

**Как обеспечить
эмоциональное
благополучие в МДОУ.**

Эмоции – это «сложный психологический механизм, прижизненно формирующийся в процессе деятельности ребенка и являющийся важным регулятором поведения и деятельности в соответствии потребностям и интересам детской личности». (А.В.Запорожец)

Эмоции ребенка отличаются от эмоций взрослого:

- Многообразием;
- Открытостью;
- Слитностью и частой сменяемостью;
- Подвижностью;
- Импульсивностью;
- Неосознанностью ;
- Связаны с выражением своих возможностей;
- Ситуативны (процесс возбуждения преобладает над процессами торможения).

Гармоничное развитие эмоциональной сферы возможно только при условии бережного подхода к формированию чувств маленького ребенка с учетом психофизиологических особенностей каждого возрастного этапа.

Эмоциональное благополучие обеспечивает:

- высокую самооценку;
- сформированный самоконтроль;
- ориентацию на успех в достижении целей;
- эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Важнейшим для ребенка фактором, влияющим на его эмоциональное состояние, является окружающая его среда. Как правило, под средой развития в ДОО понимается организация пространства и использование оборудования и другого оснащения в целях безопасности, эмоционального благополучия ребенка, его развития.

Для организации работы важно, чтобы была создана предметно-развивающая, эмоционально-развивающая среды в группе, т.е. среды, способствующие разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка дошкольного возраста.

Для того чтобы оценить и перестроить привычное в группе окружение под углом эмоционального развития ребенка, необходимо выделить условия, которые влияют на эмоциональную атмосферу ДОО. К таким **условиям относятся:**

■1)

- отношения между участниками совместной жизнедеятельности – т.е. эмоционально-поддерживающий компонент среды;
- режимные моменты, организующие процесс пребывания ребенка в группе детского сада – т.е. эмоционально-стабилизирующий компонент среды;
- внешняя обстановка (цветовое решение, удобство мебели и пр.) – т.е. эмоционально-настраивающий компонент среды;
- организация занятости детей – игры, занятия, сюрпризные моменты – т.е. эмоционально-активизирующий компонент среды ДОО;
- и наконец, условие, которое не предусмотрено нормами организации жизнедеятельности ДОО, однако рекомендовано психологами и медиками – проведение психогимнастических упражнений с детьми, или эмоционально-тренирующий компонент среды.

■ 2) *В процессе организации жизнедеятельности детей в течение последующего времени необходимо*

- создание атмосферы эмоциональной безопасности в группе ДОО;
- вызывать у детей совместные эмоциональные переживания (радость, удивление) в подвижных играх, забавах.
- развивать умение обращать внимание и реагировать на мимику и жесты взрослого, его интонации;
- формировать у ребенка позитивный образ своего «я»;
- закреплять желание и готовность к совместной деятельности со взрослыми;
- учить детей обращаться друг к другу по имени, здороваться, прощаться, проявлять симпатию, сочувствие,
- развивать у детей умения и навыки выразительно в действиях отражать свое эмоциональное состояние;
- содействовать оптимизации детско-родительских отношений, поддерживать доброе отношение к маме, папе, близким людям и т.д.

■ 3)

- Питание: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.
- Физические нагрузки: И. П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.
- Водные закаливающие процедуры.
- Игра - является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.).
- Режим дня.
- Психогимнастика.
- *Для развития эмоциональной сферы, как базиса психики ребенка, важно, чтобы его развитие проходило в свойственных ребенку видах деятельности - игре, рисовании, пении и танце.*

У детей существуют проблемы с выражением своих эмоций.:

Эти проблемы связаны, в первую очередь, с запретами родителей и родственников. Это запреты: на громкий смех, шум, беготню, прыжки, на слезы (*особенно у мальчиков*), на выражение страха, агрессии, обиды, гнева. Поэтому дошкольники уже умеют быть сдержанными и могут скрывать страх, агрессию и слезы, но, это вызывает у них стресс, находясь в котором продолжительный период они испытывают огромный эмоциональный дискомфорт, который влечет за собой нарушение психического и физического здоровья.

Какие причины могут нарушать эмоциональное благополучие ребенка?

1. Нарушение режима дня.
2. Несогласованность требований к ребенку.
3. Желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту.
4. Изобилие информации.
5. Неблагополучное состояние в семье.
6. Желание родителей быть с ребенком в местах массового скопления людей. Это означает то, что для современного ребенка стрессовой ситуацией становится все то, что является обыденной жизнью для взрослого человека. Все это не проходит бесследно и у детей появляются такие “взрослые” болезни, как бессонница, язва, колит, мигрень.
7. Чрезмерная строгость родителей или взрослых, наказание, боязнь ребенка сделать что-то не так.

Существуют профили эмоционального состояния, которые влияют на деятельность маленького человека и его взаимоотношения со взрослыми и сверстниками

Под эмоциональным профилем мы понимаем направленность развития эмоционального «Я-образа» в оценке выраженности следующих критериев:

Таблица 1 - Критерии оценки профиля эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Эмоциональное состояние	Деятельность	Взаимоотношение со взрослыми	Взаимоотношения со сверстниками	
Плач.	Отсутствует.	Отрицательные не воспринимает предложения воспитателя.	Отрицательные.	Потребности в получении от окружающих
Новшечность, неспособность заплакать, уход взрослых.	Наблюдение.	Положительные по инициативе воспитателя.	Отсутствует или отвечает на вопросы детей.	Потребности в получении от
Инициативное, решенное.	Предметная деятельность или сюжетно-ролевая игра.	Положительные по инициативе самого ребенка.	Положительные.	Потребности в активных са

Материалы, способствующие сохранению эмоционального благополучия ребенка.

- зона уединения (шатер; палатка; зона, отделенная ширмой; накрытый тканью стол и т.д.)
- мягкое покрытие пола
- подушки, мягкие игрушки
- мягкая мебель
- искусственное освещение (например, бра)
- элементы фитодизайна
- фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями

- боксерская груша
- «сердитая подушка»
- «злая мишень» (мишень с «шариками злости», с дротиками на присосках)
- мешочек для криков
- мешочек злости: в него можно собрать злость, а потом выбросить; чтобы собрать злость, него: «Уходи злость, уходи!» - материалы для песочной терапии; вместо песка можно исп при этом необязательно иметь большие емкости для песка и воды достаточно небольшие