



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

**Консультация для воспитателей:
«Обеспечение психоэмоционального
благополучия у дошкольников»**

Подготовила: педагог-психолог:

Юханова О.И.

Дата: 18.01.2023

Краснодар 2023

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».

Составляющие эмоционального благополучия.

1. Состояние 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 посильными 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 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 садиться 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:

1. 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).

2. 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.

«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).

3. 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. 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:

- ✓ игры с детьми на накопление эмоций;

- ✓ игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми;
- ✓ игры на преодоление негативных эмоций;
- ✓ игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию;
- ✓ игры на развитие эмпатий у детей;
- ✓ эмоциональные паузы.

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