



Эмоциональное благополучие - безопасность ребенка



Подготовили воспитатели
гр. «Капельки»:
Першина Я.В.
Рябухина Ю.А.



Социальная ситуация развития современного ребенка, характеризующаяся напряженным ритмом жизни, эмоциональными перегрузками, проявлениями агрессии, раздражительности, эмоциональной несдержанности, носителями которых выступают взрослые, сверстники, СМИ, оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние дошкольника. Возрастающее с каждым годом число детей, имеющих отклонения в эмоциональной сфере, обнаруживает необходимость определения в качестве одной из приоритетных задач дошкольного образования охрану и укрепление не только физического, но и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия воспитанников.



В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования подчеркивается, что условия реализации основной образовательной программы дошкольного образования должны обеспечивать полноценное развитие личности детей на фоне эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям. Таким образом, в основных нормативных документах дошкольного образования эмоциональное благополучие ребенка определяется как ключевая ориентация педагогической деятельности в детском саду, рассматривается в качестве фундамента позитивной социализации.



Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Если ребенок испытывает состояние эмоционального комфорта, то это обеспечивает

- доверительное и активное отношение к миру**
- формирует высокую самооценку**
- самоконтроль**
- ориентацию на жизненный успех.**

Эмоционально благополучный ребенок - улыбчив, непосредственен, разговорчив, доброжелателен, слушает других, способен преодолеть эгоцентрическую позицию, не ворует, не драчлив, обладает чувством юмора, не криклив, не обижает других.



Проводя в детском саду большую часть времени и находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать серьезные психические нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.



Признаки эмоционального напряжения:

- **трудность засыпания и беспокойный сон;**
- **усталость после незначительной нагрузки;**
- **беспричинная обидчивость, плаксивость или повышенная агрессивность;**
- **рассеянность, невнимательность;**
- **беспокойство, непоседливость;**
- **отсутствие уверенности в себе;**
- **проявление упрямства;**
- **сосание пальца;**
- **боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия);**
- **подергивание плеч, качание головой, дрожание рук;**
- **повышенная тревожность;**
- **дневное и ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось.**



На эмоциональное состояние детей негативное влияние часто оказывают страхи (например, боязнь оказаться в центре внимания, боязнь темноты, страх перед каким-либо сказочным персонажем, животным, страх собственной смерти или смерти близких), поэтому очень важно, чтобы педагог:

- Относился к этим страхам серьезно, не игнорируя их;**
- Давал детям возможность рассказывать, чего они боятся, избегая при этом оценивающих высказываний, подобных «ты боишься такого маленького жучка?»;**
- Рассказал о собственных страхах;**
- Давал описания реально опасных ситуаций (опасно ходить весной по тонкому льду на реке, перебегать улицу в неположенном месте и т.п.);**
- Допускал в объяснениях по темам здоровую дозу страха (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности и т.п.)**
- Давал возможность учиться на собственных ошибках (ошибку может допустить каждый, но ее осознание дает возможность в аналогичной ситуации принять правильное решение);**
- Реагировал на особое детское восприятие реальных жизненных событий («Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?»)**



Для ребенка-дошкольника наиболее характерны эмоциональная неустойчивость, яркость, импульсивность проявления эмоций, что постепенно сменяется большей адаптивностью. Все это определяет основную направленность педагогической работы с дошкольником – эмоциональное наполнение жизни ребенка и оказание помощи в осознании эмоций и их регуляции.

Очевидно, что важнейшим для ребенка фактором, влияющим на его эмоциональное состояние, является окружающая среда. Цветовое решение в группе должно быть спокойным для восприятия, но не однообразным. Обязательно нужно заботиться об эстетике окружающей обстановки – в спальнях, в раздевалке, при принятии пищи и т.д. музыкальный фон в группе создает и соответствующая музыка – не только привычные детские песенки, но и расслабляющая музыка.

Организуя среду ДООУ, необходимо ориентироваться на создание не только предметно-развивающей, но и эмоционально-развивающей среды, т.е. такой, которая способствует разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка.



