**Эмоциональное благополучие дошкольников и оптимальные пути его достижения**

консультация для педагогов

Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста - одно из важнейших направлений деятельности педагога-психолога в современном детском саду. Ведь эмоции - это своеобразный калейдоскоп впечатлений и переживаний, с помощью (которых ребенок взаимодействует с окружающим миром, одновременно познавая его.

Психологической наукой доказано, что у ребенка в возрасте 3-7 лет происходят качественные изменения в сфере эмоций, преобразуются взгляды на мир и отношения с окружающими. Малыши, например, живо и непосредственно реагируют на все происходящее. Старшие дошкольники со временем начинают осознавать и контролировать свои чувства, являющиеся своеобразным индикатором наиболее значимых потребностей. С развитием эмоциональной сферы качественно меняется сам внутренний мир ребенка, который для достижения гармонии чувств и ощущений, а также для полноценной реализации личности в жизни должен быть ярким, комфортным и позитивным.

Эмоциональная сфера при этом сама по себе стать совершенной не может. Ее необходимо внимательно изучать и бережно развивать. Делать это профессионально и грамотно призван педагог-психолог.

В наши дни уместно вспомнить феномен "засушенного сердца", открытый еще Л.С. Выготским. Под этим термином понимается черствость, обедненность или даже полное отсутствие чувств во взаимоотношениях людей. Сложность нынешней ситуации состоит именно в том, что, помимо часто встречающихся недочетов в воспитании и образовании, "обесчувствованию" людей способствует сама современная жизнь, в которую напрямую включен ребенок. Например, подолгу находясь у телевизора или компьютера, мальчики и девочки стали меньше взаимодействовать со взрослыми и сверстниками. А ведь именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Поэтому дети и становятся более эгоистичными, эмоционально изолированными, переутомленными и менее отзывчивыми к чувствам других. Кроме того, со стороны взрослых также не всегда встречается должное внимание к настроениям и переживаниям ребенка. Родители нередко бывают слишком заняты, чтобы тратить время на "детские" проблемы. Между тем, ростки негативных чувств и эмоций могут принести самые нежелательные плоды.

Таким образом, сейчас особенно важно при ведущей роли педагогов-психологов объединить усилия воспитателей и всех специалистов детского сада, направив их на развитие чувственной сферы детей и обеспечение благоприятного эмоционального микроклимата.

**Условия обеспечения эмоционального благополучия детей**

Для обеспечения эмоционального благополучия детей необходимо:

* безусловное принятие каждого ребенка взрослыми для развития у него жизненно важного чувства безопасности и уверенности в себе, в собственных силах;
* позитивность окружающей детей обстановки (создание поддерживающей, доброжелательной, искренней, домашней атмосферы в группах);
* равенство в отношениях между взрослым и ребенком (организация продуктивного пошагового сотрудничества, своевременное получение дошкольниками помощи, поддержки и защиты при возникновении потребности в ней); обеспечение детям возможности свободно перемещаться в пространстве группы, в других помещениях детского сада (например, в музыкальном и физкультурном залах), непосредственно общаться со сверстниками;
* гибкий, личностно ориентированный подход: отказ от любых "ярлыков", учет психических и личностных особенностей каждого ребенка, выражающийся, например, в дифференцированном подборе заданий и упражнений, а также индивидуального темпа их выполнения;
* тесное профессиональное сотрудничество педагога-психолога, воспитателей и других специалистов детского сада при планировании и организации взаимодействия с дошкольниками (в частности, при разработке индивидуальных образовательных маршрутов для детей с проблемами со здоровьем и развитием);
* создание условий для раскрытия личностной индивидуальности воспитанников, т. е. раннее выявление их творческих возможностей и способностей, своевременный мониторинг (периодическое отслеживание динамики), поощрение даже небольших достижений каждого ребенка и его стремления к самостоятельности;
* внимательное отношение и чуткая реакция на возникающие детские проблемы, тревоги и страхи;
* тактичное общение с ребенком для совместной «переработки» чрезмерно волнующих его впечатлений (часто негативных) с целью их постепенного уменьшения и преодоления, а также повышения самооценки;
* конфиденциальность информации об участниках психолого-педагогического взаимодействия, осуществление профессиональной деятельности под девизом "Не навреди!"

