

## **«Педагогические условия эмоционального благополучия детей младшего дошкольного возраста в ДОО»**

Многие наши привычки, радости, как и многие наши проблемы и разочарования родом из детства. Ребёнок, которого в детстве не понимали, желания которого не были услышаны, со временем, учится не слышать других людей. Ребёнок, окруженный обманом, учится врать. И не потому, что он плохой. Он просто приспосабливается к той среде, в которой находится. У него нет другого выхода. Если взрослые постоянно говорят одно, а делают другое, ребёнок привыкает жить в этом, а потом, сам становится таким же. Все наши проблемы родом из детства. Всё зависит от окружения: родители, бабушки, дедушки, воспитатели. Ребёнок лишь считывает модель поведения, которая становится основой для него. Мы вырастаем, но наш Внутренний раненый ребёнок никуда не девается. Все страхи, зажимы и переживания мы вносим во взрослую жизнь. Ребёнок живёт чувствами. Поэтому для него не столь важно услышать «люблю», сколь важно почувствовать это в отношении к себе. Если мы выполняем все функции по воспитанию ребёнка, но не включаемся в процесс **эмоционально**, то это может быть губительно для ребёнка. Дети, не получившие любви в детстве, становятся взрослыми, которые не умеют любить. Ещё одной важной проблемой являются детские обиды. Они не забываются. Пережитые негативные чувства и **эмоции врезаются в память**, и травмируют психику. Мы можем подавлять их, но это оставит свой отпечаток и проявится во взрослой жизни. Поэтому не надо оставлять невыясненных ситуаций, а установить **эмоциональный контакт с ребёнком**. Чтобы ребёнок, в будущем, доверял людям, он должен сначала доверять своим родителям, воспитателям. Никогда не надо давить на ребёнка своим **опытом и авторитетом**, а дать ему возможность раскрыться и высказаться. Детские чувства и **эмоции самые неподдельные**, искренние, самые позитивные и настоящие. Надо принимать их с **благодарностью и учиться у детей... Работа** с детьми - это большая награда, каждый день вместе с ними мы становимся немного добрее, терпимее, счастливее! Знаете, это лучшая **работа**, о которой можно только мечтать!

Ведь очень важно, любить не только своих **детей**. Каждый ребёнок заслуживает нашей любви и доброты. Как заметил швейцарский психолог и психиатр Карл Юнг: “Мы оглядываемся с восхищением на великих учителей, но с **благодарностью на тех**, кто затронул наши человеческие чувства... Тепло является жизненно важным элементом для роста растения и души ребёнка”.

**Эмоции** - это особый вид психологических состояний человека, они проявляются в виде переживаний, ощущений, настроения, чувств (*радость, горе, страх и т. п.*).

Для того чтобы помогать детям выражать свои чувства, требуется большое терпение и много времени с нашей стороны. Чтобы ребёнок делился тем, что у него на душе, он должен чувствовать, что мы можем принять его любым, что он не должен съёживаться в нашем присутствии от того, что с ним слишком трудно.

В настоящее время очень остро стоит проблема **эмоционального благополучия детей**. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Большую часть своего дошкольного времени ребенок проводит в ДООУ. Здесь он развивается как интеллектуально, так и психически. В процессе развития происходят изменения и в **эмоциональной сфере ребенка**. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои **эмоции** **возрастает**. И от того, на сколько будет **эмоционально благополучно** пребывание ребенка в ДООУ, зависит его будущее отношение с окружающими в жизни людьми.

Формирование **эмоций**, коррекция недостатков **эмоциональной** сферы должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания. У ребенка, обделенного заботой и вниманием, нет второй возможности для нормального роста и здорового развития, поэтому проблеме охраны детства на всех уровнях нужно уделять первостепенное внимание.

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

Всем нам, взрослым, крайне необходимо приучить себя к тому, чтобы наше лицо всегда украшала теплая и доброжелательная улыбка. Если её нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда!

