

## Семинар-практикум «Влияние эмоций на здоровье детей»

«Эмоциональное благополучие для ребенка,  
Все равно, что для ростка свет,  
Тепло, влага, удобрение.  
Чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь,  
Уверенность в своих силах, в своей значимости  
и ценности для нас, взрослых»  
*И. Сеченов*

Дошкольное детство - период, когда закладываются основы физического, психологического развития и здоровья будущего человека. Одним из центральных положений Концепции дошкольного воспитания является обеспечение эмоционального благополучия ребенка в дошкольном учреждении, которое является показателем эффективности работы детского сада и составляет основу психологического здоровья детей.

Внимание к проблеме эмоционального благополучия у дошкольников, привлечено тем, что с каждым годом появляется все больше детей с отклонениями в эмоциональной сфере. А ведь эмоциональная сфера и является ведущей в психологическом развитии ребенка дошкольного возраста и поэтому является основной для осознания ребенком себя.

В.А. Сухомлинский в своей книге «Сердце отдаю детям» писал: «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.»

Проводя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать психологическую нагрузку. Для ребенка нет ничего важнее психологического, эмоционального благополучия – без него не сложится нормальная личность. Именно комфортность самочувствия дошкольника, на взгляд М.С. Мазур, обязана занять достойное место среди основных показателей качества дошкольного образования.

Т.В. Тупахина считает, что психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется положительным эмоциональным фоном, удобным развивающим пространством и отсутствием психического и физиологического напряжения для организма.

Ею выделены следующие составляющие психологического комфорта ребенка в ДОУ:

- Спокойная эмоциональная обстановка. Отсутствие психологического напряжения в семье оказывает значительное влияние на психологический комфорт ребёнка в ДОУ. Любовь, уважение и понимание родных настраивает ребенка на открытые, доброжелательные отношения с педагогами и сверстниками в детском саду.

- Распорядок дня должен быть стабильным. Ребенок, привыкший к определенному порядку, более уравновешен. Если дошкольник имеет представление о последовательности занятий, о смене видов деятельности в течение дня, то он заранее настраивается на них.
- Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды, которая должна соответствовать возрасту и особенностям группы.
- Стил ь поведения педагога должен характеризоваться спокойствием и доброжелательностью, проявлением равного отношения ко всем детям.
- Добрые традиции дают возможность донести до каждого ребенка, что его ценят наравне со всеми, желательно ввести в жизнь группы некоторые традиции.

Для развития эмоциональной сферы, как базиса психики ребенка, важно, чтобы его развитие проходило в свойственных ребенку видах деятельности - игре, рисовании, танцах. Воспитателю важно научить дошкольников пользоваться языком эмоций для выражения собственных чувств и переживаний.

Важно отметить, что эмоциональная сфера является составляющей в развитии дошкольника, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Компетентный педагог устанавливает в группе такую атмосферу общения, которая помогает детям чувствовать себя свободно и комфортно. Поэтому деятельность взрослых, как родителей, так и работников ДОУ должна включать в себя создание определенных условий эмоционально-психологического благополучия каждого ребенка, а значит и группы в целом.

В связи с этим можно выделить следующие условия:

- Быстрая адаптация ребенка к условиям детского сада.
- Эмоциональное самочувствие ребенка во многом зависит от его отношений со сверстниками. Доброжелательные отношения между сверстниками создают положительный эмоциональный климат в группе.
- Важным и необходимым условием является стиль общения воспитателя с ребенком. Ребенок с радостью идет в детский сад, где его ждут, радуются успехом, помогают преодолевать трудности. Воспитатель в общении с ребенком – не над, а рядом, вместе, глаза в глаза.
- Предметно-развивающая среда, которая служит интересом и потребностям каждого ребенка.
- Большую роль в эмоциональном благополучии ребенка играет тон педагога, он должен быть доброжелательным, располагающим к общению.
- Проведение в группе «Утра радостных встреч», позволяющих каждому ребенку ощутить себя в центре внимания.
- Обстановка в семье, характер семейных отношений часто влияют на эмоциональное благополучие и на развитие ребенка.

- Все эти условия взаимосвязаны и взаимозависимы и в совокупности позволяют судить о том, насколько хорошо ребенку в детском саду.
- Таким образом, грамотно построенная педагогическая работа обогащает эмоциональный опыт детей, что значительно снимает или даже устраняет недостатки в их эмоциональном развитии и благополучии. Дошкольный возраст - благодатный период для того, чтобы научить дошкольников соответствующим образом направлять и проявлять свои эмоции. Со стороны воспитателя необходим контроль за появлением возрастных психологических новообразований и эмоциональном состоянии каждого ребенка.