**Статья на тему:**

**«Эмоциональное здоровье детей дошкольного возраста»**

**Эмоциональное здоровье** напрямую связано с психическим **здоровьем. Здоровая** нервная система – залог успешного развития ребенка. Раннее и дошкольное детство - это время, когда эмоции господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, управляют и регулируют все остальные его психические функции.

В последние годы, увеличилось число детей, имеющих различные нарушения нервно-психического **здоровья.** Такие дети не могут сосредоточиться на выполнении задания, постоянно отвлекаются, плохо запоминают материал, испытывают трудности в общении с ровесниками и педагогами. Эти дети чрезмерно беспокойны, суетливы, драчливы, постоянно кричат, сильно возбуждаются и долго не могут успокоиться. При малейшей неудаче обижаются, плачут, пускают в ход кулаки – всё поведение ребёнка основывается на **эмоциях.** Встречаются и такие, которым, наоборот свойственна заторможенность деятельности. Они нерешительны, неуверенны в себе, испытывают страх перед новыми людьми и обстоятельствами, всё делают очень медленно, с большим количеством ненужных движений, рассеянны и несобранны.

Почему же так важно сохранять **эмоциональное здоровье детей?**

Наверняка каждый из нас может ответить на этот вопрос. Столкнувшись непосредственно или наблюдая за знакомыми людьми - последствия психологического дискомфорта для ребёнка – это:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;

- переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребёнок, получивший психологическую травму, заболевает физически;

- психологические травмы, полученные в детском возрасте, проявляются в зрелом возрасте в виде психологической защиты – Это позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидные наклонности, проявление агрессивных поведенческих реакций *(побеги из дома, вандализм)*.

Но кто поможет нашим детям, если не мы сами?

Одним из основных условий полноценного развития **дошкольника** является психологическая защищённость, которая складывается из многих компонентов, но главный из них - осознание ребёнком того, что его любят. Для этого общение **родителей** должно быть не формальным (по необходимости, а **эмоционально**насыщенным и приносить радость, как детям, так и **родителям.**

Уметь слушать ребёнка – непростая задача для взрослого человека. Важно осознавать, что в диалоге рождаются доверие и понимание. Когда взрослый сам на мгновение становится ребёнком и смотрит на мир его глазами, создаётся ситуация глубокого принятия и переживания проблемы ребёнка, осознаётся её значимость.

Беседуя с ребёнком, **родители**также должны поделиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, открыть себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ребёнку важно знать, что взрослым важны его переживания. Такие минуты откровений очень ценны для ребёнка, они учат его понимать **эмоциональное** состояние окружающих людей, способствует формированию умения адекватно оценивать себя, анализировать собственное поведение и настроение, побуждают заботиться о близких, помогают обрести уверенность в себе.

Чувство **эмоционального** комфорта и психологической защищённости особенно важно детям, неуверенным в себе, тревожным. Поэтому **родителям**следует выслушивать своего ребёнка, делиться своим опытом, давать советы, но не отмахиваться от его проблем, а проявлять искреннюю заинтересованность. Детям важно чувствовать себя в безопасности. И это состояние в первую очередь должны обеспечить ребёнку любящие его **родители.**

Представления ребёнка о семье и семейных отношениях являются важнейшим показателем его **эмоционального благополучия.**

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со сверстниками и взрослыми. А ведь общение, в значительной степени обогащает чувственную сферу человека. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Развитие эмоциональной сферы человека признается ключевым фактором, обуславливающим жизненный успех, более существенным, чем интеллект.

Отсюда формирование «умных» эмоций, коррекция недостатков в развитии эмоциональной сферы должны рассматриваться в качестве одной из важнейших, приоритетных задач воспитания.

