

«Профилактическая работа по созданию в ДОО условий для эмоционального комфорта и благополучия дошкольников в МБДОУ №30 «Светлячок»»

Детство - время, когда закладываются основы эмоционального и психологического благополучия у дошкольника.

Для детей очень важно эмоциональное благополучие - без него не сложится нормальная личность. Поэтому одной из главных задач взрослых, принимающих участие в развитии и воспитании детей, является обеспечение для ребенка состояния эмоционального благополучия.

Одной из задач ФГОС является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Наблюдая за детьми МБДОУ №30 «Светлячок», заметила, что дети стали менее отзывчивыми, не сопереживают неудачам сверстников, довольно часто встречаются случаи неадекватной реакции сверстников на плохое настроение товарища, дети начинают шутить, передразнивать его, немногие пытаются выяснить причину негативных эмоций, помочь; не учитывают интересы и чувства окружающих.

Проблемой эмоционального развития занимались многие педагоги, психологи (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.А. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, Я.З. Неверович, А.П. Усова, Т.А. Маркова и др.), которые утверждали, что положительные эмоции создают оптимальные условия для активной деятельности мозга и являются стимулом для познания мира.

Д.Б. Эльконин говорил: «эмоционально-положительный фон вокруг ребенка — фактор благополучного психического и физического развития».

А.В. Запорожец отмечал, что развитие эмоциональной сферы ребенка и воспитание на этой основе его чувств является первостепенной задачей, «не менее, а в каком-то смысле даже более важной, чем воспитание его ума».

Проблема эмоционального самочувствия детей в дошкольном образовательном учреждении является одной из самых актуальных, так как положительное эмоциональное состояние относится к числу важнейших условий развития личности ребенка. Современные научные данные показывают, что результат положительно-направленного детского опыта - доверие к миру, открытость, готовность к сотрудничеству, - обеспечивает основу для позитивной самореализации растущей личности.

Организованная педагогическая работа в этом направлении с момента поступления ребёнка в детский сад может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольников, но и благоприятно отразиться на состоянии физического и психологического здоровья детей.

В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей с которыми приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации взрослые должны объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта, благополучия ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

Что такое «эмоциональное благополучие»?

Анализ психолого-педагогической литературы показал, «эмоциональное благополучие» тесно связано с понятием «психологическое здоровье». В работах Дубровиной И. В. «психологическое здоровье» подразумевает целостное состояние личности, которое часто выражается такими понятиями, как: «эмоциональное самочувствие», «эмоциональное благополучие», «внутренний душевный комфорт».

В психологическом словаре под благополучием понимается состояние комфорта тела и мыслей: эмоциональное благополучие - это особое состояние сознания, состояние субъективного эмоционального комфорта как интегральные ощущения благополучия в тех или иных подсистемах организма или всего организма в целом.

«Эмоциональное благополучие» ребенка - это устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка в семье и дошкольном учреждении, основой которого является удовлетворение его возрастных биологических и социальных потребностей.

Комфортное состояние дошкольника можно описать 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.

Последствия психологического дискомфорта для ребенка:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- переход психологических переживаний в соматическое расстройство, когда ребенок, получивший психологическую травму, заболевает физически (инстинкт самосохранения организма)
- проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты – позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности, проявления агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм и т. п.)

В соответствии с ФГОС должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1. уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
3. построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5. поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Составляющие эмоционального благополучия.

1. Для маленького ребенка очень важно чувствовать безопасность окружающего его быта. Ощущение безопасности связывается с повторяемыми событиями, ежедневное чередование которых несет стабильность, уверенность. Именно поэтому для детей так важны режимные моменты.

Систематическое выполнение необходимых условий для правильной организации режима дня способствует хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы, положительно влияет на процессы роста и развития организма.

2. Ребенок с раннего возраста как «губка» впитывает в себя эмоционально-нравственный опыт семьи: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и к деятельности, которые, впоследствии, переносит на отношения с окружающими его детьми и взрослыми.

