

Эмоциональное благополучие дошкольников и оптимальные пути его достижения



Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста - одно из важнейших направлений деятельности педагога-психолога в современном детском саду. Ведь эмоции - это своеобразный kaleidoscope впечатлений и переживаний, с помощью (которых ребенок взаимодействует с окружающим миром, одновременно познавая его.

Психологической наукой доказано, что у ребенка в возрасте 3-7 лет происходят качественные изменения в сфере эмоций, преобразуются взгляды на мир и отношения с окружающими. Малыши, например, живо и непосредственно реагируют на все происходящее. Старшие дошкольники со временем начинают осознавать и контролировать свои чувства, являющиеся своеобразным индикатором наиболее значимых потребностей. С развитием эмоциональной сферы качественно меняется сам внутренний мир ребенка, который для достижения гармонии чувств и ощущений, а также для полноценной реализации личности в жизни должен быть ярким, комфортным и позитивным.

Эмоциональная сфера при этом сама по себе стать совершенной не может. Ее необходимо внимательно изучать и бережно развивать. Делать это профессионально и грамотно призван педагог-психолог.

В наши дни уместно вспомнить феномен "засушенного сердца", открытый еще Л.С. Выготским. Под этим термином понимается черствость, обедненность или даже полное отсутствие чувств во взаимоотношениях людей. Сложность нынешней ситуации состоит именно в том, что, помимо часто встречающихся недочетов в воспитании и образовании, "обесчувствованию" людей способствует сама современная жизнь, в которую напрямую включен ребенок. Например, подолгу находясь у телевизора или компьютера, мальчики и девочки стали меньше взаимодействовать со взрослыми и сверстниками. А ведь именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Поэтому дети и становятся более эгоистичными, эмоционально изолированными, переутомленными и менее отзывчивыми к чувствам других. Кроме того, со стороны взрослых также не всегда встречается должное внимание к настроениям и переживаниям ребенка. Родители нередко бывают слишком заняты, чтобы тратить время на "детские" проблемы. Между тем, ростки негативных чувств и эмоций могут принести самые нежелательные плоды.

Таким образом, сейчас особенно важно при ведущей роли педагогов-психологов объединить усилия воспитателей и всех специалистов детского сада, направив их на развитие чувственной сферы детей и обеспечение благоприятного эмоционального микроклимата.

Условия обеспечения эмоционального благополучия детей

Для обеспечения эмоционального благополучия детей необходимо:

- безусловное принятие каждого ребенка взрослыми для развития у него жизненно важного чувства безопасности и уверенности в себе, в собственных силах;
- позитивность окружающей детей обстановки (создание поддерживающей, доброжелательной, искренней, домашней атмосферы в группах);

- равенство в отношениях между взрослым и ребенком (организация продуктивного пошагового сотрудничества, своевременное получение дошкольниками помощи, поддержки и защиты при возникновении потребности в ней); обеспечение детям возможности свободно перемещаться в пространстве группы, в других помещениях детского сада (например, в музыкальном и физкультурном залах), непосредственно общаться со сверстниками;
- гибкий, личностно ориентированный подход: отказ от любых "ярлыков", учет психических и личностных особенностей каждого ребенка, выражающийся, например, в дифференцированном подборе заданий и упражнений, а также индивидуального темпа их выполнения;
- тесное профессиональное сотрудничество педагога-психолога, воспитателей и других специалистов детского сада при планировании и организации взаимодействия с дошкольниками (в частности, при разработке индивидуальных образовательных маршрутов для детей с проблемами со здоровьем и развитием);
- создание условий для раскрытия личностной индивидуальности воспитанников, т. е. раннее выявление их творческих возможностей и способностей, своевременный мониторинг (периодическое отслеживание динамики), поощрение даже небольших достижений каждого ребенка и его стремления к самостоятельности;
- внимательное отношение и чуткая реакция на возникающие детские проблемы, тревоги и страхи;
- тактичное общение с ребенком для совместной «переработки» чрезмерно волнующих его впечатлений (часто негативных) с целью их постепенного уменьшения и преодоления, а также повышения самооценки;
- конфиденциальность информации об участниках психолого-педагогического взаимодействия, осуществление профессиональной деятельности под девизом "Не навреди!"