В процессе развития ребенка происходят изменения и в эмоциональной сфере. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка осознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно может не развиваться, ее необходимо развивать, а для этого нужно создавать определенные условия. Какие они - благоприятные или нет, в большинстве случаях зависят от нас, окружающих взрослых. Ребенок обучается владению своим эмоциональным состоянием в ходе онтогенетического развития, а в роли носителя средств выражения индивидуальности выступает взрослый. Будет ли это обучение успешным или менее зависит от степени принятия и поддержки, которую взрослый оказывает по отношению к попыткам ребенка использовать определенные средства для выражения своих эмоциональных состояний.

Недооценка индивидуальных проявлений в сфере эмоций и чувств может обернуться серьезными просчетами в воспитании, в приобщении его к миру человеческих ценностей культуры в целом. Тогда правомерно встанет вопрос о проведении своевременной коррекционной работы с нарушениями в развитии эмоциональной сферы у детей.

Воспитание предполагает не только обучение детей определённой системе знаний, умений и навыков, но и формирование эмоционального отношения к действительности и людям. Эффективность обучения, в свою очередь, напрямую зависит и от того, какие чувства вызывает у ребёнка та или иная ситуация, как он переживает свои успехи и неудачи.

**Особенности развития эмоций детей дошкольного возраста.**

Эмоциональное развитие в младенчестве.

Первые эмоции ребенок испытывает сразу после рождения. Это отрицательные переживания, связанные с физиологическими причинами. Отрицательные эмоции, выраженные в крике, плаче, выполняют защитную функцию, сигнализируя о каком-то неблагополучии малыша: голоден, болен, мокрые пеленки, хочет спать и т. д. Взрослый, реагируя на них, обеспечивает благоприятные условия для жизни новорожденного. Постепенно время бодрствования удлиняется, снижается число отрицательных эмоций. Новорожденный переходит к более или менее спокойному состоянию.

Положительные эмоции развиваются только при взаимодействии со взрослым, который, кроме обеспечения ухода, наполняет жизнь младенца разнообразными впечатлениями и проявляет к нему любовь и заботу. Выразительные эмоциональные реакции, с помощью которых ребенок сообщает взрослому о своем состоянии - это главное коммуникативное средство общения в вербальный период. На протяжении первого года жизни дети очень чувствительны к эмоциональному отношению и вниманию взрослых к себе. В атмосфере чуткости и доброжелательного внимания, родительской любви вырастет жизнерадостный, улыбчивый, активный ребенок. Его эмоциональные проявления полны, разнообразны, переживания глубоки. Частые запреты, сухость и эмоциональная бедность общения приводят к замкнутости, угрюмости плаксивости младенца.

На основе дифференциации своих и чужих, избирательности чувств начинает формироваться любовь и симпатия к близким. Симпатия - это основа для развития товарищества, дружбы, любви, чувства дома, ответственности и гуманности. Она возникает в ответ на чувства, выражаемые другим человеком.

В возрасте 3–4 месяцев у малыша значительно расширяется круг объектов, которые вызывают положительные переживания. На пятом месяце жизни у ребенка обнаруживается яркая ориентировочная реакция на новое.

Малыш по-разному относится к увиденному. Он громко смеется, хмурится, плачет. Ориентировочная деятельность, сопровождаясь эмоциональными реакциями, является первым звеном познавательного процесса. Зрительные и слуховые раздражители вызывают положительные эмоции.

Особенности эмоционального развития в младенческом возрасте:

- основу развития эмоций составляют примитивные эмоции, вызванные органическими причинами;

- социально обусловленные формы эмоциональных переживаний формируется в процессе общения младенца со взрослыми;

- в ситуативно-деловом общении у малыша появляется удовольствие от совместных манипуляций, радость при успехах и поощрениях, обида или гнев при порицании;

- складываются предпосылки внешних чувств – любви и симпатии к близким.

**Эмоциональное развитие в раннем детстве.**

Эмоциональные переживания ребенка кратковременны, неустойчивы, бурно выражаются. Эмоциональное возбуждение оказывает сильное влияние на все поведение малыша. Он действует не задумываясь, под влиянием сиюминутно возникших переживаний. Чувства выполняют побуждающую роль, являясь мотивом поведения, которое поэтому импульсивно. Чувства побуждают к поступкам и в них же закрепляются.

