

## **«Эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста»**

Эмоциональное благополучие предусматривает удовлетворение потребности в общении, установлении доброжелательных взаимоотношений в семье, между детьми и педагогами в учебно-воспитательных учреждениях, создание благоприятного микроклимата в группах; создание благоприятных условий для пребывания детей в детском саду. Таким образом, оно зависит не только от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, но и от оптимальности систем: «мать-ребёнок», «педагог-воспитанник».

На эмоциональное благополучие детей влияют семейные отношения, полноценность семьи, педагог, методы и приемы воздействия на ребенка как в семье, так и в дошкольном учреждении, то есть формирующим фактором является сама жизнь, взаимоотношения в семье и окружающем мире. Последствиями эмоционального неблагополучия ребенка являются страх, депрессия, враждебность, агрессивность. Значит, при эмоциональном неблагополучии ребенок не может полноценно развиваться, поэтому дошкольное учреждение должно помочь в данной ситуации.

Психологическая поддержка – это один из приемов педагогического воздействия на ребенка, с помощью которого можно влиять на его эмоциональную сферу, закреплять положительные переживания и состояния. Значительную роль в этом играют родители и педагоги. Работа педагогов и родителей является целостным единым процессом, проходящим в разных педагогических системах (детский сад, дом). Педагог, как профессионал, должен управлять им на всех стадиях: и в детском саду, и в семье. Таким образом, при постоянной работе, направленной на формирование эмоционального благополучия детей можно достичь больших результатов в исправлении имеющихся эмоциональных проблем и их предупреждения.

Чем меньше ребенок, тем сложнее определить «норму» эмоциональной жизни. Тем не менее приведем ориентировочные представления о здоровых и нездоровых эмоциональных проявлениях в разные возрастные периоды.

### **Что должны знать родители: признаки здорового эмоционального состояния**

#### ***От полутора до двух лет***

- все чаще играет и ведет себя «понарошку», в том числе изображая эмоциональные реакции;
- начинает использовать для выражения чувств арсенал определенных жестов и интонаций;

- время от времени, в состоянии огорчения или замешательства, ищет спокойствия и уединения;
- развивает все большую способность распознавать эмоциональные состояния других людей (особенно родителей);
- начинает все более подходящим образом и конструктивно реагировать на разные эмоциональные состояния других (особенно родителей);
- разрабатывает вместе с родителями репертуар способов или «кодов» для передачи эмоций и чувств.

### ***От двух до трех лет***

- развивает способность «закатывать» вспышки гнева и успокаиваться после них;
  - все больше ведет себя так, чтобы проверить настроение и получить эмоциональный ответ других людей;
- проявляет все больше воображения в игре и переживаниях;
- пытается выражать свои чувства с помощью слов;
- начинает беспокоиться о том, что могут произойти неприятные события;
- ищет подтверждения благополучия своего и своих близких.

### ***От трех до четырех лет***

- все больше упражняется в управлении эмоциями;
- пытается манипулировать эмоциями других (особенно сверстников);
- проявляет интерес к своей половой принадлежности, что находит отражение в эмоциональном самовыражении;
- проявляет больше привязанности к родителю противоположного пола, что может приводить к некоторой соревновательности и противоречиям в отношениях с родителем того же пола;
- стремится к пониманию и обсуждению эмоций;
- начинает проявлять заметный эмоциональный отклик (положительный или отрицательный) на сны.

### ***От четырех до шести лет***

- ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра);
- начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
- становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
- проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);
- ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

### ***От шести до семи лет***

- склонен проявлять крайние формы эмоционального ответа, например, неудержимый восторг вместо спокойной радости или истерический плач вместо просто грусти;
- очень восприимчив к эмоциональным травмам;

- может проявлять опасения перед посещением школы и испытывать в связи с этим отношение родителей к себе;
- формирует многочисленные, относительно поверхностные и кратковременные взаимоотношения со сверстниками;
- чаще вступает в конфликты с братом или сестрой;
- может прибегать ко лжи и воровству как форме противодействия и непослушания.

## **Симптомы эмоциональных проблем**

### ***От одного года до двух лет***

- склонность к уединению;
- избыточное качание и позирование;
- отсутствие видимой тревоги при разлуке с родителями;
- чрезмерная отвлекаемость;
- частая раздражительность, не поддающаяся успокоению (помимо периодических вспышек гнева);
- лунатизм.

### ***От двух до трех лет***

- постоянная пугливость;
- неудачные попытки заговорить;
- неспособность сосредоточенно играть с чем-либо в течение десяти минут;
- напряженные и длительные конфликты с братьями и/или сестрами;
- избыточная активность;
- повышенная гневливость и агрессивность;
- медленное восстановление после вспышек гнева;
- тяжелая и длительная реакция на разлуку с родителями.

### ***От трех лет до шести лет***

- частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
- частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
- постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
- общая неспособность следовать правилам и указаниям;
- нежелание разговаривать и договариваться;
- внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
- постоянная меланхолия.

Главное в деле обеспечения эмоционального благополучия ребенка – искренняя заинтересованность в успехе, а также единство взглядов значимых взрослых – родителей, воспитателей, специалистов детского сада.