На развитие эмоциональной сферы дошкольников позитивно влияет создание в группах **уголков психологической разгрузки**:

- для малышей - "**домотека**", в специально отведенном пространстве группы дети размещают предметы, принесенные из дома: фотографии, игрушки или другие вещи, напоминающие о доме. Это по-настоящему приближает обстановку детского сада к семейной, решает проблему адаптации и преодоления нередко возникающего чувства одиночества, способствует установлению в группе позитивного эмоционального микроклимата;
- для детей 4-5 лет - "**дерево эмоций**", на котором ребенок, приходя утром, размещает свою фотографию в соответствии с настроением - в центре или по краям, на темном или светлом фоне. В течение дня по своему желанию он может вносить изменения. Его внутреннее состояние становится таким образом более понятным, а помощь взрослого в случае необходимости - эффективной и своевременной;

ВОЗМОЖНОСТЬ 5-7-ЛЕТНЕМУ РЕБЕНКУ ПОБЫТЬ ОДНОМУ, СМЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ И НЕМНОГО ОТДОХНУТЬ ОТ ПОТОКА ИНФОРМАЦИИ ПРИОБРЕТАЕТ ВСЕ БОЛЬШУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ, Т. К. СПОСОБСТВУЕТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ, ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

- старшим дошкольникам для эмоциональной разрядки подходит уголок с мягкой мебелью или модулями с подобранными для данного возраста книгами, журналами, иллюстрациями, интересными настольными играми и игрушками. Возможность 5-7-летнему ребенку иногда побыть одному, ненадолго сменить обстановку и немного отдохнуть от стремительного потока событий и

информации приобретает все большую актуальность, т. к. способствует профилактике эмоциональных срывов, перенапряжения, негативных настроений.

Сегодня не составляет большого труда найти готовые игры на развитие эмоциональной сферы детей. Они отличаются качественной полиграфией, но часто стандартны и маловариативны. Содержание данных игр не может в полной мере отразить всего разнообразия чувств и эмоций, свойственных детям 3-7 лет. Чтобы их заинтересовать и увлечь, вызвать живой эмоциональный отклик, педагогу-психологу желательно адаптировать уже известные игровые упражнения в соответствии с возникающими в жизни ситуациями. А еще лучше - разработать собственные варианты.

Игры для развития эмоциональной сферы детей

В качестве эффективно работающих нестандартных игр можно предложить.

"Необычный колобок"

Для организации общения с дошкольниками в кругу большинство педагогов-психологов обычно использует мяч, передаваемый от одного ребенка к другому. Это помогает создать настрой на общую деятельность, сформировать "единое пространство группы".

ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ ЧТО ИНТЕРЕС ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ К РАБОТЕ В ПОДГРУППЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЕТ, ЕСЛИ ИМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ НЕ ПРОСТО МЯЧИК, А "КОЛОБОК"

Опыт показывает, что интерес детей 3-5 лет к работе в подгруппе значительно возрастает, если им предлагается не просто мячик, а "колобок" (небольшой шарик с двумя нанесенными маркером контрастными выражениями лица: с одной стороны - веселым, с другой - грустным). Вспоминая сказку, ребенок младшей и средней группы воспринимает "колобка" как реального собеседника, эмоционально сопереживает ему и, как правило, поворачивает к себе именно той стороной, которая отражает его настроение. С помощью такого сказочного посредника даже не очень общительные дети легче идут на контакт с педагогом-психологом и сверстниками, охотнее высказывают свои впечатления от участия в совместных играх и упражнениях, а значит - активнее действуют и эмоционально раскрываются.

"Живые картинки" (игра для работы с подгруппой детей 3-5 лет)

Педагог-психолог поочередно рассматривает с детьми схематические изображения людей и объясняет, какие действия нужно выполнить. Например, улыбающееся лицо на картинке (рот "лодочкой", уголками вверх) - значит, настроение веселое, можно всем вместе порадоваться, попрыгать; спокойное лицо (линия рта прямая) - отдыхаем, стоим на месте; грустное лицо («лодочка» перевернута уголками вниз) - мы расстроены, приседаем, закрывая глаза ладошками. Поочередно меняя изображения и выполняя вместе с детьми соответствующие действия, педагог-психолог как бы оживляет картинки. Игра способствует закреплению представлений детей об основных видах настроения и способах его выражения с помощью движений.

Вариант игры - под музыку дети берут из "волшебного мешочка" по одному рисунку с изображением сказочного персонажа и внимательно его рассматривают. По завершении музыкального фрагмента каждому ребенку нужно найти обладателя такого же рисунка и встать с ним в пару. Правильность выполнения задания педагог-психолог проверяет каждый раз, при этом аплодисментами награждаются все участники - для развития у них позитивного эмоционального отклика на общее игровое взаимодействие.