Содержание переживаний значительно обогащается, поскольку для малыша расширяются границы окружающего мира, появляются новые виды деятельности, увеличивается круг людей, в том числе и ровесников, с которыми он взаимодействует. Развивается самостоятельность движений и действий. Эмоции детей тесно связаны с предметной деятельностью, ее успешностью или не успешностью.

Яркие положительные эмоции, выражаются в улыбках, возгласах, частых обращениях ко взрослому, говорят о том, что ребенок действие освоил и хочет получить одобрение при каждом самостоятельно решении практической задачи, но полного умения еще нет и он может ошибаться.

Переживания теперь уже связаны именно с умением и результатами, характерными для самостоятельности человека, происходит дальнейшая социализация человека. К концу второго года жизни малыш получает удовлетворение от игры.

Возникают переживания, связанные не только с условными действиями, но и с сюжетом. К трем годам проявляются эстетические чувства. Малыши переживают характер музыки: веселой и грустной, плавной и бодрой. Восторг вызывает красивая одежда, цветущие растения, яркое и блестящее. Отличает красивое от некрасивого, гармоничное от негармоничного.

Особенности эмоционального развития в раннем возрасте:

- эмоциональные переживания кратковременны, неустойчивы, выражаются бурно, дети очень впечатлительны, их поведение импульсивно, эмоции выступают мотивами поведения;

- происходит дальнейшая социализация эмоций, поскольку переживания связаны с результатами человеческой деятельности, и ребенок осваивает способы их выражения;

- развиваются высшие чувства, среди которых особое место занимает симпатия, сочувствие, чувство гордости и стыда;

- включение слова в эмоциональные процессы перестраивает их протекание и в совокупности с установлением связи между чувством и представлением создает предпосылки для их регуляции.

**Эмоциональное развитие в дошкольном возрасте.**

Эмоциональное развитие дошкольника связано, прежде всего, с появлением у него новых интересов, мотивов и потребностей. Важнейшим изменением в мотивационной сфере выступает возникновение общественных мотивов, уже не обусловленных достижением узколичных утилитарных целей.

Поэтому интенсивно начинают развиваться социальные эмоции и нравственные чувства. К изменениям в эмоциональной сфере приводит установление иерархии мотивов. Выделение основного мотива, которому подчинена целая система других, стимулирует устойчивые и глубокие переживанию. Чувства теряют ситуативность, становятся более глубокими по смыслу содержания, возникают в ответ на предполагаемые мысленные обстоятельства. Постепенно дошкольник начинает предвидеть не только интеллектуальные, но и эмоциональные результаты своей деятельности.

Изменения в эмоциональной сфере связаны с развитием не только мотивационной, но и познавательной сферы личности, самосознания. Включение речи в эмоциональные процессы обеспечивает их интеллектуализацию, когда они становятся более осознанными, обобщенными.

Дошкольники с трудом сдерживают эмоции, связанные с органическими потребностями. Развитие общения со взрослыми и сверстниками, коллективная деятельность, сюжетно - ролевая игра приводят к дальнейшему развитию симпатии, сочувствия, формированию товарищества. Интенсивно развиваются высшие чувства: нравственные, эстетические, познавательные. Источником гуманных чувств выступают взаимоотношения с близкими людьми. На предыдущих этапах детства проявлял доброжелательность, внимание, заботу, любовь, взрослый заложил мощный фундамент для становления нравственных чувств.

Практическое овладение нормами поведения является источником развития нравственных чувств. Переживания вызываются общественной санкцией, мнением детского общества. Мощным фактором развития гуманных чувств является и сюжетно - ролевая игра, передавая эмоционально - выразительное содержание дети учатся разделять переживания других.

В трудовой деятельности достигая результата, полезного для окружающих, возникает радость от общего успеха, удовлетворение от хорошего выполнения своих обязанностей, сочувствие усилием товарищей.

