

**МБДОУ детский сад п.Соколье
Елецкого муниципального района
Липецкой области**

**«Обеспечение эмоционального благополучия
в группах детского сада»
(семинар-практикум для педагогов)**

Обеспечение эмоционального благополучия в группах детского сада

И действительно, нельзя не отметить, что в последние годы увеличилось число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т. д., что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром, влияет на показатели их физического здоровья.

Организованная педагогическая работа в этом направлении с момента поступления ребёнка в детский сад может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольников, но и благоприятно отразиться на состоянии физического и психологического здоровья детей.

В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации взрослые должны объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта, благополучия ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

Составляющие эмоционального благополучия.

1. Для маленького ребенка очень важно чувствовать безопасность окружающего его быта.

Ощущение безопасности связывается с повторяемыми событиями, ежедневное чередование которых несет стабильность, уверенность. Именно поэтому для детей так важны режимные моменты.

Систематическое выполнение необходимых условий для правильной организации режима дня способствует хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы, положительно влияет на процессы роста и развития организма.

2. Ребенок с раннего возраста как «губка» впитывает в себя эмоционально-нравственный опыт семьи: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и к деятельности, которые, впоследствии, переносит на отношения с окружающими его детьми и взрослыми.

Важно, чтобы и в семье, и в дошкольном учреждении требования были одинаково сильными для ребенка, согласованными между родителями и педагогами.

3. В дошкольном возрасте сохраняется эмоциональная зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Ребенок развивается в процессе общения со взрослым. В основе этого процесса лежит эмоциональный контакт взрослого и ребенка, постепенно перерастающий в сотрудничество, которое становится необходимым условием его развития. Сотрудничество взрослого и ребенка заключается в том, что не только взрослый должен хотеть передать ребенку определенные знания, умения и навыки, но и ребенок должен хотеть их взять, сделать своими, «присвоить».

4. Начиная с 4-х летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению. Общение со сверстниками способствует развитию таких личностных качеств, как инициатива, независимость, позволяет ребенку увидеть свои возможности, помогает дальнейшему становлению самосознания, развитию эмоций.

5. Психическое и физическое здоровье включает в себя благополучие в эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и формировании личности, а также нервно-психическом состоянии детей.

Рекомендации для достижения эмоционального благополучия в группе:

Важнейшим фактором, влияющим на эмоциональное состояние ребенка, является правильно организованная работа воспитателя. Для организации такой работы важно, чтобы уже на уровне осознания воспитатель был сориентирован не столько на создание предметно-развивающей среды, но и **эмоционально-развивающей среды** в группе, т.е. среды, способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка дошкольного возраста (как условия его дальнейшего успешного и гармоничного развития).

Эмоционально - развивающая среда включает в себя следующие компоненты:

Первым компонентом является **взаимодействие педагога с детьми**. Значимым фактором является эмоционально-личностные особенности педагога, а также его речь. Эмоциональная речь

воспитателя, внимательное, приветливое отношение к детям призвано создавать положительный настрой на дальнейшее взаимодействие.

Контакт глаз. Общаясь с детьми, воспитатель организует контакт с ними «на уровне глаз». Он садится на маленький стул, наклоняется к нему, располагается вместе с детьми на ковре, на диване.

Это прямой взгляд в глаза другому человеку.

Ребенку необходим глазной контакт с родителями и другими людьми для эмоциональной подпитки.

Это помогает маленьким детям чувствовать себя в общении с взрослыми более уверенными.

(Избегание контакта глаз служит одним из первых признаков эмоционального неблагополучия ребенка).

Ласковый взгляд снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребенка, укрепляет в нем чувство безопасности и уверенности в себе.

Физический контакт – прикосновение к руке ребенка, поглаживание по голове, легкое объятие и т.п.

В каждодневном общении ребенок должен обязательно чувствовать такие нежные прикосновения.

Эта форма общения должна быть естественной, не быть демонстративной и чрезмерной. Тогда

ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с другими. Ему будет легко общаться с людьми и, следовательно, он будет пользоваться симпатией, у него будет положительная самооценка.

Пристальное внимание – жизненно важная потребность каждого ребенка.

