Государственное учреждение образования «Сновский ясли-сад»

**Укрепление и сохранение эмоционального здоровья дошкольников**

(консультация для родителей)

Апанович О.В.,

педагог-психолог,

первая квалификационная категория

Снов

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности», «Физкультурная образованность» - эти словосочетания все чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляет ее неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека. Как писал Николай Александрович Добролюбов: «Под здоровьем нельзя разуметь одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественно гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправлений».

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), мы не до конца еще осознаем значение эмоционального здоровья детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, дети испытывают серьезные психические нагрузки.

Мне хотелось бы поговорить о сохранении эмоционального здоровья дошкольников. Почему важно уделять повышенное внимание эмоционально-личностному развитию ребёнка, потому что это является первоосновой всего его психического здоровья. Необходимо уделить внимание развитию умения общаться, понимать чувства других людей, сочувствовать им, адекватно реагировать в сложных ситуациях, находить выход из конфликта. В целом, научить детей умению управлять своими эмоциями, умению понимать их.

Эмоция - это «сложный психологический механизм, прижизненно формирующийся в процессе деятельности ребенка и являющийся важным регулятором поведения и деятельности в соответствии потребностям и интересам детской личности» (А.В. Запорожец).

Эмоции изменяются на протяжении всей жизни человека и во многом определяются социальными условиями его существования. Эмоциональная жизнь ребенка начинается в младенчестве. Воспитание эмоций сохраняет ведущее значение на протяжении всего детства.

Эмоции ребенка отличаются многообразием, открытостью, слитностью и частой сменяемостью, подвижностью, импульсивностью, неосознанностью. Они связаны с выражением своих возможностей. Они ситуативны и во многом зависят от процессов возбуждения, преобладающих над процессами торможения в ранний период жизни ребенка. Гармоничное развитие эмоциональной сферы возможно только при условии бережного подхода к формированию чувств маленького ребенка с учетом психофизиологических особенностей каждого возрастного этапа.

Наблюдения показывают, что в игровой и в повседневной деятельности дети часто неадекватно выражают свои эмоции (злость, страх, удивление, радость, грусть), что является барьером в установлении доброжелательных взаимоотношений и умении общаться. Часто в поведении детей проявляется агрессия, причем без видимых причин. Ребенок зло выражается, зачастую даже не понимая значения произносимых слов. Это недоразвитие внешних факторов эмоционального развития, особенности социализации ребенка, дефицит общения со взрослыми, бедный игровой и реальный опыт.

 Основная направленность педагогической работы с дошкольником – эмоциональное наполнение жизни ребенка и оказание помощи в осознании эмоций и их регуляции.

Развивать эмоциональную сферу ребёнка, научить его осознавать свои эмоции и произвольно проявлять их  - задача не только воспитателя, но и  родителей.

Очень важно, чтобы ещё в дошкольном детстве  ребёнок приобрёл опыт эмоционального реагирования, поскольку этот период является определяющим  для развития эмоциональной сферы.

Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение.

Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки.

Ребенку с момента рождения необходимо не только уход и питание, но и общение. Общение взрослого и ребенка происходит через взгляды, слова и прикосновения.

Через взгляд мы передаем ребенку свои чувства. Все что творится у нас в душе - отражается в глазах. Ведь не зря говорят: «Глаза – зеркало души».

Ученые давно доказали, что если ребенок рождается и растет в атмосфере любви, то он вырастает более счастливым и благополучным. Существует много способов проявления любви. Одним из таких замечательных способов является объятие. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

Всем нам, взрослым, крайне необходимо приучить себя к тому, чтобы наше лицо всегда украшала теплая и доброжелательная улыбка. Если ее нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда. С этой целью утром нужно подольше задерживать взгляд на своем отражении в зеркале. Полюбоваться собой, покривляться, показать себе язык: это вас рассмешит, и вы улыбнетесь. Стоп! Именно такое, а не «казенное» лицо должно быть у вас в течение дня. Обещайте себе это, прежде чем выйти на улицу.

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. Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение (они то плаксивы, то агрессивны, быстро утомляются, плохо засыпают). Были выявлены наиболее часто встречающиеся причины нарушения эмоционального благополучия детей.

Причины:

• Несогласованность требований к ребенку дома и в детском саду.

• Нарушение режима дня.

• Избыток информации, получаемой ребенком *(интеллектуальные перегрузки)*.

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

• Неблагополучное положение в семье.

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

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

• Снижение двигательной активности.

• Недостаток любви и ласки со стороны родителей, особенно матери.