Важно, чтобы и в семье, и в дошкольном учреждении требования были одинаково сильными для ребенка, согласованными между родителями и педагогами.

3. В дошкольном возрасте сохраняется эмоциональная зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обуславливает активность поведения и деятельности ребенка. Ребенок развивается в процессе общения со взрослым. В основе этого процесса лежит эмоциональный контакт взрослого и ребенка, постепенно перерастающий в сотрудничество, которое становится необходимым условием его развития. Сотрудничество взрослого и ребенка заключается в том, что не только взрослый должен хотеть передать ребенку определенные знания, умения и навыки, но и ребенок должен хотеть их взять, сделать своими, «присвоить».

4. Начиная с 4-х летнего возраста, сверстник становится более предпочитаемым и привлекательным партнером по общению. Общение со сверстниками способствует развитию таких личностных качеств, как инициатива, независимость, позволяет ребенку увидеть свои возможности, помогает дальнейшему становлению самосознания, развитию эмоций.

5. Психическое и физическое здоровье включает в себя благополучие в эмоциональной и познавательной сфере, развитии характера и формировании личности, а также нервно-психическом состоянии детей.

Рекомендации для достижения эмоционального благополучия в ДОУ:

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, т.е. среды, способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка дошкольного возраста (как условия его дальнейшего успешного и гармоничного развития).

Эмоционально - развивающая среда включает в себя следующие компоненты:

Первым компонентом является взаимодействие педагога с детьми. Значимым фактором является эмоционально-личностные особенности педагога, а также его речь. Эмоциональная речь воспитателя, внимательное, приветливое отношение к детям призвано создавать положительный настрой на дальнейшее взаимодействие.

Прежде всего, воспитатель сам должен быть спокоен и доброжелателен. Необходима ровная манера поведения с детьми. Педагогу необходимо отслеживать свое психологическое состояние, для предотвращения агрессивных вспышек и апатичной усталости. Недопустимость психологического давления на детей и грубости с ними. Никакие успехи в развитии не принесут пользы, если они “замешаны” на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка.

Воспитатель должен говорить не громко и не слишком быстро. Жестикулировать – мягко и не слишком импульсивно. Следите за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности. Мягкая, тихая, спокойная музыка, напротив, успокаивает.

Огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка, формирование его личности оказывает умение педагога создавать ситуации успеха каждому ребенку. Этому способствует включение ребенка в праздники, спектакли. Даже самая незначительная роль дает уверенность ребенку в собственной значимости, повышает самооценку. Доверие ребенка к взрослым и личностная стабильность нарушаются, если ребенок «остаётся за бортом» группового публичного выступления. Это – важнейшее условие доверия ребенка ко взрослым в детском саду и ощущения общего психологического комфорта.

Особое влияние на благоприятный психологический комфорт в группе имеет стиль педагогического общения.

Авторитарный стиль – это директивное обращение. Педагог выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Они обязаны внимательно слушать, наблюдать, запоминать, выполнять, отвечать. Воспитатель не замечает, что несамостоятельность детей, безынициативность – следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке.

Воспитателю - авторитару недостает уважения и доверия к личности растущего человека. Он живет по принципу «Доверяй, но проверяй», ориентируясь на доминирование, командование во всех ситуациях общения, ожидает беспрекословного послушания и повиновения. Желание детей для него мало что значит. Явно преобладает формальный подход к воспитанию. При организации работы в группе не учитывает отношений между детьми. Не любит и не умеет признавать свои ошибки.

Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Педагог-авторитар прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

Либеральный (попустительский) стиль – педагог-либерал уходит от прямого руководства детским коллективом, отсюда безынициативность, недостаточно развитая ответственность, пускание дел на самотек, такой воспитатель переоценивает возможности детей, выполнение своих требований не проверяет, находится во власти желаний детей, в связи с этим часто ситуативен, непоследователен в принимаемых решениях и действиях. Недостаточно решителен в трудных ситуациях. Учитывает

взаимоотношения в группе. Не боится признавать свои ошибки, но допускает их очень часто. Количество воспитательных воздействий зависит от ситуации. Разнообразие значения не придает.