Рекомендации для достижения эмоционального благополучия ребёнка при взаимодействии с педагогом:

- Придерживаться демократического стиля общения с детьми – не над, а рядом, вместе, глаза в глаза. Общаясь с детьми, воспитатель организует с ними контакт «на уровне глаз». Это помогает маленьким детям чувствовать себя в общении с взрослым более уверенными.**
- Ласковый взгляд снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребенка, укрепляет в нем чувство безопасности и уверенности в себе.**
- Использовать в работе телесные формы общения: нежные прикосновения, поглаживания, объятия. Физический контакт – прикосновение к руке, поглаживание по голове, лёгкое объятие. Эта форма общения должна быть естественной, но не чрезмерной, тогда ребёнок будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой и с другими.**
- Эмоциональная речь воспитателя, внимательное, приветливое отношение к детям. Речь воспитателя должна быть эмоционально-насыщенной. У воспитателя должно быть внимательное и приветливое отношение к детям. Не получая достаточно пристального внимания ребёнок испытывает беспокойство.**



- Разговаривать с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- Уважать в каждом ребенке личность. Оценивать поступок, а не личность ребёнка. Не должно быть никаких отрицательных обращений воспитателя к личности ребёнка.
- Хвалить, поощрять, ободрять, создавая положительную эмоциональную атмосферу. Чем больше воспитатель обращает внимание на отрицательные проявления в поведении ребёнка, тем сильнее эти отрицательные проявления в поведении закрепляются. Чтобы изменить поведение ребёнка в лучшую сторону и вообще не допустить нарушений в поведении, ребёнка нужно чаще хвалить, тем самым закреплять хорошее поведение, а не плохое.

И конечно необходимо наличие эмоционально-активизирующей совместной деятельности воспитателя с детьми. Это в первую очередь разные виды игр и упражнений, направленных на эмоциональное развитие дошкольников.



Содержание работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

- **комфортная организация режимных моментов;**
- **оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, спортивные игры);**
- **игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные);**
- **арттерапия (рисование, танец, музыка);**
- **игры-драматизации, сказкотерапия;**
- **психогимнастика (этюды, мимика);**
- **использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы, лэпбуки и т. д.)**



Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы в группе являются частые споры и ссоры между детьми, порой переходящие в драки. Драка – крайний способ решения конфликта, а точнее – неумение из него выйти.

Однако конфликты не следует считать абсолютным злом: они неизбежны. Конфликт проясняет ситуацию: обе участвующие в нем стороны узнают о существовании на первый взгляд несовместимых желаний. Таким образом, основная задача педагога – научить детей способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

Важной задачей педагога является профилактика возникновения конфликтных ситуаций, для чего могут быть организованы беседы, драматизации (с проблемными ситуациями). Педагогу следует стремиться к тому, чтобы дети были восприимчивы к чувствам, желаниям и мнениям других людей.

Иногда полезно во время совместных занятий поставить детей перед необходимостью чем-то поделиться, соблюдать очередность. Дети приобретают опыт разрешения конфликтов.



В группе «Капельки» создана радостная окружающая обстановка. В группе использованы яркие позитивные краски, а в спальне более приглушенные тона.





**В нашей группе
мы создали уголки
настроения.**



Мы проводим «Утро радостных встреч», что способствует формированию внимательного отношения детей друг к другу, повышению эмоционального фона и улучшению психологического климата в группе.



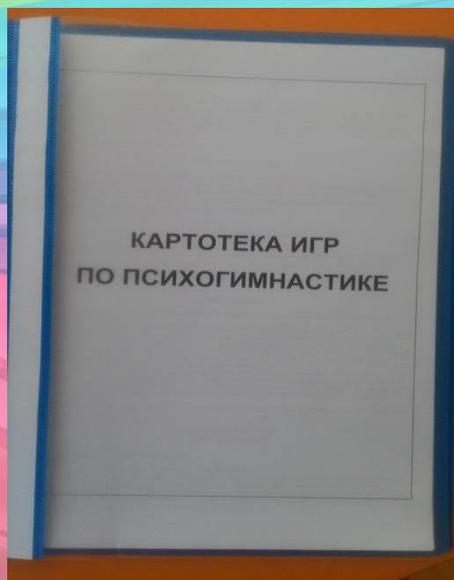
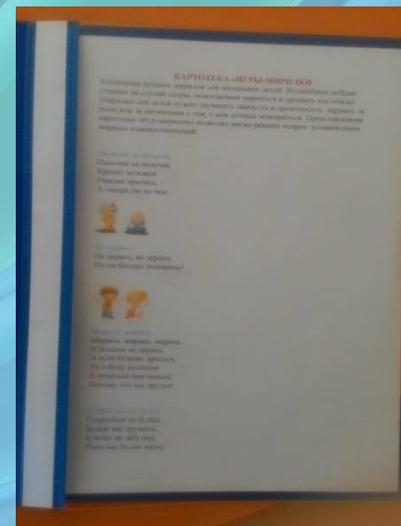


