

**Консультация для педагогов**  
**«Психоэмоциональное благополучие детей**  
**в детском саду и дома»**

Детство – это не только светлый и радостный промежуток времени, но и нехватка общения, неуверенности в себе, недостаток любви и понимания. Все это вызывает у ребенка чувство беспокойства, обиды, ребенок может замыкаться в себе. Поэтому важным моментом подготовки детей к жизни и к школе является психоэмоциональное благополучие. Ребенку необходимо научиться адаптироваться в новой среде, адаптировать свои эмоции и управлять ими.

Здоровье человека можно представить в виде пирамиды, состоящей из четырех частей: физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной. К сожалению многие из нас основное внимание уделяют интеллектуальному развитию, физическому, но достаточно поздно начинают понимать важность еще и эмоционального психологического здоровья и благополучия ребенка. Что подтверждают слова Л.С. Выготского: «Эмоциональная сфера личности имеет не меньшее значение, чем другие стороны, и составляет предмет и заботу воспитателя в такой же мере, как ум и воля».

### **Психологическое здоровье ребенка-дошкольника это:**

- адекватный возрасту уровень зрелости личностных сфер (познавательной и эмоционально-волевой);
- способность к самоуправлению своим поведением;
- адаптивность в микросоциальных отношениях (умение общаться);
- соответствие субъективных образов отражаемым объектам и характеру реакции (адекватность восприятия и реагирования).

Психологическое здоровье ребенка дошкольного возраста характеризуется в первую очередь преобладанием положительных эмоций над отрицательными.

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. Более понятными для детей оказываются такие эмоции как гнев, печаль, страдание, волнение, удивление, отвращение, страх, стыд.

Эмоциональная сфера при этом сама по себе стать совершенной не может. Ее необходимо внимательно изучать и бережно развивать. Делать это профессионально и грамотно, объединив усилия педагогов-психологов, родителей, воспитателей и всех специалистов детского сада, направив их на развитие чувственной сферы детей и обеспечение благоприятного эмоционального микроклимата.

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, тревожными, 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.**

Формирование психоэмоционального здоровья происходит под воздействием как внешних, так и внутренних факторов. Для ребенка очень важна спокойная доброжелательная атмосфера, внимание и понимание родителей и воспитателей.

### **Условия эмоционального благополучия в группе детского сада**

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» или «уголок настроения» (на котором ребенок, -приходя утром, размещает карточку с изображением настроения в соответствии со своим настроением). 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;

- для эмоциональной разрядки подходит «**уголок уединения**» с мягкой мебелью или модулями с подобранными для данного возраста книгами, журналами, иллюстрациями, интересными настольными играми и игрушками. Возможность 4-7-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;

- «уголок гнева» (где, например, будет располагаться «коврик злости» - резиновый шипованный коврик на котором дети могут потоптаться или «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), либо «подушка – колотушка», «мешочек для крика»), где ребенок в приемлемой ему форме освобождается от переполняющего его гнева, раздражения и напряжения.

Огромное значение на формирование психоэмоционального здоровья имеют навыки конструктивного общения с сверстниками и непосредственно с педагогами. Воспитатель вступает с детьми в личностное общение. Его главная цель - научить детей говорить о себе, своем опыте прошлого и настоящего, говорить о чувствах, мыслях и поступках. Воспитатель учит слушать другого, быть к нему внимательным, учит принимать других людей и проявлять к ним доброжелательность.

Следует помнить, если мы хотим видеть подрастающее поколение дружным, радостным и здоровым, для этого необходима единая нравственно-здоровая среда.

### **Рекомендации родителям.**

**Для того чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:**

- старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
- гуляйте вместе на свежем воздухе;
- играйте дома в семейные игры;
- читайте книги вместе и вместе обсуждайте их героев;
- на своем примере показывайте значимость своей семьи;
- доверяйте своему малышу свои переживания;
- учите проявлять эмпатию к человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
- учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
- формируйте адекватную самооценку;
- постарайтесь стать самым близким другом;
- учите дорожить друзьями;
- учите ребенка быть внимательным к окружению;

- старайтесь ограничить ребенка от внутренних конфликтов;
- ограничьте общение с семьями, ведущими асоциальный образ жизни!

**Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудового рабочего дня!**

### **Игры и упражнения на создание эмоционального комфорта ребенка в ДОУ.**

#### **Упражнение «Традиция открытия предстоящей недели»**

Каждая новая неделя начинается «Утром радостных встреч».

В пятницу, прощаясь с детьми, педагог делится своими планами на выходные дни, выражает радость по поводу того, что и дети родители проведут эти дни вместе. Воспитатель обращает внимание на то, что он будет скучать без них в выходные, и с радостью будет ждать встречи в понедельник.

Когда соберутся все дети в понедельник, произносится коллективное приветствие.

Чтобы солнце нам сияло,

Чтобы горя мы не знали,

Все мы за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Проводится «Минутка радостных воспоминаний». Детям предлагается вспомнить радостные события, которые они пережили в выходные дни. Воспитатель делится своими воспоминаниями о выходном.

Воспитатель рассказывает о том, что нового и интересного ожидает детей на этой неделе.

#### **Упражнение «Ежедневные традиции»**

Традиция каждое утро начинать с помощью общего приветствия. Например:

Здравствуй, небо голубое.

Здравствуй, солнце золотое,

Здравствуй, матушка земля,

Здравствуйте, мои друзья!

## **Игра «Разноцветное настроение»**

Педагог: - «Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!»

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

Красный – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

Желтый – веселое настроение - хочется радоваться всему;

Зеленый – общительное настроение - хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

Синий – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

Малиновый – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

Серый – скучное настроение – не знаю чем заняться;

Коричневый – сердитое настроение - я злюсь, я обижен;

Черный – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

Педагог: «- Мы отправим мячик по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.»

## **Игровое упражнение «Сказочная радуга»**

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

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.

### **Игра «Тучки»**

Игра позволяет снятию агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.

Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

### **Хороводная игра «Зайка»**

Способствует снятию мышечного напряжения.

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи!

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.