"Волшебное зеркальце" (игровое упражнение для индивидуальной работы с детьми 5-7 лет)

Ребенку предоставляется двусторонний макет зеркала, выражения лица на котором, как и в игре с "колобком", изображаются по принципу контраста (доброе - злое, радостное - печальное). Поворачивая зеркало и разглядывая отражения, дошкольник старается

определить, какое из них ему нравится и более привычно, т. е. подходит лично для него. Данное игровое упражнение способствует активному самовыражению ребенка, проговариванию основных переживаний, предупреждению различных комплексов и случаев необоснованного недовольства собой, т.е. профилактике детских депрессивных состояний.

"Дорисуй портрет" (игра для детей 4-7 лет проводится индивидуально или в подгруппе по 2-3 человека)

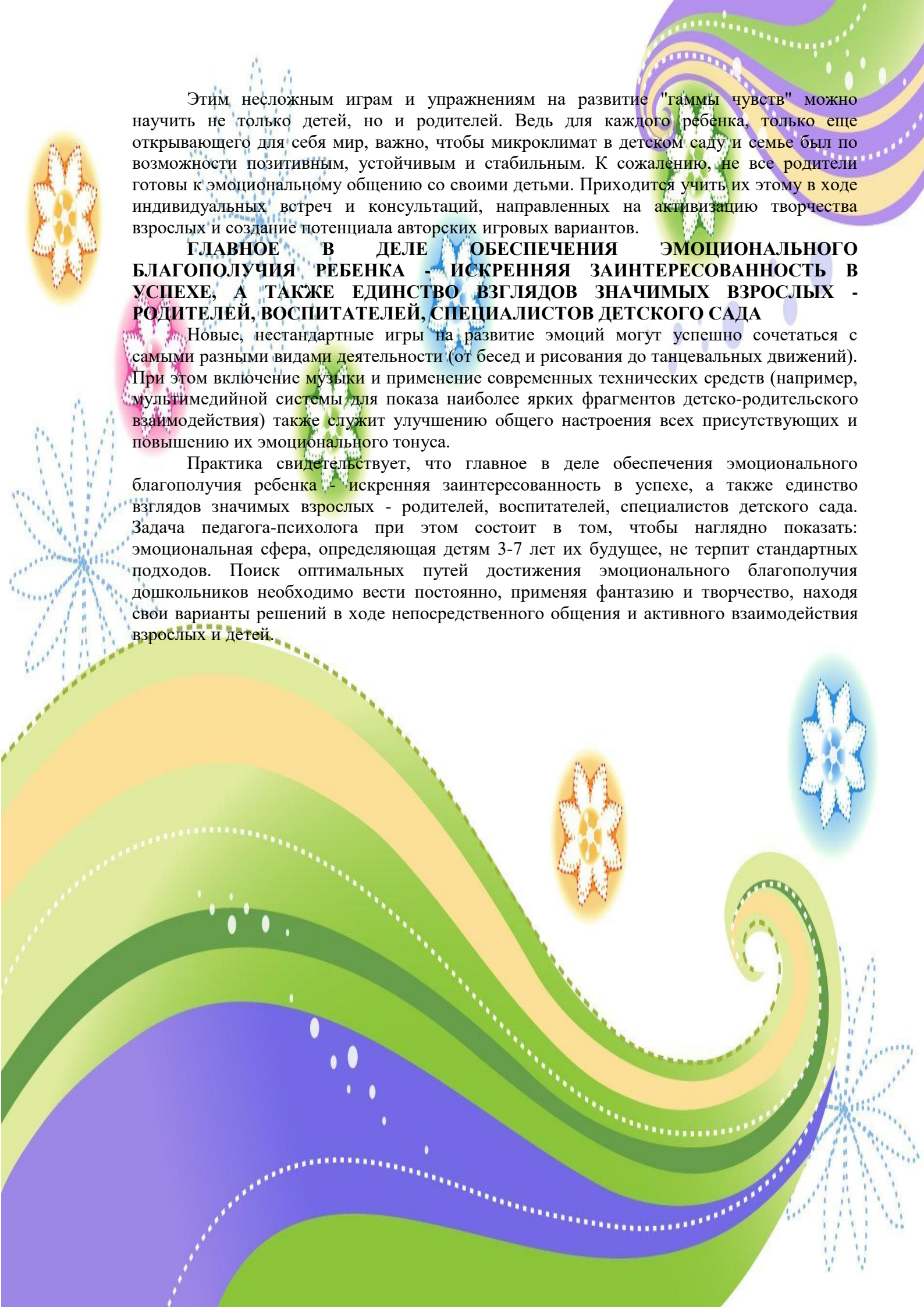
Каждый ребенок получает возможность «помочь художнику», завершив его работу. На портрете-заготовке с уже имеющимися изображениями глаз и носа ему предстоит самостоятельно нарисовать рот (по своему выбору, например, с уголками вверх - улыбающийся, радостный; с уголками вниз - грустный, расстроенный). А затем вместе с педагогом-психологом он пробует отгадать, какое настроение было у человека, изображенного на картине. Дети таким образом в занимательной и непринужденной форме упражняются в умении отличать проявления основных чувств человека и сопоставлять их с разными эмоционально окрашенными ситуациями.

