

**Михайлова Юлия Леонидовна**

педагог-психолог

МДОУ «Д/С №134»

г. Курган, Курганская область

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

***Аннотация:** данная статья посвящена эмоциональной сфере в образовательном процессе. Автор приходит к выводу о главном условии эмоционального благополучия детей в детском саду, заключающемся в эмоциональном комфорте педагога.*

***Ключевые слова:** эмоциональная сфера, эмоции, комфорт, общение.*

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников. Никакое общение и взаимодействие не будет эффективным, если его участники неспособны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Современные дети живут в эпоху, полную противоречий, насыщенную информацией, постоянными переменами, быстротечностью событий. Живое общение со взрослыми и сверстниками постепенно заменяется просмотром передач, фильмов, компьютерных игр. А ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Поведении ребенка часто повторяет увиденное на экране телевизора, компьютера. При этом у него не хватает запасов физического и психического здоровья, чтобы справляться с такими нагрузками. Дети становятся импульсивными, им трудно контролировать свои эмоции, понимать собственные переживания и чувства других людей. А без этого невозможно становление гармонично развитой личности. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

Программу С.В. Крюковой, Н.П. Слободяник взята за основу, но, уже работая по ней третий год, вношу много нового, использую игры и упражнения из различных источников, таких как Л. Кряжева, В.М. Минаева, О.В. Хухлаева.

Так же пользуюсь активно программой «Корабль», но, по моему мнению, программа направлена на детей «группы риска». Поэтому по этой программе веду кружковую работу. Но некоторые игры из программы «Корабль» использую и на основных занятиях.

Те, кто работает по программе С.В. Крюковой, Н.П. Слободяник основные задачи знает, но я опираюсь на основные задачи.

*Задачи:*

1. Познакомить детей с основными эмоциями: радостью, удивлением, злостью, страхом, стыдом и т. д.
2. Способствовать обогащению эмоциональной сферы ребенка.
3. *Учить детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, интонации и пр.).*
4. Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки).
5. *Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.*
6. *Формировать умение устанавливать контакты.*
7. Повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность.
8. Развивать умение слушать и понимать других.
9. Формировать позитивное отношение к другим.

*Организация занятий.* Занятия проводятся с подгруппой детей из 10 – 15 человек, 1 раза в неделю по сетки занятий. Программа рассчитана на 26 занятий. Длительность одного занятия – 25–30 минут. Занятие в основном проводится на ковре.

В занятии включено много полифункциональных упражнений, которые, с одной стороны, могут решать несколько задач, с другой стороны, могут на разных детей оказывать различное воздействие:

*И я пользуюсь такими формами:*

1. Беседы, направленные на знакомство с различными эмоциями, чувствами.
2. Словесные, настольно-печатные и подвижные игры.
3. Рисование эмоций.
4. Проигрывание этюдов (мимические этюды).
5. Элементы арт – терапии.
6. Элементы сказкотерапии.
7. Психогимнастические игры.
8. Коммуникативные игры.
9. Игры для развития воображения.

*Для оценки эффективности использую методики:*

1. Методика «Волшебная страна чувств» Зинкевич-Евстигнеева т. д. – Исследование психоэмоционального состояния:

- адекватное понимание инструкции;
- адекватный выбор цвета;
- эмоциональное состояние.

1. Методика «Цветовой тест» Люшера. – Диагностика понимания детьми эмоциональных состояний человека.

2. Определение настроения ребенка на занятиях проводится с помощью цветового теста эмоциональных состояний на основе теста Люшера.

3. Тестовые материалы С.Д. Забрамной – Понимание эмоциональных состояний по мимике.

4. Рисуночная методика «Детский сад» – Психологическая комфортность пребывания в группе детского сада (индивидуальная).

Критерием работы стало постепенное проявление результатов. У детей, прошедших весь цикл занятий, отмечается положительная динамика: снижение тревожности, исчезновение нежелательных форм поведения, повышение самооценки.

В наше время люди из-за динамичного ритма жизни не могут уделять должного внимания всем вещам, которые важны. Например, психологической атмосфере. Несмотря на это, психологическая атмосфера очень важна детям, ведь в детском возрасте происходит формирование нервной системы.

Иван Александрович Ильин писал:

*«...Семья – первичное лоно человеческой культуры... Здесь пробуждаются и начинают развёртываться дремлющие силы личной души; здесь ребёнок научается любить, верить и жертвовать; здесь слагаются первые основы его характера; здесь открываются в душе ребёнка главные источники его будущего счастья и несчастья; здесь ребёнок становится маленьким человеком, из которого впоследствии развивается великая личность или низкий проходимец».*

Т.е. родители, играют основную роль в его жизни ребенка.

И если в первые годы любовь родителей обеспечивает жизнь и безопасность, то по мере взросления они выполняют функцию поддержания эмоционального и психологического мира ребенка.

Родители могут в сердцах сказать: «Я его ненавижу», «Я не знаю, зачем я тебя родила», «Кому бы тебя подбросить», «Отдам тебя в детский дом». Они уверены в том, что приструнят непослушного малыша, не задумываясь, что в подсознание ребенка проникает информация – *«Моя жизнь – это пустая трата времени. Я никому не нужен».*

От неблагоприятных условий у детей возникает эмоциональное напряжение и как результат – появление неврозов.

Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение, они то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон, грызут ногти.

Семейные конфликты, разные требования к ребенку, непонимание его интересов также могут вызвать у него негативные переживания, отвержение, гиперопека, сверхтребовательность.

*Наша с вами задача:* Побуждать родителей в создании поддерживать психологическую атмосферу в семье для гармоничного развития ребенка, становления его личности и дать рекомендации.

*А это сможем сделать:*

1. Проведение социологических срезов;
2. Опросов (опросник «ребенок глазами взрослого» (А. А. Романов);
3. Анкетирование (анкета для родителей по изучению социально-эмоциональной сферы личности ребенка (автор Матвеева Л. Г.), Анкета «Какой вы воспитатель?»)

*А также:*

- проведение бесед,
- рекомендации,
- консультации,
- родительское собрание,
- психологические игры,
- семейная гостиная,
- встреча за круглым столом,
- тренинг для родителей.

А главным участником образовательного процесса педагог.

Эмоциональное благополучие детей, как фактор и показатель их физического и психического здоровья.

Тревогу вызывает позиция, которой придерживаются многие: единственное направление эмоционального развития детей – воспитание способности контролировать свои чувства. Отсюда вытекает и соответствующая воспитательная позиция: жестко подавлять любые проявления эмоций. К чему это может привести? Как правило, к формированию личности, неспособной понимать не только чужие чувства, но и свои, не владеющей так называемым словарем эмоций, т. е. не умеющей выражать (или сдерживать) свои эмоции. Как следствие – психосоматические заболевания, неудовлетворенность межличностными взаимоотношениями.

Все мы знаем, что Эмоциональное благополучие человека – уверенность в себе, чувство защищенности, положительное самоощущение и жизненные успехи – во многом зависит от того, как складываются его отношения с окружающими людьми.

И поэтому главным условие эмоционального благополучия детей в детском саду, это эмоциональный комфорт педагогов в коллективе.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.