Все это порождает изменения в эмоциональной сфере. Известный психолог Л. С. Выготский отмечал феномен «засушенное сердце» (отсутствие чувств, который он наблюдал у своих современников и который связан с «воспитанием, направленным, как правило, на интеллектуализированное поведение»). К сожалению, этот феномен актуален и в наше время.

Родительская любовь и ласка нужны не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам. Ребенку нужны и «телячьи нежности», и «медвежьи шалости». Хотя, конечно, шумные и подвижные игры можно проводить только после пробуждения ребенка, а не на ночь глядя.

Главный герой повести Марселя Пруста «В сторону Свана» шестилетний мальчик, каждый день перед сном ждет возможности поцеловать свою маму. Для него это является итогом сегодняшнего дня, мостом перехода в будущее. Думаю, это происходит потому, что поцелуй — это то, что являет и возвращает целостность. Поэтому мы целуем ранку ребенка — чтобы быстрее зажила.

Родительская ласка не должна ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много других способов ее выражения.

Одна из самых важных потребностей в жизни человека (по А. Маслоу) - потребность в безопасности в раннем возрасте обеспечивается в основном родителями. Самая важная роль в обеспечении эмоционального комфорта ребенка принадлежит, конечно, маме и зависит от эмоциональном взаимодействия с ребенком, проявления безусловной любви и поддержки.

Если ребенок получает от родителей любовь и поддержку у него возникает состояние эмоционального комфорта, а это обеспечивает доверительное и активное отношение к миру, формирует высокую самооценку, самоконтроль, ориентацию на жизненный успех. И, напротив, если человек ощущает эмоциональное неблагополучие, то это может проявиться в агрессии, подавленности, в страхах, обидах, изолированности, которые будут сопровождать его всю жизнь.

Воспитывая ребенка, будь то родитель, воспитатель детского сада, педагог дополнительного образования, учитель начальных классов, каждый, кто принимает участие в воспитании личности несет ответственность за его эмоциональное благополучие.

Эмоциональное благополучие ребенка – залог психического здоровья и ребенка и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношение и реакции на его поведение.

От того как близкие:

• научат ребенка доверять близкому окружению;

• сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;

• сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;

• правильно организуют совместный досуг с ребенком;

• способствуют проявлению гуманных чувств;

• научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника;

• сформируют адекватную самооценку;

• научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувстве удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);

• удовлетворят потребности ребенка в телесном контакте (поглаживание ребенка, массаж, объятия);

• научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества

зависит эмоциональное благополучие ребенка и будущего взрослого человека.

Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?

Это ребенок, который:

• улыбается,

• непосредственно ведет себя в разных ситуациях,

• общительный;

• доброжелательный;

• способен выслушать других;

• не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;

• ласков с родными и близкими;

• не проявляет агрессии;

• не берет чужие вещи без спроса;

• в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;

• проявляет чувство юмора;

• не повышает голос;

• считается с мнением окружающих;

• прислушивается к советам взрослых.

Итак, как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?

Уважаемые родители, помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

• Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;

• Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;

• Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;

• На своем примере показывайте значимость своей семьи;

• Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;

• Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;

• Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;

• Формируйте адекватную самооценку;

• Постарайтесь стать самым близким другом;

• Учите дорожить друзьями;

• Учите ребенка быть внимательным к окружению;

• Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;

• Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!

**Советы родителям: «10 ключей успешного воспитания»**

1. Относитесь к воспитанию неформально. Обращайте внимание на качество проведенного с ребенком времени, а не на его количество. Современная жизнь всех нас научила невольно экономить на всем, в том числе на эмоциях, разговорах, общении с детьми. Поэтому вместо того, чтобы сосредоточить все внимание на том, что нам сбивчиво рассказывает ребенок, мы слушаем рассеянно, думая о своем. Между тем научно доказано, что дети «скупых*»* и неумелых в общении родителей плохо себя ведут и чувствуют себя потерянными. Поэтому даже отрицательное внимание (неодобрение, осуждение) лучше, чем холодность и безразличие.

2. Поменьше говорите, побольше делайте. Статистика утверждает: мы даем своим детям до 2000) советов и замечаний в день. Поэтому неудивительно, что наши дети становятся «глухими». Если ребенок, несмотря на ваши просьбы, с завидным безразличием бросает в стирку носки, вывернутые наизнанку, однажды выстирайте их такими, какие они есть. Пусть сам убедится, что в таком виде их невозможно отстирать и высушить. Дела убедительнее и громче слов.

3. Дайте детям почувствовать, что они сильны, легальными способами; иначе они сами найдут нелегальные. А для этого с детьми надо советоваться, давать им право выбирать, покупать, считать деньги, готовить несложные блюда. Двухлетнему ребенку по силам вымыть пластиковую посуду, фрукты и убрать столовые приборы в ящик. Конечно, у вас это выйдет быстрее и лучше, но разве в этом дело? Если вы будете обходиться без помощи детей, вы лишите их возможности чувствовать себя нужными и сильными.