Ребенок должен чувствовать неподдельный интерес к нему со стороны родителей, заботливую сосредоточенность, готовность прийти на помощь в нужный момент.

Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство: он мало что значит, все на свете важнее его. В результате ребенок не чувствует себя в безопасности, нарушается его психическое и эмоциональное развитие. Такой ребенок более замкнут, ему труднее общаться со сверстниками.

Вторым, основным компонентом эмоционально-развивающей среды является **оформление интерьера группового помещения** (благоприятное цветовое оформление, удобная мебель, комфортный температурный режим, пространственное решение группы - наличие специально-организованных зон:

Уголок приветствия

Цель: способствовать психическому и личностному росту ребенка, сплочению детского коллектива, создание позитивного эмоционального настроения, атмосферы группового доверия и принятия.

Для этого можно использовать:

Стенд «Здравствуй, я пришел!» с фото детей (приходя в д/с ребенок переворачивает лицом свое фото к окружающим, т.о. заявляя о своём присутствии в группе)

Стенд «Моё настроение» (дети с помощью заготовок-пиктограмм определяют своё настроение в течение дня);

Уголок достижений.

Цель: повышать самооценку, уверенность детей в себе, предоставлять позитивную информацию для родителей, способствующую установлению взаимопонимания между ними; научить детей чуткому, уважительному и доброжелательному отношению к людям.

«Цветок успехов»

«Звезда недели»: в середине большой звезды - фото, на концах звезды записывается информация о ребенке, которой он гордится.

«Копилка добрых дел», «Дерево добрых дел» панно с кармашками на каждого ребенка, куда вкладываются «фишки» за каждый добрый и полезный поступок, дело (в конце недели дети поощряются).

Уголок гнева.

Цель: дать возможность детям в приемлемой форме освободиться от переполняющего их гнева, раздражения и напряжения.

«Коврик злости» - резиновый шипованный коврик, на котором дети могут потоптаться;

«Коробочка гнева и раздражения» - это может быть любая коробка, куда ребенок может

выбросить свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки, смяв лист бумаги, порвав на кусочки газету)

«Подушка – колотушка», «Мешочек для крика», «Ковёр дружбы».

для малышей - "домотека", в специально отведенном пространстве группы дети размещают предметы, принесенные из дома: фотографии, игрушки или другие вещи, напоминающие о доме. Это по-настоящему приближает обстановку детского сада к семейной, решает проблему адаптации и преодоления нередко возникающего чувства одиночества, способствует установлению в группе позитивного эмоционального микроклимата;

При оформлении «уголков настроения» необходимо уделить особое внимание и подбору цветовой гаммы, поскольку цвет и настроение взаимосвязаны. Жизненный опыт ребенка не всегда позволяет ему понять выражение той или иной эмоции у представленных сказочных героев, цвет же поможет почувствовать ее.

Третьим компонентом является **стабильность окружающей среды**, способствующая устойчивому чувству безопасности и эмоциональному комфорту. Это в первую очередь режим, определенная продолжительность и чередование различных занятий, сна, отдыха, регулярное и правильное питание, выполнение правил личной гигиены, обеспечение полноценной физической нагрузки.

Известно, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является **физическая нагрузка**.

Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии или уроке дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем наблюдаем мы при этом.

Известный русский физиолог И.П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение. Вред недостаточной двигательной нагрузки давно известен.

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей, снимая напряжение и стресс, водные закаливающие процедуры.

Четвертая, заключительная составляющая эмоционально-развивающей среды - это **эмоционально-активизирующая совместная деятельность воспитателя с детьми**. Она включает в себя в первую очередь разные виды игр и упражнений, направленных на эмоциональное развитие дошкольника.

В игре активно формируются или перестраиваются психические процессы, начиная от простых и заканчивая самыми сложными. Приведем несколько игр, способствующих оптимизации эмоционально-чувственной сферы ребенка:

1. Игры с детьми на накопление эмоций. Цель данной игры – создавать положительный эмоциональный настрой для каждого ребенка в группе детей.
2. Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми. Цель: вызывать у детей радость от общения друг с другом и со взрослыми.
3. Игры на преодоление негативных эмоций. Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от страхов.
4. Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию. Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, расслабиться.
5. Игры на развитие эмпатии у детей. Цель: развивать у детей умения понимать чувства и состояния других людей, развивать способность сопереживать, сочувствовать.
6. Эмоциональные паузы.