Воспитатель-либерал – человек настроения. Если он в хорошем настроении, у него преобладают положительные оценки, если в плохом – усиливаются негативные оценки.

Демократический стиль. Воспитатель-демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми. Проявляет максимум требований и максимум уважения к ним. Испытывает явную потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности. При организации работы учитывает и изучает межличностные взаимоотношения. Использует знания о симпатиях – антипатиях между детьми. Умеет признавать допущенные ошибки, несмотря на то, что это трудно. В оценке такого педагога больше положительных, нежели отрицательных реплик. Предпочитает более плодотворный разговор с ребенком наедине. Примером косвенного замечания могут быть замечания взглядом. Педагогические установки носят динамический характер, т. е. меняются в зависимости от обстоятельств

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: наиболее эффективным и оптимальным является демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии.

Именно от нас, педагогов, зависит во многом сохранение психологического здоровья детей, а для этого очень важно относиться к своему психологическому состоянию. Огромная роль при этом принадлежит личности педагога, его культурному уровню, интеллектуальному и личностному потенциалу.

Контакт глаз. Общаясь с детьми, воспитатель организует контакт с ними «на уровне глаз». Он садится на маленький стул, наклоняется к нему, располагается вместе с детьми на ковре, на диване.

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.

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.

Пристальное внимание – жизненно важная потребность каждого ребенка.

Ребенок должен чувствовать неподдельный интерес к нему со стороны родителей, заботливую сосредоточенность, готовность прийти на помощь в нужный момент.

Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство: он мало что значит, все на свете важнее его. В результате ребенок не чувствует себя в безопасности, нарушается его психическое и эмоциональное развитие. Такой ребенок более замкнут, ему труднее общаться со сверстниками.

Воспитателю необходимо иметь в своем активном словаре достаточное количество ласковых слов.

Я предлагаю воспитателям младших и средних групп поиграть в игру «Ласковые слова».

Задача: формировать профессиональную компетентность.

Кто из вас назовет больше ласковых слов. Воспитатели обращаются к кукле, передавая ее по кругу. За каждое названное ласковое слово дается фишка. В конце игры фишки подсчитываются.

Итог: самым внимательным, добрым и ласковым становится...

Воспитанники старших и подготовительных групп поиграют в игру «Комплементы» так как в старшем дошкольном возрасте дети уже нуждаются во внимании сверстников, и задача обучать детей делать комплементы друг другу или добрые пожелания.

Стоя в кругу все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов или за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» затем он дарит комплемент своему соседу. Игра поводится по кругу.

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:

1. Уголок приветствия

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

1. 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).

1. Уголок гнева.

Цель: дать возможность детям в приемлемой форме освободиться 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 коробочка, куда ребенок может выбросить свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки, смяв лист бумаги, порвав на кусочки газету)
- **«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 и 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 со 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 меланхолических, 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.

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает.

Какие цвета обычно выбирают дети? Они выбирают яркие, насыщенные цвета - красный, желтый, зеленый. Это свидетельствует о том, что дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они динамичны и любознательны. А вот любимый белый или черный цвета могут сказать, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество. Цветотерапия как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости.

Для того, чтобы правильно воздействовать на ребенка, надо сначала научить его воспринимать и чувствовать цвет, т.е. воспитать культуру цвета.

Маленькие дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения. Поэтому старайтесь создать в группе максимально комфортную обстановку. В первую очередь это касается интерьера группы, где ребенок проводит достаточно много времени. Предпочтение отдаются теплой цветовой гамме помещения группы. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому нужно зонировать помещение еще и с помощью цвета.

Кроме этого, детей в группе окружает разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать.