На основе знакомства детей с трудом взрослых формируется любовь и уважение к нему.

Наиболее яркие положительные эмоции ребенок испытывает в ситуации сравнения себя с положительными литературными героями, активно ему сопереживая.

Ребенок переживает радость, удовлетворения при совершении им достойных поступков и огорчение, возмущение, недовольство, когда он сам или другие нарушают общепринятые требования.

Наиболее яркое чувство долга появляется в 6–7 лет. Ребенок осознает необходимость и обязательность правил общественного поведения и подчиняет им свои поступки. Возрастает способность к самооценке.

Развитие интеллектуальных чувств в дошкольном возрасте связано со становлением познавательной деятельности.

Радость при узнавании нового, удивление и сомнение, яркие положительные эмоции не только сопровождают маленькие открытия ребенка, но и вызывает их.

Развитие эстетических чувств связано со становлением собственной художественно – творческой деятельности детей и художественного воспитания. Эстетические чувства детей взаимосвязаны с нравственными. Ребенок одобряет прекрасное доброе, осуждает безобразное и злое в жизни, искусстве, литературе.

Особенности эмоционального развития в дошкольном возрасте:

- ребенок осваивает социальные формы выражения чувств;

- изменяется роль эмоций в деятельности ребенка, формируется эмоциональное предвосхищение;

- чувства становятся более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными;

- формируются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические.

**Средства и методы развития эмоциональной сферы ребенка дошкольника.**

Существует достаточно средств и методов для эмоционального развития детей дошкольного возраста, например такие как:

1. Сюжетно-ролевые игры – эмоциональная отзывчивость ребенка к сверстникам, решение проблемных ситуаций.

2. Трудовое воспитание – элементарные трудовые поручения.

3. Театрализованная деятельность – передача эмоций, характера героев и отношение их друг к другу.

4. Совместные праздники, досуги.

5. Использование художественной литературы – мир словесного искусства несет в себе безграничные возможности для формирования эмоциональной сферы дошкольника. Потешки, сказки, вызывают эмоциональный отклик, уча сопереживать, выражать собственные чувства мимикой, жестами, словами, побуждают дать эмоциональную оценку словам и действиям героев (веселый, грустный, хороший, обиделся)

Можно использовать задания - игры: «удивись, как зайчик», «порадуйся, как Маша», «скажи, как Зайчик, жалобно – Собака, Собака, помоги мне!»

6. Использование музыки – вслушиваясь в слова и музыку песен и хоров, ребенок приобретает первоначальные понятия настроения музыки, приобретает опыт передачи чувств музыкальными средствами.

7. Изобразительная деятельность - использование цветовой гаммы, создание образов, отражающих настроение и впечатления ребенка.

8. Наглядность – один из основных и наиболее значительных методов обучения дошкольников. Метод наглядности – пример взрослого. Как педагог выражает свои чувства, реагирует на эмоциональные проявления других людей, его мимику, жесты, телодвижения, дети не только видят и отличают и порой попируют. Целесообразно ввести в практику игры с зеркалом.

9. Моделирование - использование моделей для решения поставленных задач. Освоение детьми метода моделирования влияет на развитие абстрактного мышления, умение соотносить схематический образ с реальным. В качестве моделей эмоционального состояния можно использовать:

пиктограммы,

графические изображения лица,

силуэты людей, пантомимически отражающие эмоции,

«подвижные аппликации».

10. Развитие речи – активизируется и обогащается словарь ребенка за счет слов, обозначающих чувства и эмоциональные состояния человека. Чтение наизусть потешек, стихов, пересказ сказок формирует эмоционально выразительную диалогическую и монологическую речь.

Совершенствование эмоциональной сферы позволяет ввести в обиход ребенка установленные формы вежливого общения (здороваться, благодарить, просить прощение и т. д.)