Развитию эмоционального благополучия детей способствует проведение психогимнастических упражнений. Это условие, которое не предусмотрено нормами организации жизнедеятельности ДОО, однако рекомендовано психологами и медиками. Психогимнастика, по мнению Е.А.

Алябьевой, М.И. Чистяковой, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером и т.д. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Основная цель занятий по

психогимнастике - овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развития у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей проведения лечебно-профилактических мероприятий (водные закаливающие процедуры), психотренингов, релаксационных пауз, снимающих напряжение и стресс. Так же в своей работе можно применять элементы арт-терапии, арт-терапия - это способ раскрытия внутренних сил человека, позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативные мысли и чувства. К ней относятся: цветотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия,

Цветотерапия - метод психологической коррекции при помощи цвета. Цветотерапия, несомненно, способствует:

улучшению психологического микроклимата в детском коллективе;
стимуляции интеллектуального и эмоционального развития дошкольников;
приобретению детьми навыков психофизической релаксации.

Еще в древние времена люди заметили, что цвет одежды, предметов быта, освещения и т.п. способен влиять на физическое и психологическое состояние человека. Цветом исцеляли в Древнем Египте, Китае, Индии, Персии. Современная наука подтвердила лечебные свойства цветов. На основе исследований их влияния

формировалась цветотерапия - методика улучшения здоровья человека с помощью цвета.

Первым положительное и отрицательное влияние цвета на психику человека обнаружил Гете, заложив таким образом основы современной цветотерапии. Он отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость».

В. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

Остановимся более подробно на каждом цвете:

Красный цвет

В цветотерапии этот цвет используют тогда, когда жизненные силы человека нуждаются в поддержке или восстановлении, когда необходимо наполнить ослабленный организм новыми силами. Красный иногда помогает бороться с сильными стрессами. Однако для слишком эмоциональных людей красный в большом количестве может оказаться вредным.

Оранжевый цвет

Способствует общему укреплению организма, нормализует деятельность эндокринной системы. Этот цвет придает ощущение психологической свободы, уменьшает эмоциональную нестабильность. Оранжевый улучшает пищеварение, повышает аппетит.

Желтый цвет

Поможет при грустном настроении, постоянной пассивности. Он помогает научиться легче относиться к событиям, избавиться от бесполезных волнений. Этот цвет положительно действует прежде всего на меланхолических, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей, имеющих проблемы в общении.

Зеленый цвет

Длительное воздействие этого цвета делает характер уравновешенным, одновременно освежает и успокаивает. Этот цвет и повышает жизненный тонус и способствует расслаблению, помогает бороться с расстройствами сна.

Зеленый способствует стабильному росту умственной работоспособности, концентрации внимания. Этот цвет помогает бороться с лишним весом, снижает

аппетит.

Голубой цвет

Выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

Синий цвет

Психологи рекомендуют синий цвет людям, нуждающимся в чувстве безопасности. Он создает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, истерии, эпилепсии. Оттенки синего помогают при бессоннице.

Синий цвет снимает боль при заболеваниях костной и эндокринной систем, его рекомендуют при заболеваниях позвоночника, мозга, глаз, воспалениях носовых пазух.

Полагают, что этот цвет связан с духовностью, способен воодушевлять.

Фиолетовый цвет

Следует применять, когда возникают беспричинные сомнения, недоверие, подозрительность. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый помогает бороться с глубинными страхами, различными психическими и нервными расстройствами.

Чрезмерное влияние фиолетового угнетает нервную систему, может вызвать апатию.

Белый цвет

Символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение. Белый цвет лечит центральную нервную систему, помогает восстанавливать структуру мозговых тканей, непосредственно связанных с сознанием.

Черный цвет

Этот цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Но склонным к депрессии не рекомендуют носить черное, ведь в избыточном количестве этот цвет может подавлять.