В своей практике цветотерапию я использую в различных формах работы. Остановимся более подробно на некоторых из них:

Дидактическая игра «Сделай радугу»

Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить из конструктора дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются. Следует учитывать психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым, малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей. Дидактическая игра «Волшебные платочки».

Через цветные платочки из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов рассматриваем окружающее пространство, обертываемся в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние малыша. Прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации! Совместно с родителями и детьми выбирается определенный цвет. Выбранному цвету посвящается целый день: с цветом знакомятся, рассматривают, играют, воспроизводят в рисунках, создают фантастические игры. В группе собираются игрушки определенного цвета, меняется мягкий инвентарь (салфетки, скатерти, занавески). Например, «Сегодня день солнца! Солнце у нас желтого цвета»

Сказкотерапия может использоваться при работе с детьми дошкольного возраста, в сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды. Выполняются следующие условия:

При чтении или рассказывании должны передаваться подлинные эмоции и чувства; Во время чтения или рассказывания следует расположиться перед ребенком так, чтобы он мог видеть лицо педагога, наблюдать за жестами, мимикой, выражением его глаз, обмениваться с ним взглядами. Нельзя допускать затянувшихся пауз.

Для индивидуальной или групповой работы может быть предложена любая сказка, ее необходимо прочитать вслух.

Музыкотерапия - одно из направлений арт-терапии, помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии. Регулярные музыкальные паузы, игра на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творчества, на стабилизацию эмоционального фона оказывает музыка Моцарта.

Сеанс "Доброго сна" - где собраны колыбельные в исполнении Виктора Непомнящего, Ирины Горбатюк. Колыбельная - это музыка с медленным темпом и четким ритмом. Гиперактивным детям этот сеанс успокаивает нервную систему.

Сеанс "добра" - это сеанс содержит музыкальные композиции из старых добрых мультфильмов, музыкально-литературные композиции по сказкам, где звучат голоса сказочных персонажей, песни.

Сеанс "Наши друзья" - подборка песен о наших маленьких друзьях - животных и насекомых: "В траве сидел кузнечик", "Два веселых гуся".

Сеанс "Улыбки". В этом сеансе собраны веселые, яркие, мажорные песни. Эти песни создают позитивное настроение, придают ощущение радости, веру в добро.

Также для снятия эмоционального напряжения можно использовать Сухой бассейн с шариками. Ребенок, играя и весело проводя время в сухом бассейне, получает много полезного для здоровья. Конечно, это массаж. Причем, мягкий массаж происходит во время игр с шариками практически на всей поверхности тела ребенка. Шарик специально разрабатывается определенного диаметра, чтобы массажный и другие эффекты были максимальными.

Игры в сухом бассейне положительно влияют на систему кровообращения и дыхания ребенка. Одновременно улучшается координация движения, происходит

профилактика плоскостопия. Очень важный момент - это снятие эмоционального напряжения. Лежа в сухом бассейне, ребенок расслабляется.

Но для достижения должного результата должны быть созданы соответствующие условия, при которых ребенок становится субъектом этой деятельности.

Развивать эмоциональную сферу дошкольника, научить его понимать свои эмоции и проявлять их - задача не только психолога, педагогов и воспитателей ДОУ, но и родителей. Поэтому в нашем детском саду действует комплексный подход к этой проблеме. Для родителей и воспитателей проводятся семинары-практикумы, тренинги, индивидуальные консультации, оформляется стендовая информация по проблемам развития эмоциональной сферы детей.

Заключение.

Таким образом, эмоциональное благополучие в МБДОУ №30 «Светлячок» формируется под влиянием воспитания, развития и обучения, в ходе приобретения индивидуального жизненного опыта.

Эмоциональная жизнь, эмоциональное благополучие, эмоциональное самовыражение и все высшие человеческие чувства развиваются в процессе слаженной работы всех участников процесса.

Подводя итоги я хочу еще раз подчеркнуть актуальность данной темы, ведь создание эмоционального благополучия и комфорта оказывает влияние практически на все сферы психологического развития.