Ученые относят дошкольный возраст к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. При **неблагоприятных условиях у детей возникает эмоциональное** напряжение и как результат – появление неврозов. Как вы думаете, в чем это проявляется? Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение (они-то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, плохо засыпают. Ребенок с невротическими нарушениями не комфортно чувствует себя в детском саду: он бесцельно ходит по **групповой комнате**, не может найти себе занятие.

Причинами нарушения **эмоционального благополучия детей** могут быть:

1. Несогласованность требований к ребенку дома и в детском саду;
2. Нарушение режима дня;
3. Избыток информации, получаемой ребенком (*интеллектуальные перегрузки*);

4. Желание родителей дать своему ребенку знания, которые не соответствуют его возрасту;

**5. Неблагополучное положение в семье;**

6. Частое посещение с ребенком мест массового скопления людей; родители должны учитывать: то, что является обыденной жизнью для взрослого, может стать стрессовой ситуацией для ребенка.

7. Чрезмерная строгость родителей, наказание за малейшее неповиновение, боязнь ребенка сделать что-то не так.

8. Снижение двигательной активности;

9. Недостаток любви и ласки со стороны родителей, особенно матери;

Всё это порождает изменения в **эмоциональной сфере**.

**Эмоции** играют важную роль в жизни детей и являются движущей силой психологического развития от раннего детства до юности. Они помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации. **Эмоции ребенка** – это «*послание* «окружающим его взрослым о его состоянии. Необходимо начинать именно с **эмоциональной сферы**, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «*читать эмоциональное состояние другого*», а во - вторых, «*управлять своими собственными эмоциями*». Понимание своих **эмоций** и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Детство - время, когда закладываются основы **эмоционального и психологического благополучия** у дошкольника. Именно **обеспечение эмоционального благополучия** ребенка и является одной из основополагающих задач дошкольного воспитания в ДОУ. Ведь комфортность **эмоционального** самочувствия дошкольника является показателем эффективной **работы** детского сада и составляет основу психологического здоровья дошкольника.

Для ребенка нет ничего важнее **эмоционального благополучия** - без него не сложится нормальная личность. Поэтому одной из главных задач взрослых, принимающих участие в развитии и воспитании ребенка, является **обеспечение** для ребенка состояния **эмоционального благополучия**.

Комфортное состояние дошкольника определяется следующими признаками: он спокоен, жизнерадостен, активен, охотно включается в детскую деятельность и общение, легок и инициативен в контактах со взрослыми, с удовольствием посещает детский сад. Показателями дискомфорта являются следующие признаки: ребенок вял, сторонится **детей**, робок, сильно смущается при обращении к нему взрослых или незнакомых **детей**,

нерешителен, проявляет тревожность в новых ситуациях, безынициативен и нерешителен в принятии решений, видно, что ходит в детский сад по необходимости.

Детские **эмоции** влияют и на будущее поведение человека. Например, мальчик испытывает неприязнь к девочкам только потому, что его воспитала жесткая, нечувствительная к его переживаниям мать. «**Эмоции** способствуют также социальному и нравственному развитию, которое начинается с известных большинству родителей и воспитателей вопросов «*Что такое хорошо? Что такое плохо?*». Так, если с точки зрения норм данного общества или сообщества ребенок поступает плохо, ему становится стыдно, он испытывает **эмоциональный дискомфорт**.

Характерной особенностью формирования **эмоциональной** сферы заключается в том, что эта задача решается в процессе всего времени пребывания ребенка в детском саду. Совместная деятельность ребенка с педагогом, со сверстниками (*на занятиях, в игровой или бытовой деятельности*) постоянно оказывает влияние на его **эмоциональную сферу**. Общение с ребенком необходимо организовать так, чтобы он сам понял и открыл для себя, как ему следует реагировать и поступать в различных ситуациях. И пример взрослого здесь - один из решающих факторов. Прямое или косвенное подражание педагогу в проявлении чувств - в своем роде, обучающий тренинг. Учитывая это, воспитателю необходимо уметь видеть себя со стороны, проявляя **эмоциональную культуру и такт**. Педагог – образец для ребенка.

