**Эмоциональное благополучие детей в детском саду (из опыта работы)**

**Подготовила воспитатель КГКП «Ясли –сада №16 г. Аксу» Терещенко Валентина Владимировна.**

**1.Цель:** Создать условия для эмоционального благополучия детей.

**2.Актуальность:** Современные дети испытывают затруднения в общении со сверстниками и взрослыми людьми. Они стали менее отзывчивы, не всегда способны понять чужие эмоции. Не могут выразить свои чувства.

**3. Задачи**: обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду

**4.**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.» В.А. Сухомлинский

**5**. Одной из важных здоровьесберегающих технологии является обеспечение психологического комфорта и эмоционального благополучия дошкольников. Главная задача каждого педагога в детском саду – создать такие условия, при которых каждый ребенок будет чувствовать себя комфортно. С радостью приходить утром, играть со сверстниками, общаться с взрослыми, с удовольствием принимать пищу, спокойно спать и активно заниматься на занятиях.

**6.** Каждое утро в детском саду начинается с приема детей. Не всегда дети, особенно малыши легко расстаются с родителями, плачут, не хотят заходить в группу. Для того, чтобы заинтересовать их, мы разместили при входе в группу «зеркало хорошего настроения». Объяснили детям, что если улыбнуться, зеркало сохранит твое хорошее настроение. Проходя мимо него, дети стараются улыбнуться себе в зеркало. Это всегда веселит их и вызывает радость. Хорошее настроение охраняет собачка, которой дети придумали забавную кличку «Хвостик». В течении дня дети стараются чаще улыбнуться себе в зеркало, а следовательно поддерживают свое хорошее настроение.

**7.**Если утром ребенок приходит в группу не в духе, я стараюсь исправить эту ситуацию. Для этого у нас создана «коробочка плохого настроения» , в которую ребенок «помещает» свое плохое настроение, говоря что то или просто представляя, что отправляет свою обиду или раздражение в закрытое пространство и этим освобождается от негативных эмоций, а встряхивание закрытой коробочки, поддержка друзей и рассматривание смайликов с эмоциями помогает забыть об огорчениях.

**8.** В течении дня покой и движение- должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Не всегда дети после подвижной игры, развлечения, физкультурного, музыкального занятий могут успокоится и справится с эмоциями. На помощь приходят такие технологии как: музыкатерапия, сказкотерапия, игры с песком. Предлагаю детям послушать спокойную музыку. (очень подходят композиции Чайковского из серии «Времена года», звуки природы, пение птиц: при этом можно закрыть глаза, представить что находимся в лесу, на речку, в горах.

**9.** Хорошо послушать интересную сказку, сидя на ковре, обсудить поступки героев, разыграть понравившиеся эпизоды. Предлагаю детям поразмышлять, как бы они поступили на месте главного героя? Почему ? обсудить, чему научила их эта сказка. Так я приучаю детей осмысливать свое поведение и думать как можно было поступить в данной ситуации. Постепенно дети отучаются от необдуманных действий, поступков, учатся думать не только себе , а замечать окружающих.

10.Большое значение для сохранения психологического благополучия детей имеет песочная игротерапия. Удивительное влияние песочной игротерапии на непоседливых и гиперактивных детей. Игры с песком успокаивает, пробуждают фантазию, развивают мелкую моторику, создает заинтересованность в результате игры. Стоит только заинтересовать детей идеей «построить волшебный замок, найти клад в песке, вылепить угощение для гостей и многое другое», а детская фантазия подскажет новые идеи, новые замыслы.. В теплое время года любимым местом для детей на прогулке является песочница. Для игр с песком дети обьеденяются в группы, проникаются общей идеей и радуются результатам . В холодное время игры с песком переносятся в помещение группы. Для игр оборудована мини песочница, есть набор формочек, совочков, мелкие игрушки.