На развитие эмоциональной сферы дошкольников позитивно влияет создание в группах **уголков психологической разгрузки:**

* 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;
* для детей 4-5 лет - **"дерево эмоций"**, на котором ребенок, приходя утром, размещает свою фотографию в соответствии с настроением - в центре или по краям, на темном или светлом фоне. В течение дня по своему желанию он может вносить изменения. Его внутреннее состояние становится таким образом более понятным, а помощь взрослого в случае необходимости - эффективной и своевременной;

**ВОЗМОЖНОСТЬ 5-7-ЛЕТНЕМУ РЕБЕНКУ ПОБЫТЬ ОДНОМУ, СМЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ И НЕМНОГО ОТДОХНУТЬ ОТ ПОТОКА ИНФОРМАЦИИ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ, Т. К.СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ, ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ**

* старшим дошкольникам для эмоциональной разрядки подходит уголок с мягкой мебелью или модулями с подобранными для данного возраста книгами, журналами, иллюстрациями, интересными настольными играми и игрушками. Возможность 5-7-летнему ребенку иногда побыть одному, ненадолго сменить обстановку и немного отдохнуть от стремительного потока событий и информации приобретает все большую актуальность, т. к. способствует профилактике эмоциональных срывов, перенапряжения, негативных настроений.

*Сегодня не составляет большого труда найти готовые игры на развитие эмоциональной сферы детей. Они отличаются качественной полиграфией, но часто стандартны и маловариативны. Содержание данных игр не может в полной мере отразить всего разнообразия чувств и эмоций, свойственных детям 3-7 лет. Чтобы их заинтересовать и увлечь, вызвать живой эмоциональный отклик, педагогу-психологу желательно адаптировать уже известные игровые упражнения в соответствии с возникающими в жизни ситуациями. А еще лучше - разработать собственные варианты.*

**Игры для развития эмоциональной сферы детей**

В качестве эффективно работающих нестандартных игр можно предложить.

**"Необычный колобок"**

Для организации общения с дошкольниками в кругу большинство педагогов-психологов обычно использует мяч, передаваемый от одного ребенка к другому. Это помогает создать настрой на общую деятельность, сформировать "единое пространство группы".

***ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ ЧТО ИНТЕРЕС ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ К РАБОТЕ В ПОДГРУППЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЕТ, ЕСЛИ ИМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ НЕ ПРОСТО МЯЧИК, А "КОЛОБОК*"**

Опыт показывает, что интерес детей 3-5 лет к работе в подгруппе значительно возрастает, если им предлагается не просто мячик, а "колобок" (небольшой шарик с двумя нанесенными маркером контрастными выражениями лица: с одной стороны - веселым, с другой - грустным). Вспоминая сказку, ребенок младшей и средней группы воспринимает "колобка" как реального собеседника, эмоционально сопереживает ему и, как правило, поворачивает к себе именно той стороной, которая отражает его настроение. С помощью такого сказочного посредника даже не очень общительные дети легче идут на контакт с педагогом-психологом и сверстниками, охотнее высказывают свои впечатления от участия в совместных играх и упражнениях, а значит - активнее действуют и эмоционально раскрываются.

**"Живые картинки"** *(игра для работы с подгруппой детей 3-5 лет)*

Педагог-психолог поочередно рассматривает с детьми схематические изображения людей и объясняет, какие действия нужно выполнить. Например, улыбающееся лицо на картинке (рот "лодочкой", уголками вверх) - значит, настроение веселое, можно всем вместе порадоваться, попрыгать; спокойное лицо (линия рта прямая) - отдыхаем, стоим на месте; грустное лицо («лодочка» перевернута уголками вниз) - мы расстроены, приседаем, закрывая глаза ладошками. Поочередно меняя изображения и выполняя вместе с детьми соответствующие действия, педагог-психолог как бы оживляет картинки. Игра способствует закреплению представлений детей об основных видах настроения и способах его выражения с помощью движений.

Вариант игры - под музыку дети берут из "волшебного мешочка" по одному рисунку с изображением сказочного персонажа и внимательно его рассматривают. По завершении музыкального фрагмента каждому ребенку нужно найти обладателя такого же рисунка и встать с ним в пару. Правильность выполнения задания педагог-психолог проверяет каждый раз, при этом аплодисментами награждаются все участники - для развития у них позитивного эмоционального отклика на общее игровое взаимодействие.

**"Волшебное зеркальце"** *(игровое упражнение для индивидуальной работы с детьми 5-7лет)*

Ребенку предоставляется двусторонний макет зеркала, выражения лица на котором, как и в игре с "колобком", изображаются по принципу контраста (доброе - злое, радостное - печальное). Поворачивая зеркало и разглядывая отражения, дошкольник старается определить, какое из них ему нравится и более привычно, т. е. подходит лично для него. Данное игровое упражнение способствует активному самовыражению ребенка, проговариванию основных переживаний, предупреждению различных комплексов и случаев необоснованного недовольства собой, т.е. профилактике детских депрессивных состояний.

