ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ

«Все мы родом из детства».

А. Экзюпери

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, учиться 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 учится у детей… Работа с детьми - это большая награда, каждый день вместе с ними мы становимся немного добрее, терпимее, счастливее! 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 ДОУ. 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 ДОУ, 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.

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.

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.

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.

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. Для ребенка нет ничего важнее психологического, эмоционального благополучия – без него не сложится нормальная личность.»

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