Неклюдова Галина Юрьевна

Место работы и должность:

педагог - психолог, воспитатель ГБОУ ООШ № 19 с/п детский сад "Кораблик" г.Новокуйбышевска

Обеспечение эмоционального благополучия оздоровления дошкольников.

Л.С. Выготский считал, что "эмоциональное развитие детей - одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются "центральным звеном" психической жизни человека, и прежде всего ребенка". Его последователи, основываясь на теоретических изысканиях, развивают идею о взаимосвязи всех компонентов человеческой психики, в частности эмоционального и интеллектуального. Этот факт является основополагающим в организации образовательной работы с детьми дошкольного возраста. Немаловажно значение эмоций в обучении, эффективность которого зависит от того" какие чувства вызывает сам процесс, как ребенок переживает свои успехи и неудачи. Эмоции и чувства оказывают влияние на все компоненты познания - мышление, внимание, воображение, восприятие, ощущение. Переживание положительных эмоций способствует яркому восприятию окружающего мира, улучшает процесс запоминания, так как эмоционально окрашенные события дольше сохраняются в памяти, быстро забывается же нейтральная информация. Взаимосвязи существуют и в соотношении эмоций и качества мышления. Положительные эмоции стимулируют человека к активной познавательной деятельности, увеличивая мотивационные механизмы. Воспитание -- планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью формирования определенных установок, понятий, принципов, обеспечивающих условия для его развития, подготовки к общественной жизни и труду.
В эмоциональном благополучии существует несколько составляющих, каждая из которых представляет собой континуум между положительным и отрицательным полюсами. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников. Важным условием создания эмоционального благополучия является создание нужного климата в группе ДОО. Наиболее часто отмечающиеся в психолого-педагогической литературе особенности эмоционального климата, необходимые для поддержания учебной деятельности детей:

1. Положительные эмоции, связанные с образовательным учреждением и пребыванием в нем. Они являются следствием умелой и слаженной работы всего педагогического коллектива, а также правильного отношения к образовательному учреждению в семье; Прием детей; во время приема создаем все условия, доброжелательное отношение к ребенку, стараемся поддержать бодрое настроение, если ребенок капризничает стараемся выяснить причину и по возможности помочь ребенку.
2. Во время утренней гимнастики стараемся подбирать такой комплекс общеразвивающих упражнений, чтобы ребенок заинтересовался, дети младшего и среднего дошкольного возраста любят играть поэтому и комплекс утренней гимнастики проводим в игровой форме.
3. Во время умывания, приема пищи стараемся использовать потешки, пословицы.
4.Во время организации образовательной деятельности материал стараемся преподнести ненавязчиво, используя игровой прием, сюрпризный момент.
5.Играя вместе с детьми стараемся больше улыбаться, разговаривать с детьми спокойным и доброжелательным голосом. Если возник конфликт между детьми обязательно выясняем причину и вместе решаем проблему, если ребенок не хочет подчиниться и

уступить товарищу еще раз пробуем объяснить и убедить. Особо используем в своей работе вовремя подчеркнуть в ребенке позитивнее качества.
6. Положительные эмоции возникают при внесении в группу новой игрушки, книги .
7. Положительные эмоции, возникающие при овладении детьми приемами самостоятельного добывания знаний, новыми способами усовершенствования своей познавательной деятельности, самообразования. Большую радость у детей обычно их самостоятельность в образовательной деятельности. Например практическая деятельность «посадка лука», опыт со снегом.
8.Рассказывание сказок, рассматривание иллюстраций: все это вызывает у детей эмоциональный добрый отклик.
9. В своей работе используем просмотр кукольного театра, пальчикового театра и т.д.
10.Обыгрываем ситуации и вызываем у детей чувства переживания, сочувствия.
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:

Уголок приветствия

Цель: способствовать психическому и личностному росту ребенка, сплочению детского коллектива, создание позитивного эмоционального настроя, 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);

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.
«Цветок успехов» , «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).

Уголок гнева.

Цель: дать возможность детям в приемлемой форме освободится 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) «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 k 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. Эффективно воздействуют на психическое состояние детей, снимая напряжение и стресс, водные закаливающие процедуры. 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:

1. Игры с детьми на накопление эмоций. Цель данной игры – создавать положительный эмоциональный настрой для каждого ребенка в группе детей.
2. Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми. Цель: вызывать у детей радость от общения друг с другом и с взрослыми.
3. Игры на преодоление негативных эмоций. Цель: снять эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от страхов.
4. Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию. Цель: снять эмоциональное 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.

