практикум и пр.

В ходе коррекционно-развивающих сказкотерапевтических занятий дети знакомятся со сказочной страной, ее королем и слугами-чувствами: радостью, грустью, интересом, злостью, страхом, обидой, виной и удовольствием. Знакомство со слугами-чувствами строится с опорой на все модальности: дети осуществляют выбор фигурки или рисуют образ слуги-чувства, размышляют о том, какие звуки сопровождают его появление, какой он имеет запах и вкус, какие движения совершает. После выстраивания дома для слуги-чувства и проигрывания его прихода к королю, то есть обсуждения и демонстрации различных проявлений той или иной эмоции, важным этапом алгоритма ознакомления со слугами-чувствами является введение понятия меры – эмоционального баланса.

В целом факт появления парциальных программ развития эмоциональной сферы дошкольников позволяет сделать вывод об актуальности разработки этого направления социально-коммуникативного развития ребенка на современном этапе развития системы дошкольного образования. Несмотря на то, что программы эмоционального развития детей отличаются возрастной направленностью, спецификой постановки целей и задач, содержанием и методическим обеспечением, неизменной является игровая форма организации занятий и их направленность на приобретение детьми навыков эмоциональной компетентности.

#### Библиографический список

1. Белинская Е. В., Шиманович Ю. С. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками и младшими школьниками :

- пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2009. – 111 с.
2. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4–6 лет / автор-составитель И. А. Пазухина. – СПб. : Детство-пресс, 2010. – 272 с.
  3. Дружные ребята: воспитание гуманных чувств и отношений у дошкольников : пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений и родителей / Р. С. Буре и др. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2006. – 141 с.
  4. Иванова Г. П. Театр настроений : коррекция и развитие эмоционально-нравственной сферы у дошкольников. – М. : «Скрипторий 2003», 2006. – 88 с.
  5. Карелина И. О. Эмоциональное развитие детей 5–10 лет. – Ярославль : Академия развития, 2006. – 144 с.
  6. Корепанова М. В., Харлампова Е. В. Познаю себя. Методические рекомендации по социально-коммуникативному развитию детей 3–7 лет. – М. : Баласс, 2015. – 160 с.
  7. Котова Е. В. В мире друзей : программа эмоционально-личностного развития детей. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 80 с.
  8. Крылова Т. А., Сумарокова А. Г. Чувства все нужны, чувства все важны. Программа эмоционального-волевого развития детей 4–5 лет. – СПб. : Речь, 2011. – 139 с.
  9. Крюкова С. В. Здравствуй, Я сам! Тренинговая программа работы с детьми 3–6 лет. – М. : Генезис, 2007. – 111 с.
  10. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста : практическое пособие. – 6-е изд. – М. : Генезис, 2011. – 208 с.
  11. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры : пособие для практикующих работников дошкольных учреждений. – М. : АРКТИ, 2003. – 48 с.
  12. Монахова Н. И. Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников. – СПб. : Речь, 2008. – 128 с.
  13. Развитие познавательной и эмоциональной сфер дошкольников. Методические рекомендации / под ред. А. В. Можейко. – М. : ТЦ Сфера, 2010. – 128 с.
  14. Рябцева С. В., Спиридонова И. В. Формирование психологической готовности к школе. Тренинговые занятия для детей старшего дошкольного возраста. – М. : «Скрипторий 2003», 2011. – 80 с.
  15. Семенака С. И. Учим детей доброжелательному поведению : конспекты и материалы к занятиям с детьми 5–7 лет. – М. : АРКТИ, 2010. – 88 с.
  16. Тренинг по сказкотерапии / под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб. : Речь, 2010. – 176 с.
  17. Уханова А. В. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребенка. – СПб. : Речь; М. : Сфера, 2011. – 128 с.
  18. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 3-е изд. – М. : Генезис, 2010. – 175 с.
  19. Юрчук Е. Н. Эмоциональное развитие дошкольников. Методические рекомендации. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
  20. «Я–Ты–Мы». Программа социально-эмоционального развития дошкольников / сост. О. Л. Князева. – М. : Мозаика-Синтез, 2005. – 168 с.