Слово педагога, его действия должны вселять в ребенка уверенность в себе, развивать положительное отношение к сверстникам. Необходимо чаще замечать позитивные **эмоции ребенка**, направленные на других **детей** или вызванные собственным успехом. А, в случае проявления негативных чувств, напоминать ему о его положительном **опыте**.

В процессе наблюдения за детьми воспитателю необходимо обращать внимание на следующее:

- хотят ли дети поиграть вместе или стараются избегать друг друга;
- как дети включаются в игровое обучение;
- принимают чужую инициативу или сопротивляются ей;
- кто из **детей** находится в центре игры, а кто молча наблюдает издали;
- какие отношения преобладают - добрые или конфликтные;
- какие **эмоции** преобладают - положительные или отрицательные.

**Эмоции беспредметны**. Радость, печаль, грусть, удивление, возможно, изобразить лишь символически. Поэтому в первую очередь под наглядностью должно пониматься пример взрослого. Как педагог выражает свои чувства, реагирует на **эмоциональные**

проявления других людей, его мимику, жесты, телодвижения, дети не только видят и отмечают, но, порой бессознательно, копируют.

Формирование **эмоциональной** сферы ребенка происходит в тесной взаимосвязи с развитием речи. Активизируется и обогащается словарь ребенка за счет слов, обозначающих чувства и **эмоциональные состояния**

человека. Чтение наизусть потешек, стихов, пересказ сказок формирует **эмоционально** выразительную диалогическую и монологическую речь. Дети осваивают возможность вербально выражать свои чувства.

Уже сейчас можно говорить о положительных результатах **работы по формированию эмоционального благополучия** у воспитанников нашей средней группы. Развивающая предметно - пространственная среда пополнена игровым и дидактическим материалом. Она отвечает основным принципам ФГОС ДО: насыщена, многофункциональна, доступна и безопасна. Созданы условия для совместной **деятельности**: игр, труда, занятий. В **группе** царит атмосфера добра и любви, дети постоянно в ожидании чего-то радостного от нового дня в детском саду. Дети с желанием идут в детский сад, участвуют в делах **группы**. Формируются предпосылки продуктивного взаимодействия со сверстниками.

Жизнь в **группе** организована таким образом, что ребёнок имеет возможность играть, заниматься, укреплять физическое и психическое здоровье. Созданы все условия для **эмоционального благополучия** детей. Большое внимание уделяется развитию **эмоционально - личностной сферы**. Очень важно, с каким настроением ребёнок переступит порог детского сада. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и **благожелательности в группе**. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его все волнения и страхи.

Главная роль в становлении личности ребенка принадлежит окружающим его взрослым. От того, насколько они смогут окружить ребенка вниманием и любовью, создать необходимые условия для его развития, зависит дальнейшая жизнь дошкольника.

То, как развита **эмоциональная** сфера ребёнка дошкольного возраста, влияет на понимание маленьким человеком мира и успешного взаимодействия с ним.

Воспитание через **эмоциональное** воздействие - очень тонкий процесс. Игра дошкольника насыщена самыми разнообразными **эмоциями**, удивлением, волнением, радостью и восторгом. Это даёт возможность использовать игровую деятельность не только для развития и воспитания личности ребёнка, но и для профилактики и коррекции его психических состояний.

**Эмоциональное** воздействие на ребёнка осуществляется следующими средствами:

- сюжетно -ролевые игры
- подвижные игры
- социально - коммуникативные игры
- игры для развития воображения
- игровые упражнения
- чтение сказок и рассказов
- знакомство с живописью.