11. Подвижные игры – высокая эмоциональная насыщенность подвижных игр позволяет использовать их для воспитания детей бодрыми, жизнерадостными. Они доставляют детям радость, чувство удовольствия, вызывают интерес, захватывают воображение, побуждают к творческому выполнению игровых действий.

В занятиях можно использовать некоторые приёмы, направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций от увиденного.

Например,

1. "Пиктограммы” - набор карточек, на которых изображены различные эмоции.

2. "Музыка и эмоции" - прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, задушевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

3. "Способы повышения настроения". Обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому, нарисовать себе картинку).

4."Волшебный мешочек". Перед этой игрой с ребенком обсуждается, какое у него сейчас настроение, что он чувствует, может быть, он обижен на кого-то. Затем предлагается ребенку сложить в волшебный мешочек все отрицательные эмоции, злость, обиду, грусть. Этот мешочек, со всем плохим, что в нем есть, выбрасывается. Можно предложить выбросить его самому ребенку. Хорошо, если взрослый тоже сложит в этот мешочек свои отрицательные эмоции. Можно использовать еще один "волшебный мешочек", из которого ребенок может взять себе те положительные эмоции, которые он хочет. Игра направлена на осознание своего эмоционального состояния и освобождение от негативных эмоций.

Расширение и упорядочение эмоционального опыта детей происходит, когда дети усвоят представления о "несловесных" средствах выражения эмоций, т.е. что различные настроения выражаются в конкретных позах, жестах, мимике, движениях. Например, можно попросить детей: "постарайтесь показать, как и с каким настроением вы шли сегодня в детский сад". Дети оценивают несловесные средства выражения эмоций, сравнивают удачные эмоциональные воплощения детей. Можно учить детей изображать различных животных с их типичными повадками и характером. Ребенок преображается в изображаемого животного, а дети отгадывают, какое животное изображал ребенок и оценивают качество и детали изображения, а также указывают, какой это был зверь - страшный, добрый, хитрый или злой, т.е. саму эмоциональную атмосферу.

Игры и упражнения из серии "Я и мой язык", которые направлены на развитие языка жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что кроме речевых, существуют и другие средства общения.

1. "Через стекло". Детям предлагается сказать что-либо друг другу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора можно предложить, например, "Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно" или " принеси мне стакан воды, я хочу пить", или ребенок сам придумывает свое сообщение.

2. "Иностранец". Детям можно сказать, что в гости к ним приехал иностранец, который не знает русского языка, а они не знают того языка, на котором он говорит. Нужно предложить ребенку пообщаться с ним, показать ему свою комнату, свои игрушки, пригласить пообедать, естественно все это без слов.

3. "Изобрази сказку". Играют 2 команды. Одна команда задумывает какую-либо известную сказку и пытается изобразить ее без слов. А другая команда должна догадаться, какая это сказка и кто кого изображает. В этой игре важно предварительно договорится о совместном показе сказки, а потом уже координировать свои действия друг с другом без слов.

4. "Зоопарк". Дети превращаются в животных, в тех в кого захотят сами. Сначала все сидят за стульями ("в клетках") каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого он изображает. После того, как всех узнали, "клетки" открываются, и "звери" выходят на свободу; прыгают, бегают, кричат, рычат.

В основе любого навыка саморегуляции лежит умение расслабляться, поэтому можно учить детей способам расслабления.

1."Брыкание" - упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения. Ребенок ложиться на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит "нет", увеличивая интенсивность удара.

2. Совместные настольные игры. В ходе их дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения. Здесь с успехом используются различные настольные игры, которые предусматривают игру как поодиночке, так и совместно. Например, игра "Конструктор"- предложить детям вдвоем или втроем собрать какую-нибудь фигуру. По ходу игры взрослый помогает решить детям возникшие конфликты и избежать.

3. "Способы повышения настроения". Обсудить с ребенком, как можно повысить себе самому настроение, постараться придумать как можно больше таких способов (улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому).

4. «Нарисовать плохое настроение (картинку, порвать, скомкать и выкинуть.