**11.** Бывают такие моменты, когда спокойные, уравновешенные дети чувствуют усталость, раздражение, находясь постоянно среди шумных непоседливых сверстников и нуждаются в покое и тишине. Для этого в группе создан уголок «Уединения», где ребенок может найти себе занятие по душе. Предлагаю для снятия напряжения «игрушки- антистресс» (воздушные шарики, наполненные мукой, песком, крупой) , которые очень нравятся детям , успокаивает, а также развивает мелкую моторику рук, что тоже очень важно, можно поиграть в настольные игры, сложить пазлы, мозаику одному или с другом, порисовать.

**12.** Здесь есть альбом «Радуга настроений», в которых ребенок может выразить свои эмоции, выполнив предложенные задания «Нарисуй колобка в различном настроении», «Раскрасить платье для грустной и веселой девочки» , «Раскрась вагончики в поезде в соответствии с настроением пассажира» Это побуждает детей проявить ассоциации цвета и настроения, помогает выявить у воспитанников различные состояния: тревогу, переживания, агрессию. Предлагаю нарисовать предметы и события, которые создали ту или иную эмоцию. Выполняя это задание дети учатся анализировать события и действия, вызывающие радость, грусть, удивление, страх.

**13.** Использую в своей практике **Когнитивные схемы эмоций, (обработка информации и анализ)** с помощью которых побуждаю детей анализировать картинку. Замечать не только события, которые привели к такому результату (мальчик нашел большой гриб и радуется) , а еще учиться обращать внимание на мимику, пантомимику, жесты персонажей : «Хлопает в ладоши от радости» «развел руками от удивления» и т.д. Это помогает детям научиться быть внимательными друг к другу, замечать эмоции, чувства окружающих, уметь анализировать происходящее.

**14.**Для индивидуальной работы с детьми применяю дощечки с разной поверхностью (гладкая, шершавая, меховая, рифленая и т.д.) рассказывая какой-то сюжет, прикасаюсь к руке ребенка определенной поверхностью (пушистая кошечка-мех, дождь- гладкая прохладная поверхность, дорожка- неровная) . Это позволяет «прочувствовать» услышанное, создать определенный образ.

**15**. Очень полюбилась детям «конфетка- мирилка», с помощью которой можно помириться с товарищем. Встретившись руками, пожать их друг другу и сказать добрые слова или попросить прощения. Не каждый ребенок соглашается попросить прощения у товарища, а с помощью такого приспособления это делается с радостью.

**16.** Для детей замкнутых эмоционально предлагаю такую игру « Кто в домике живет?» цель данной игры: на ощупь, в домике найти игрушку и узнать или предположить, кто это может быть. Если ребенок затрудняется, можно дать подсказку. Узнавание хозяина домика вызывает радость у детей, желание продолжить игру. Это развивает мелкую моторику, мышление и вызывает положительные эмоции.

**17.** В своей работе я часто использую игры- тренинги. Они создают атмосферу доброжелательности, радости общения. Такие игры как « Подари настроение», «Сундучок добрых пожеланий» - помогают детям раскрыть свои эмоции, поделиться с друзьями своим настроением. Упражнения «Зеркало», «Сороконожка»- сплачивают детей, учат согласовывать свои действия с коллективом, быть внимательнее друг к другу,

**18.** Хорошей традицией в группе стал обычай – «Круг хороших воспоминаний».

Во второй половине дня предлагаю всем детям сесть в круг . на стулья или на ковре, чтобы вспомнить события прошедшего дня. Я побуждаю детей рассказать что нибудь хорошее о своих товарищах, похвалить их. Главное, чтобы ребенок услышал о себе что-то положительное, а остальные поймут, что у всех есть какие-то достоинства. Тем более приятно услышать это от своих друзей. Постепенно это создает в группе атмосферу взаимного уважения .

В результате такой работы видно как дети становятся более открытыми, легче идут на контакт, общаются со сверстниками и взрослыми, чувствуют себя комфортно в течении всего дня в детском саду.