ФГОС ДО определяет требования к педагогу, который «должен обладать основными компетенциями, необходимыми для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста» (п. 3.2.5).

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**.

**Эмоционально** — развивающая среда включает в себя следующие компоненты:

Первым компонентом является взаимодействие педагога с детьми. **Эмоциональная речь воспитателя**, внимательное, приветливое отношение к детям призвано создавать положительный настрой на дальнейшее взаимодействие.

2. Контакт глаз. Общаясь с детьми, воспитатель организует контакт с ними «*на уровне глаз*». 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.

3. 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.

4. Пристальное внимание – жизненно важная потребность каждого ребенка. Ребенок должен чувствовать неподдельный интерес к нему со стороны родителей, воспитателей, заботливую сосредоточенность, готовность прийти на помощь в нужный момент.

Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство. 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.

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.

Одним из центральных положений Концепции дошкольного воспитания является **обеспечение эмоционального благополучия** ребенка в дошкольном учреждении, которое является показателем эффективности **работы** детского сада и составляет основу психологического здоровья **детей**.

Детство – это не только светлый и радостный промежуток времени, это не только состояние беззаботности, но и нехватка общения, неуверенности в себе, недостаток любви и понимания. Вот что сказал В. А. Сухомлинский в своей книге *«Сердце отдаю детям»*: «В период большого **эмоционального** подъема мысль ребенка становится особенно ясной, а запоминание происходит наиболее интенсивно. Дети могут забыть то, что им сказали, но они никогда не забудут те чувства, которые вы у них вызвали. Проводя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать психологическую нагрузку. Для ребенка нет ничего важнее психологического, **эмоционального благополучия** – без него не сложится нормальная личность. Компетентный педагог устанавливает в **группе** такую атмосферу общения, которая помогает детям чувствовать себя свободно и комфортно. Таким образом, грамотно построенная педагогическая **работа обогащает эмоциональный опыт** детей, что значительно снимает или даже устраняет недостатки в их **эмоциональном развитии и благополучии**. Именно от нас – педагогов во многом зависит сохранение психологического здоровья **детей**.

Последствиями **эмоционального неблагополучия** ребенка являются страх, депрессия, враждебность, агрессивность. Значит, при **эмоциональном неблагополучии** ребенок не может полноценно развиваться, поэтому дошкольное учреждение должно помочь

ситуации. Психологическая поддержка – это один из приемов педагогического воздействия на ребенка, с помощью которого можно влиять на его **эмоциональную сферу**, закреплять положительные переживания и состояния.

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, **обеспечение** детям возможности свободно перемещаться в пространстве **группы**, в других помещениях детского сада (например, в музыкальном и физкультурном залах, непосредственно общаться со сверстниками);

\*гибкий, личностный ориентированный подход: отказ от любых "ярлыков", учет психических и личностных особенностей каждого ребенка;

\*тесное профессиональное сотрудничество педагога - психолога, воспитателей и других специалистов детского сада при планировании и организации взаимодействия с дошкольниками;

\*создание условий для раскрытия личностной индивидуальности воспитанников, т. е. раннее выявление их творческих возможностей и способностей, 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;

Одной из самых важных задач для родителей и воспитателей является сохранить сердца наших **детей мягкими**. Их способность переживать весь спектр **эмоций и выражать то**, что у них внутри, будет движущей силой для роста и зрелости на протяжении всей жизни.

Подводя итоги **опыта по эмоциональному развитию детей**, я хочу еще раз подчеркнуть актуальность данной темы: в современном мире нам помогут выжить только любовь, доброта и терпение. И воспитывать эти качества у **детей** необходимо именно в дошкольные годы. Как сказал В. А. Сухомлинский «вести ребенка в сложный мир человеческих отношений – одна из важных задач воспитания личности ребенка дошкольного возраста». Таким образом, мы понимаем, что создание **эмоционального**



**благополучия** и комфорта оказывает влияние практически на все сферы психологического развития.