

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №2 села Ржевка Шебекинского района
Белгородской области»

Консультация для педагогов
«Эмоциональное состояние взрослого как
опосредующий фактор эмоционального
состояния детей»

Подготовила:
педагог- психолог
Колченко Е.В

На психосоматическое состояние ребенка оказывает влияние не только эмоциональное состояние педагога, но и внимание или невнимание к его состоянию, а также способы взаимодействия педагога с детьми.

Положительное эмоциональное состояние относится к важнейшим условиям развития личности. Термин «эмоциональное неблагополучие» подразумевает в дошкольном возрасте ситуативный дискомфорт, проявляемый внешне в той или иной степени. Эмоциональное неблагополучие способствует развитию отчуждения между взрослыми и детьми. В психологии существует такое понятие, как «заражение», т. е. непровольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Часто этот эффект можно наблюдать в детском саду.

Взрослым важно научить детей самостоятельно справляться с ситуацией душевного дискомфорта, для этого нужно создать положительный эмоциональный фон в группе, атмосферу доброжелательности и защищенности. Установкой на хорошее настроение являются психологические речевые настройки. Они могут проводиться утром, после зарядки, дети и воспитатель становятся вокруг, держась за руки. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чем он говорит, т. е. голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи.

Вот примерные схемы речевых настроек, которые могут варьироваться, но суть должна остаться той же: они должны показывать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения с взрослыми и другими детьми:

-Сегодня я рада видеть всех вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.

- Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны чаще улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.

- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро. А в нашей группе тепло, светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка- это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.

Для снятия напряжения, душевного дискомфорта педагоги должны использовать аутогенную тренировку, и обучить детей этой техникой.

Тренировка механизмов саморегуляции включает в себя:

- Умение управлять тонусом скелетных мышц, при необходимости расслаблять или концентрировать их силу
- Возможность создания необходимого эмоционального состояния при расслаблении с помощью слов и состояния психического комфорта

- Сосредоточения внимания, направление его на тот или иной объект Аутогенную тренировку рекомендуется проводить 2-3 раза в день по 7-10 минут.

Днем она может проводиться в позе «кучера дрожек», сидя на стуле, раздвинув колени и положив предплечья на бедра так, что бы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Корпус не должен наклоняться вперед - он «висит» на позвоночнике и спина не касается спинки стула. Все тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты, небольшое напряжение только в пояснице, центре тяжести. Не рекомендуется заниматься аутогенной тренировкой при острых заболеваниях.

Упражнение «Руки»

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз.

Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю. Вот она струится от головы к плечам, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю.

Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1-2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

Упражнение «Голова»

Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад.

Постарайтесь почувствовать в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на Вас надет громадный головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол, потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.