**"Дорисуй портрет"** *(игра для детей 4-7лет проводится индивидуально или в подгруппе по 2-3 человека)*

Каждый ребенок получает возможность «помочь художнику», завершив его работу. На портрете-заготовке с уже имеющимися изображениями глаз и носа ему предстоит самостоятельно нарисовать рот (по своему выбору, например, с уголками вверх - улыбающийся, радостный; с уголками вниз - грустный, расстроенный). А затем вместе с педагогом-психологом он пробует отгадать, какое настроение было у человека, изображенного на картине. Дети таким образом в занимательной и непринужденной форме упражняются в умении отличать проявления основных чувств человека и сопоставлять их с разными эмоционально окрашенными ситуациями.

Для работы со старшими дошкольниками (5-7 лет) в подгруппе аналогичную игру можно провести с объемной моделью - воздушными шариками, прикрепляя к ним с помощью двухстороннего скотча разные улыбки (веселые, грустные, растерянные, жалобные). В результате портрет становится завершенным и выразительным, а разговор с педагогом-психологом о совместно выполненной работе - более непосредственным и живым. С помощью данного упражнения у старших дошкольников появляется возможность узнавать свое настроение среди прочих, называть его, определенным образом реагировать, наводя порядок в своем внутреннем мире. Нахождение похожих изображений среди получившихся в дальнейшем стимулирует детей к совместной игре, развивая необходимые навыки самостоятельного общения со сверстниками.

**"Разноцветные бабочки"** *(игровое упражнение для работы индивидуально или по два человека с дошкольниками 4-6 лет)*

Детям среднего дошкольного возраста предлагается, используя магнитную доску или мольберт, составить изображения бабочек из 4-5, а старшим - из 5-7 цветных фрагментов. Для педагога-психолога это упражнение информативно, т. к. соотнесение цветов напрямую свидетельствует о внутреннем эмоциональном состоянии ребенка. Кроме того, параллельно можно заняться профилактикой эмоционального перенапряжения, предложив детям «разбудить» получившихся бабочек, изобразив их полет под музыку (например, с помощью движений рук). Как показывает опыт проведения подобных игровых упражнений, дошкольники с удовольствием в них участвуют и таким образом осваивают несложный способ самовыражения и активной эмоциональной разрядки.

Под музыкальное сопровождение (например, можно использовать композиции из альбома А.П. Чайковского "Времена года") участники игры "превращаются" в разноцветные карандаши из коробки художника. Каждый "волшебный карандаш" пробует с помощью движений, мимики и жестов показать, какие предметы он своим цветом может раскрасить, остальные стараются этот цвет отгадать и назвать. В случае точного ответа свои силы пробует следующий участник, а правильно названные "карандаши" берутся за руки, образуя свою "волшебную" сказочную радугу. Последовательность ее цветов и их сочетание подробно обсуждается с дошкольниками. С очередным включением музыкального фрагмента волшебство завершается, а на память о "чудесном превращении" дети совместно с педагогом-психологом воспроизводят получившуюся у них радугу, выкладывая ее перед собой из цветных карандашей или рисуя на большом общем листе. Данное игровое упражнение не только способствует проявлению индивидуальных цветовых предпочтений детей, но и стимулирует к объединению в игровое сообщество, вызывая у них позитивный эмоциональный отклик на совместную деятельность со сверстниками.

Этим несложным играм и упражнениям на развитие "гаммы чувств" можно научить не только детей, но и родителей. Ведь для каждого ребенка, только еще открывающего для себя мир, важно, чтобы микроклимат в детском саду и семье был по возможности позитивным, устойчивым и стабильным. К сожалению, не все родители готовы к эмоциональному общению со своими детьми. Приходится учить их этому в ходе индивидуальных встреч и консультаций, направленных на активизацию творчества взрослых и создание потенциала авторских игровых вариантов.

**ГЛАВНОЕ В ДЕЛЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА - ИСКРЕННЯЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В УСПЕХЕ, А ТАКЖЕ ЕДИНСТВО ВЗГЛЯДОВ ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ - РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ, СПЕЦИАЛИСТОВ ДЕТСКОГО САДА**

Новые, нестандартные игры на развитие эмоций могут успешно сочетаться с самыми разными видами деятельности (от бесед и рисования до танцевальных движений). При этом включение музыки и применение современных технических средств (например, мультимедийной системы для показа наиболее ярких фрагментов детско-родительского взаимодействия) также служит улучшению общего настроения всех присутствующих и повышению их эмоционального тонуса.

Практика свидетельствует, что главное в деле обеспечения эмоционального благополучия ребенка - искренняя заинтересованность в успехе, а также единство взглядов значимых взрослых - родителей, воспитателей, специалистов детского сада. Задача педагога-психолога при этом состоит в том, чтобы наглядно показать: эмоциональная сфера, определяющая детям 3-7 лет их будущее, не терпит стандартных подходов. Поиск оптимальных путей достижения эмоционального благополучия дошкольников необходимо вести постоянно, применяя фантазию и творчество, находя свои варианты решений в ходе непосредственного общения и активного взаимодействия взрослых и детей.