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

Какие цвета обычно выбирают дети? Они выбирают яркие, насыщенные цвета - красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том, что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

Для того, чтобы правильно воздействовать на ребенка, надо сначала научить его воспринимать и чувствовать цвет, т.е. воспитать культуру цвета.

Маленькие дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения. Поэтому старайтесь создать в группе максимально комфортную обстановку. В первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. Предпочтение отдаются теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому нужно зонировать помещение еще и с помощью цвета.

Кроме этого, детей в группе окружает разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.

В своей практике цветотерапию я использую в различных формах работы.

Остановимся более подробно на некоторых из них:

Дидактическая игра «Сделай радугу»

Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить из конструктора дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются. Следует учитывать психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

Дидактическая игра «Волшебные платочки».

Через цветные платочки из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов рассматриваем окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

Совместно с родителями и детьми выбирается определенный цвет. Выбранному цвету посвящается целый день: с цветом знакомятся, рассматривают, играют, воспроизводят в рисунках, создают фантастические игры. В группе собираются игрушки определенного цвета, меняется мягкий инвентарь (салфетки, скатерти, занавески). Например, «Сегодня день солнца! Солнце у нас желтого цвета».

Сказкотерапия может использоваться при работе с детьми дошкольного возраста, в сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды. Выполняются следующие условия: При чтении или рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства; Во время чтения или рассказывания следует расположиться перед ребенком так, чтобы он мог видеть лицо педагога, наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз, обмениваться с ним взглядами. Нельзя допускать затянувшихся пауз.

Индивидуальной или групповой работы может быть предложена любая сказка, ее необходимо прочитать вслух.

Музыкотерапия - одно из направлений арт-терапии, помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии. Каждое утро в детском саду начинается с утренней гимнастики, ее мы проводим под ритмичную музыку. У детей создается позитивный настрой. С целью формирования оптимистического и жизнеутверждающего мировоззрения дошкольников, гармонизации их внутреннего мира, умение радоваться жизни в детском саду совместно с музыкальным руководителем была специально отобрана музыка для сеансов практической музыкотерапии. Сеанс "Доброго сна" - где собраны колыбельные в исполнении Виктора Непомнящего, Ирины Горбатов. Колыбельная - это музыка с медленным темпом и четким ритмом. Гиперактивным детям этот сеанс успокаивает нервную систему.

Сеанс "добра" - это сеанс содержит музыкальные композиции из старых добрых мультфильмов, музыкально-литературные композиции по сказкам, где звучат голоса сказочных персонажей, песни. Сеанс "Наши друзья" - подборка песен о наших маленьких друзьях - животных и насекомых: "В траве сидел кузнечик", "Два веселых гуся".

Сеанс "Улыбки". В этом сеансе собраны веселые, яркие, мажорные песни. Эти песни создают позитивное настроение, придают ощущение радости, веру в добро.

Также для снятия эмоционального напряжения можно использовать Сухой бассейн с шариками. Ребенок, играя и весело проводя время в сухом бассейне, получает много полезного для здоровья.

Конечно, это массаж. Причем, мягкий массаж происходит во время игр с шариками практически на всей поверхности тела ребенка. Шарiki специально разрабатываются определенного диаметра, чтобы массажный и другие эффекты были максимальными.

Игры в сухом бассейне положительно влияют на систему кровообращения и дыхания ребенка. Одновременно улучшается координация движения, происходит профилактика плоскостопия. Очень важный момент - это снятие эмоционального напряжения. Лежа в сухом бассейне, ребенок расслабляется.

Но для достижения должного результата должны быть созданы соответствующие условия, при которых ребенок становится субъектом этой деятельности.

«Игра с платком».

Цель – снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:

бабочку,

принцессу,

гусеничку,

бабушку,

кошку,

человека, у которого болит зуб,

морскую волну,

лису.

После показа каждого нового персонажа задавайте детям следующие вопросы: "Кто может показать бабочку (принцессу, ...) иначе? Кто еще хочет попробовать?"

У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять роли?.. Кому понравилось смотреть?.. Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить еще что-нибудь?..