#### **Bibliograficheskiy spisok**

1. Belinskaja E. V., Shimanovich Ju. S. Korrekcionno-razvivajushhie zanjatija s doshkol'nikami i mladshimi shkol'nikami : posobie dlja pedagogov uchrezhdenij, obespechivajushhih poluchenie doshkol'nogo obrazovanija. – Mazyr' : OOO ID «Belyj Veter», 2009. – 111 s.
2. Davaj poznakomimsja! Treningovoe razvitie i korrekcija jemocional'nogo mira doshkol'nikov 4–6 let / avtor-sostavitel' I. A. Pazuhina. – SPb. : Detstvo-press, 2010. – 272 s.
3. Druzhnye rebjata: vospitanie gumannyh chuvstv i otnoshenij u doshk. : posobie dlja vospitatelej doshk. obrazovat. uchrezhdenij i roditelej / R. S. Bure i dr. – 2-e izd. – M. : Prosveshhenie, 2006. – 141 s.
4. Ivanova G. P. Teatr nastroenij : korrekcija i razvitie jemocional'no-nravstvennoj sfery u doshkol'nikov. – M. : «Skriptorij 2003», 2006. – 88 s.
5. Karelina I. O. Jemocional'noe razvitie detej 5–10 let. – Jaroslavl' : Akademija razvitija, 2006. – 144 s.
6. Korepanova M. V., Harlampova E. V. Poznaju sebja. Metodicheskie rekomendacii po social'no-kommunikativnomu razvitiju detej 3–7 let. – M. : Balass, 2015. – 160 s.
7. Kotova E. V. V mire druzej : programma jemocional'no-lichnostnogo razvitija detej. – M. : TC Sfera, 2008. – 80 s.
8. Krylova T. A., Sumarokova A. G. Chuvstva vsjakie nuzhny, chuvstva vsjakie vazhny. Programma jemocional'nogo-volevogo razvitija detej 4–5 let. – SPb. : Rech', 2011. – 139 s.
9. Krjukova S. V. Zdravstvuj, Ja sam! Treningovaja programma raboty s det'mi 3–6 let. – M. : Genезis, 2007. – 111 s.
10. Krjukova S. V., Slobodjanik N. P. Udivljajus', zljus', bojus', hvasta-jus' i radujus'. Programmy jemocional'nogo razvitija detej doshkol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta : praktičeskoe posobie. – 6-e izd. – M. : Genезis, 2011. – 208 s.

11. Minaeva V. M. Razvitie jemocij doshkol'nikov. Zanjatija. Igry : posobie dlja prakt. rabotnikov d./u. – M. : ARKTI, 2003. – 48 s.
12. Monakova N. I. Puteshestvie s gnomom. Razvitie jemocional'noj sfery doshkol'nikov. – SPb. : Rech', 2008. – 128 s.
13. Razvitie poznavatel'noj i jemocional'noj sfer doshkol'nikov. Me-todicheskie rekomendacii / pod red. A. V. Mozhejko. – M. : TC Sfera, 2010. – 128 s.
14. Rjabceva S. V., Spiridonova I. V. Formirovanie psihologicheskoj gotovnosti k shkole. Treningovyje zanjatija dlja detej starshego doshkol'nogo vozrasta. – M. : «Skriptorij 2003», 2011. – 80 s.
15. Semenaka S. I. Uchim detej dobrozhelatel'nomu povedeniju : konspekty i materialy k zanjatijam s det'mi 5–7 let. – M. : ARKTI, 2010. – 88 s.
16. Trening po skazkoterapii / pod red. T. D. Zinkevich-Evstigneevoj. – SPb. : Rech', 2010. – 176 s.
17. Uhanova A. V. Zavtra v shkolu! Razvitie jemocij i navykov obshhenija u rebenka. – SPb. : Rech'; M. : Sfera, 2011. – 128 s.
18. Huhlaeva O. V., Huhlaev O. E., Pervushina I. M. Tropinka k svoemu Ja: kak sohranit' psihologicheskoe zdorov'e doshkol'nikov. – 3-e izd. – M. : Genesis, 2010. – 175 s.
19. Jurchuk E. N. Jemocional'noe razvitie doshkol'nikov. Metodicheskie rekomendacii. – M. : TC Sfera, 2008. – 128 s.
20. «Ja–Ty–My». Programma social'no-jemocional'nogo razvitija do-shkol'nikov / sost. O. L. Knjazeva. – M. : Mozaika–Sintez, 2005. – 168 s.

© Карелина И. О., 2017.