**Консультация для педагогов**

**«Обеспечение эмоционального благополучия ребенка»**

 Педагог-психолог Водяницкая Т.Н.

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 непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходиться налаживать взаимоотношения. В этой ситуации взрослые должны объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта, благополучия ребенка, развития умения общаться со сверстниками. Эмоции – это психологическое состояние человека, проявляющееся в переживании человека отношения к окружающему или самому себе.

**Эмоции ребенка отличаются от эмоций взрослого:** многообразием, открытостью, слитностью и частой сменяемостью,подвижностью, импульсивностью, неосознанностью, связаны с выражением своих возможностей, ситуативны *(процесс возбуждения преобладает над* *процессами торможения)*. Гармоничное развитие эмоциональной сферы возможно только при условии бережного подхода к формированию чувств маленького ребенка с учетом психофизиологических особенностей каждого возрастного этапа.

**ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ** – это состояние комфорта в окружающей действительности. Оно выражается в следующих чертах ребенка:

• чувство доверия к миру;

• способность проявлять гуманные чувства;

• наличие положительных эмоций и чувства юмора;

• способность и потребность в телесном контакте;

• чувство удивления;

• вариативность поведения;

• способность к положительному подкреплению себя;

• способность к самоанализу в соответствии с возрастом.

**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.

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.

3. В дошкольном возрасте сохраняетсяэмоциональная зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обусловливает 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 становиться 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. Психическое и физическое здоровье включает в себя благополучие в

эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и

формировании личности, а также нервно-психическом состоянии детей. **Эмоциональное благополучие формирует:**

• адекватную высокую самооценку;

• сформированный самоконтроль;

• ориентацию на успех в достижении целей;

• состояние удовлетворения

 **Создание эмоционального комфорта ребенка**

**Предметно-развивающая среда:** планировать обстановку помещения

группы или ее изменения, до прихода детей в группу. Замена игровых зон –

постепенная, с учетом возраста и интересов детей. Организовать игровые

зоны для одновременной игры 2-3 человек, учитывать возможность

организации совместной деятельности взрослого и ребенка, т. к. взрослый – это основной партнер в играх и занятиях ребенка (большая мебель, удобный подход к игровому уголку, все игрушки размещаются на открытых стеллажах). Замена игрушек делается периодически. Материалы должны быть яркими, красочными, привлекательными. 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. То есть среды, способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка дошкольного возраста *(как условия его дальнейшего успешного и гармоничного* *развития)*.

**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. Ласковый взгляд

снижает уровень тревожности и уменьшает страхи у ребенка, укрепляет 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.

**Игры, способствующие оптимизацииэмоциональной сферы**

**ребенка:**

1. Игры с детьми на накопление эмоций. *(эмоциональные)* Цель данной

игры – создавать положительный эмоциональный настрой для каждого

ребенка в группе детей.

2. Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и

взрослыми. *(эмоциональные)* Цель: вызывать у детей радость от общения

друг с другом и с взрослыми.

3. Игры на преодоление негативных эмоций.*(коммуникативные)*Цель:

снять эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от страхов.

4. Игры на снятие эмоционального напряжения,

релаксацию. *(терапевтические)* Цель: снятьэмоциональное 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.

**Эффективно воздействуют на психическое состояние детей** проведения лечебно-профилактических мероприятий (водныезакаливающие процедуры, психотренингов, релаксационных пауз,снимающих напряжение и стресс. Так же в своей работе можно применятьэлементы арт-терапии - это способ раскрытия внутренних силчеловека, позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативныемысли и чувства. К ней относится: цветотерапия, сказкотерапия,музыкотерапия. 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. Шарики 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:**

• *«Семейные альбомы»*, *«Уголки релаксации»*;

• *«Зональность развивающей среды»*;

• *Разумная занятость детей, в течении всего дня;*

*• Физминутки;*

*• Установка на интересный завтрашний день;*

• *«Утро радостных встреч»*;

• Демократичный стиль общения воспитателя

**Эмоциональное благополучие для ребенка, все равно что**

**для ростка свет, тепло, влага, удобрения, почва…**

Чтобы нормально расти, ребенку нужна: любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.