Игры с «кубиком эмоций». Цель: учить детей по схеме узнавать эмоциональное состояние и изображать его с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Один ребенок кидает кубик и изображает в жестах и мимике выпавшую на кубике эмоцию, а остальные участники угадывают ее, затем картинка на кубике показывается остальным.





При возникновении конфликтных ситуаций мы используем игры-мирилки. Их цель помочь в игровой форме примирить детей, урегулировать ситуацию в положительную сторону.



В течение дня проводим игры по психогимнастике для снятия эмоционального напряжения.



В своей работе мы применяем элементы арт-терапии. Арт-терапия - это способ раскрытия внутренних сил человека, позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативные мысли и чувства. К ней относятся: сказкотерапия, музыкотерапия.

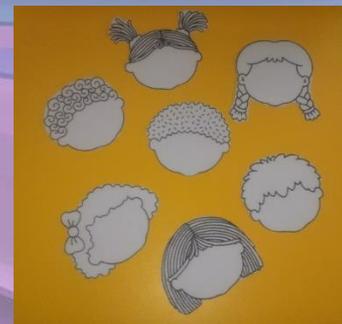


В работе с детьми мы используем созданный нами лэпбук «Эмоции». Он содержит следующие разделы:



Нарисуй свое настроение

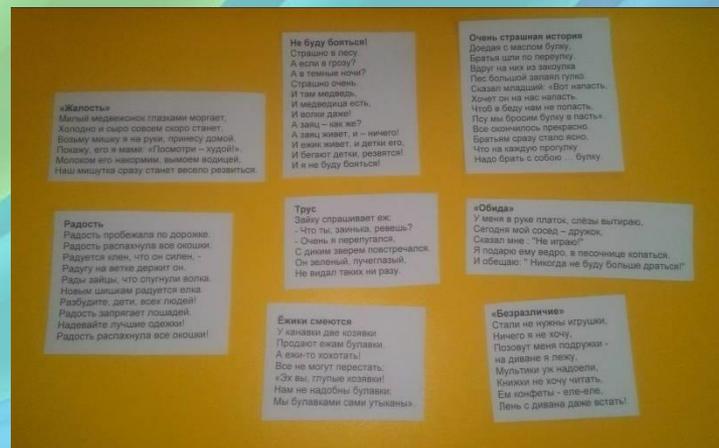
Цель: формировать умение выразить эмоции, настроение художественными приемами, способствовать развитию воображения и самовыражения личности.
Задание: нарисовать свое эмоциональное состояние





Стихи об эмоциях

Цель: стимулировать развитие воображения с помощью чтения детям специально подобранной литературы; умение сознательно пользоваться картинкой с мимикой, обогащать и активизировать эмоциональный словарь.



Сюжетные картинки
Цель: формировать коммуникативные навыки, расширять словарный запас в области чувств и эмоций, развивать речь детей, используя сюжетные картинки.



Найди одинаковые эмоции

Цель: обучение нахождению одинаковых эмоций.

Задание: найти одинаковые эмоции у мальчика и девочки.



Найди половинку

Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка, наблюдательности к особенностям различных частей лица при выражении различных эмоций, умения соотносить выражение глаз с выражением рта.

Задание: собрать эмоциональные состояния и назвать их





Игра «Тучки и дождик»

Цель: формирование умения понимать ситуацию и подбирать соответствующую персонажу эмоцию.

Задание: найти тучку и капельки с одинаковым настроением



Разрезные картинки

Цель: развитие целостности восприятия, воссоздающего воображения и эмоциональной сферы (положительных и отрицательных эмоций).

Задание: собрать эмоцию из отдельных деталей лица.





Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно что для ростка свет, тепло, влага, удобрения, почва.

Чтобы нормально расти, ребенку нужна: любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

