**Как сохранить эмоциональное здоровье ребенка дошкольного возраста.**

Проблеме создания условий для эмоционального благополучия личности посвятили себя многие отечественные и зарубежные психологи (П.К. Ахонин, Б.И. Додонов, А.В. Запорожец, В. Кеннон, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, П.М. Якобсон и др.).

Детство – это отдельный период развития человека. На этом этапе ребенок социализируется, осваивает новые формы деятельности, правила и нормы поведения, становится полноценным участником социального процесса, развивается умственно и физически.

Детство – это не просто этап в развитии личности: это фундаментальный период, от которого зависит будущее человека, его установки, его мировоззрение, его отношение к окружающим и к самому себе.

Одной из главных задач Федерального государственного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В условиях современного времени уделяется особое внимание проблеме эмоционального благополучия дошкольников, это обусловлено тем, что с каждым годом увеличивается количество дошкольников с отклонениями в развитии эмоциональной сферы. Современные дети не всегда способны понять чужие эмоции и осознать свои, они не могут выражать свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме. Именно это является причиной возникновения проблем в общении со сверстниками и взрослыми.

Жизнь без эмоций невозможна, как и без ощущений. Эмоции выступают как внутренний язык или система сигналов, посредством которой субъект узнает о значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности.

Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее.

Под **эмоциональным** **здоровьем** **ребенка**-дошкольника мы понимаем обобщенное положительное, комфортное **эмоциональное** состояние **детей**, представляющее собой стабильность **эмоциональных** реакций и отношений **ребенка** при взаимодействии с окружающей действительностью, что позволяет ему успешно адаптироваться в социуме, и находит выражение в адекватности **эмоционального** реагирования **ребенка** при взаимодействии с окружающей действительности.

Бывает так, что для детей в дошкольном возрасте, может быть сложно выразить свои эмоции словами. Что бы сохранить эмоциональное здоровье ребенка в своей работе я использую Арт-технологии. Они помогают детям выразить свои чувства через творчество и художественную деятельность. Ребята очень любят творчество, особенно нетрадиционное рисование. Мы не забываем про лепку, дети лепят несуществующих зверей, персонажей. Благодаря продуктам деятельности детей можно понять, что их беспокоит. Мы с детьми на занятиях проводим игровые ритуалы избавления от плохих эмоций (выкидываем, рвем темные рисунки, ломаем конструкции из пластилина).

 Широко применяется в ДОУ и пескотерапия (песочная терапия), она позволяет раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации. Помогает ребёнку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства, слышать внутреннее настоящее «Я», подсказывающее выход для решения проблемы. Песок - прекрасный материал для работы с детьми любого возраста.

В данной работе мною ставятся такие задачи:

* Вызывать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими детьми
* Развивать психические процессы (внимание, память)
* Развивать логическое мышление
* Развивать тонкие тактильные ощущения, мелкую моторику
* Развивать умение действовать по инструкции
* Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, особенно тактильно-кинестетической чувствительности

Формы проведения занятий

1. Индивидуальная:

2. В парах:

3. Групповая.

Все дошколята любят сказки. Вот с помощью песка мы моделируем сказки и получаем:

**-**Перспективу дальнейших приключений

-Утверждение победы

-Борьба и победа

-Выбор помощи

-Моделирование конфликта, трудностей

-Знакомство с игрой и её героями

-Введение в игровую среду

Для снижение психофизического напряженияЮ мною используются и**гры на развитие тактильно - кинестетической чувствительности и мелкой моторики.**

**Вот некоторые из них**

**Игра «Здравствуй, песок!»**

Цель - снижение психофизического напряжения.

Ведущий от имени феи просит по-разному «поздороваться» с песочком, сделать, что ему нравится: погладить, пересыпать, порисовать на нем; почувствовать, какой он на ощупь: холодный или теплый, шершавый или гладкий, приятный-неприятный, мягкий и т.п.

После того как ребенок проведет самостоятельное исследование, показываю ему такие движения:

* дотроньтесь до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
* легко/с напряжением сожмите кулачки с песком, затем медленно высыпайте его в песочницу;
* дотронься до песка всей ладошкой - внутренней, затем тыльной стороной;
* перетирайте песок между пальцами, ладонями;

Провожу работу, как с сухим, так и с мокрым песком. Обращаю внимание ребёнка на то, что песок изменился, он не сыплется, похож на кашу, теперь из него можно лепить.Ребенку предлагается свободная игра. Дети перемешивают песок руками, черпают совком или формочкой, могут делать горки, пещеры, дороги, прятать в него игрушки и т.п.

**«Песочный дождик»**

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Песочная фея. В моей стране может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Арт-технологии помогают развивать творческие способности детей, способствует их воображению и креативности.

Для определения эмоционального благополучия ребёнка мною был разработан **кубик настроения**. Функция данного кубика очень проста, на каждой стороне куба изображена определенная эмоция, в ходе приветствия на занятии кубик подбрасывают ребенку, и он уже выбирает какое настроение ему подходит в данный момент. В конце занятия проводится аналогичная процедура. Здесь важно следить за тем, какие эмоции выбирает ребёнок, чем он это объясняет, как долго испытывает, например: грусть, тоску, гнев, страх.

 Детство – это в тоже время огромный, но очень короткий период. В среднем он длится одну десятую часть человеческой жизни (исходя из средней продолжительности жизни в развитых странах). Личность и интересы ребенка могут определить, каким он будет, когда вырастет. Поэтому наша задача создать психологические условия эмоционального благополучия детей в ДОУ, что являются важным фактором развития, роста и воспитания ребенка, сохранения его эмоционального здоровья.

***Список используемой литературы***

1. Данилова О. С. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности / О.С. Данилова // автореферат по ВАК 19.00.01, Новосибирск, 2012. 102 с. 9.

2. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. М., Политиздат, 1978. 272 с. Запорожец А. В. Избранные психологические труды / А. В. Запорожец; под ред. В.В. Давыдова, В.П.Зинченко. М. : Педагогика, 1986. Т.1. 316 с.

3. Запорожец А.В. Воспитание эмоций и чувств ребенка / А.В. Запорожец //Эмоциоанльное развитие ребенка / Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. –М.:Просвещение,1986. – С.68.

4. С. А. Черняева Психотерапевтические сказки и игры. Санкт – Петербург, 2003. – 169 с.

5. Семенова Н.В., Федорова М.Д., Вяльцин А.С., Вяльцин С.В. ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ (ПЕСОЧНОЙ АНИМАЦИИ) НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПОСЛЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 4. – С. 36-41;