4. Не забывайте думать о том, к чему могут привести ваши слова и поступки.

Спрашивайте себя так: – Что случилось бы, если б я не вмешался?

Если мы вмешиваемся, когда в этом нет необходимости, мы лишаем детей возможности видеть последствия и учиться на собственных ошибках. И тем самым подменяем живую жизнь ворчливыми нравоучениями и запугиванием.

5. Все ваши правила и требования должны быть логически обоснованы и понятны ребенку. А для этого в следующий раз, когда он забудет положить сушить варежки, не спешите отчитывать – он обидится, и урок не пойдет впрок. Пусть он попробует одеть сырые варежки и пойти в них домой. Последствие для ребенка должно быть логически связано с его собственным поведением. И только тогда, когда у него войдет в привычку сушить варежки после прогулки, ребенок увидит логику в вашей дисциплине.

6. Избегайте конфликтов. Если ребенок проверяет вас истерикой, обидой, злостью или говорит с вами непочтительно, лучше уйти и сказать, что вы его ждете в соседней комнате, чтобы спокойно поговорить. Не поддавайтесь на провокации и храните невозмутимость изо всех сил. Если вы обиделись или разозлились – вы проиграли.

7. Не мешайте в одну кучу вину и виноватого. Ребенок может сделать что-то нехорошее, но не может быть плохим. Он должен всегда быть уверен, что его любят независимо от того, что он сделал. Если сомневаетесь в правильности своих требований, спросите себя честно: «Будет ли ребенок от этого увереннее в своих силах?»

8. Нужно уметь быть добрым и твердым одновременно. Предположим, вы сказали дочери, что нужно одеться за пять минут, иначе посадите ее в машину в ночной рубашке. По истечении указанного срока имеете полное право спокойно и бережно отнести ее в машину. И смею вас уверить: в следующий раз у вас не будет проблем по утрам с одеванием. Только в этот момент вы должны быть добрыми и справедливыми.

9. Нужно всегда помнить о вечности и о том, что наше слово отзовется не только сейчас, но и через года, когда наши дети будут воспитывать наших внуков. Исходя из этих соображений, иногда приходится отказываться от простых и быстрых решений проблемы, предпочтение отдав сложным и трудоемким, если это в будущем принесет большую пользу нашим детям и внукам. Если мы можем ударить ребенка, то, пытаясь решить сиюминутную проблему, мы заодно учим его агрессивным действиям в ситуациях, когда чего-то хочешь добиться от другого человека или ребенка.

10. Будьте последовательны. Если вы договорились, что не будете покупать в магазине конфеты, держите свое слово, несмотря на капризы, уговоры и слезы, как бы ни было жаль ребенка и как бы ни хотелось пойти на попятную. Ребенок будет больше уважать вас, если увидит, что вы умеете держать обещания.

**Советы для родителей «Минуты нежности»**

1. Танцуйте с малышом, прижимая его к себе. Вы будете находиться в близком контакте, а ритмичное покачивание под музыку успокоит его.

2. Обнимите за плечи своего ребёнка, нежно погладьте по волосам или по щеке – простые движения так нужны ему, нужны постоянно.

3. Порисуйте у ребёнка на спинке пальчиками, а он пусть отгадывает, что вы изображаете.

4. Используйте для спокойных,  нежных игр вечерние часы или время после сна. Спокойная обстановка спальной комнаты располагает к играм, которые помогут Вам проявить свои чувства. Предложите ребёнку спрятать под одеялом мягкую игрушку, а Вы постарайтесь найти её. После отыскивания игрушки обязательно поцелуйте хозяина.

5.  Залезьте с крохой под одеяло и поболтайте о чём-нибудь, прижавшись, друг к другу.

6. Дотроньтесь доверительно до руки или плеча ребёнка, отправляющегося в садик, - и  это придаст ему уверенности в собственных силах. Шутливо взъерошьте волосы Вашему загрустившему малышу – и он повеселеет.

Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными.

Список литературы.

1. Об особенностях развития эмоциональной сферы // Дошкольное воспитание - 2007 - №12
2. Психологическое здоровье старших дошкольников // Ребёнок в детском саду – 2005- №5
3. Смирнова, Н.К. Педагогика и психология здоровья / Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.
4. Панфилова, М.А. Игротерапия общения / М.А. Панфилова. - М., 2001.
5. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни //Управление ДОУ – 2006 - №4
6. Формирование здоровья ребенка // Современный детский сад - 2007- №1