Развитию эмоционального благополучия детей способствует проведение психогимнастических упражнений. Это условие, которое не предусмотрено нормами организации жизнедеятельности ДОО, однако рекомендовано психологами и медиками. Психогимнастика, по мнению Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером и т.д. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Основная цель занятий по психогимнастике - овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развития у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.
Эффективно воздействуют на психическое состояние детей проведения лечебно-профилактических мероприятий (водные закаливающие процедуры), психотренингов, релаксационных пауз, снимающих напряжение и стресс. Так же в своей работе можно

применять элементы арт-терапии, арт-терапия - это способ раскрытия внутренних сил человека, позволяющих повысить самооценку, выплеснуть негативные мысли и чувства. К ней относится: цветотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, Цветотерапия - метод психологической коррекции при помощи цвета. Цветотерапия, несомненно, способствует:
улучшению психологического микроклимата в детском коллективе;
стимуляции интеллектуального и эмоционального развития дошкольников;
приобретению детьми навыков психофизической релаксации.
Еще в древние времена люди заметили, что цвет одежды, предметов быта, освещения и т.п. способен влиять на физическое и психологическое состояние человека. Цветом исцеляли в Древнем Египте, Китае, Индии, Персии. Современная наука подтвердила лечебные свойства цветов. На основе исследований их влияния сформировалась цветотерапия - методика улучшения здоровья человека с помощью цвета.
Первым положительное и отрицательное влияние цвета на психику человека обнаружил Гете, заложив таким образом основы современной цветотерапии. Он отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость».
В. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».
Остановимся более подробно на каждом цвете:

Красный цвет.В цветотерапии этот цвет используют тогда, когда жизненные силы человека нуждаются в поддержке или восстановлении, когда необходимо наполнить ослабленный организм новыми силами. Красный иногда помогает бороться с сильными стрессами. Однако для слишком эмоциональных людей красный в большом количестве может оказаться вредным.
Оранжевый цвет_Способствует общему укреплению организма, нормализует деятельность эндокринной системы. Этот цвет придает ощущение психологической свободы, уменьшает эмоциональную нестабильность. Оранжевый улучшает пищеварение, повышает аппетит.
Желтый цвет_Поможет при грустном настроении, постоянной пассивности. Он помогает научиться легче относиться к событиям, избавиться от бесполезных волнений. Этот цвет положительно действует прежде всего на меланхоличных, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей, имеющих проблемы в общении.
Зеленый цвет_.Длительное воздействие этого цвета делает характер уравновешенным, одновременно освежает и успокаивает. Этот цвет и повышает жизненный тонус и способствует расслаблению, помогает бороться с расстройствами сна.Зеленый способствует стабильному росту умственной работоспособности, концентрации внимания. Этот цвет помогает бороться с лишним весом, снижает аппетит.
Голубой цвет .Выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.
Синий цвет_.Психологи рекомендуют синий цвет людям, нуждающимся в чувстве безопасности. Он создает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, истерии, эпилепсии. Оттенки синего помогают при бессоннице. Синий цвет снимает боль при заболеваниях костной и эндокринной систем, его рекомендуют при заболеваниях позвоночника, мозга, глаз, воспалениях носовых пазух. Полагают, что этот цвет связан с духовностью, способен воодушевлять.
Фиолетовый цвет_.Следует применять, когда возникают беспричинные сомнения, недоверие, подозрительность. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый помогает бороться с глубинными страхами, различными психическими и нервными расстройствами. Чрезмерное влияние фиолетового угнетает нервную систему, может вызвать апатию.

Белый цвет_Символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение. Белый цвет лечит центральную нервную систему, помогает восстанавливать структуру мозговых тканей, непосредственно связанных с сознанием.
Черный цвет_Этот цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Но склонным к депрессии не рекомендуют носить черное, ведь в избыточном количестве этот цвет может подавлять.

Список используемой литературы

1.Абрамова Г.С. "Возрастная психология" - М. "Академия" 1997 г.

2.Венгер Л.Д., В.С.Мухина "Психология". М. Просвещение. 1988 г.