Для работы со старшими дошкольниками (5-7 лет) в подгруппе аналогичную игру можно провести с объемной моделью - воздушными шариками, прикрепляя к ним с помощью двухстороннего скотча разные улыбки (веселые, грустные, растерянные, жалобные). В результате портрет становится завершенным и выразительным, а разговор с педагогом-психологом о совместно выполненной работе - более непосредственным и живым. С помощью данного упражнения у старших дошкольников появляется возможность узнавать свое настроение среди прочих, называть его, определенным образом реагировать, наводя порядок в своем внутреннем мире. Нахождение похожих изображений среди получившихся в дальнейшем стимулирует детей к совместной игре, развивая необходимые навыки самостоятельного общения со сверстниками.

"Разноцветные бабочки" (игровое упражнение для работы индивидуально или по два человека с дошкольниками 4-6 лет)

Детям среднего дошкольного возраста предлагается, используя магнитную доску или мольберт, составить изображения бабочек из 4-5, а старшим - из 5-7 цветных фрагментов. Для педагога-психолога это упражнение информативно, т. к. соотнесение цветов напрямую свидетельствует о внутреннем эмоциональном состоянии ребенка. Кроме того, параллельно можно заняться профилактикой эмоционального перенапряжения, предложив детям «разбудить» получившихся бабочек, изобразив их полет под музыку (например, с помощью движений рук). Как показывает опыт проведения подобных игровых упражнений, дошкольники с удовольствием в них участвуют и таким образом осваивают несложный способ самовыражения и активной эмоциональной разрядки.

Под музыкальное сопровождение (например, можно использовать композиции из альбома А.П. Чайковского "Времена года") участники игры "превращаются" в разноцветные карандаши из коробки художника. Каждый "волшебный карандаш" пробует с помощью движений, мимики и жестов показать, какие предметы он своим цветом может раскрасить, остальные стараются этот цвет отгадать и назвать. В случае точного ответа свои силы пробует следующий участник, а правильно названные "карандаши" берутся за руки, образуя свою "волшебную" сказочную радугу. Последовательность ее цветов и их сочетание подробно обсуждается с дошкольниками. С очередным включением музыкального фрагмента волшебство завершается, а на память о "чудесном превращении" дети совместно с педагогом-психологом воспроизводят получившуюся у них радугу, выкладывая ее перед собой из цветных карандашей или рисуя на большом общем листе. Данное игровое упражнение не только способствует проявлению индивидуальных цветовых предпочтений детей, но и стимулирует к объединению в игровое сообщество, вызывая у них позитивный эмоциональный отклик на совместную деятельность со сверстниками.



Этим несложным играм и упражнениям на развитие "гаммы чувств" можно научить не только детей, но и родителей. Ведь для каждого ребенка, только еще открывающего для себя мир, важно, чтобы микроклимат в детском саду и семье был по возможности позитивным, устойчивым и стабильным. К сожалению, не все родители готовы к эмоциональному общению со своими детьми. Приходится учить их этому в ходе индивидуальных встреч и консультаций, направленных на активизацию творчества взрослых и создание потенциала авторских игровых вариантов.

ГЛАВНОЕ В ДЕЛЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА - ИСКРЕННЯЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В УСПЕХЕ, А ТАКЖЕ ЕДИНСТВО ВЗГЛЯДОВ ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ - РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ, СПЕЦИАЛИСТОВ ДЕТСКОГО САДА

Новые, нестандартные игры на развитие эмоций могут успешно сочетаться с самыми разными видами деятельности (от бесед и рисования до танцевальных движений). При этом включение музыки и применение современных технических средств (например, мультимедийной системы для показа наиболее ярких фрагментов детско-родительского взаимодействия) также служит улучшению общего настроения всех присутствующих и повышению их эмоционального тонуса.

Практика свидетельствует, что главное в деле обеспечения эмоционального благополучия ребенка - искренняя заинтересованность в успехе, а также единство взглядов значимых взрослых - родителей, воспитателей, специалистов детского сада. Задача педагога-психолога при этом состоит в том, чтобы наглядно показать: эмоциональная сфера, определяющая детям 3-7 лет их будущее, не терпит стандартных подходов. Поиск оптимальных путей достижения эмоционального благополучия дошкольников необходимо вести постоянно, применяя фантазию и творчество, находя свои варианты решений в ходе непосредственного общения и активного взаимодействия взрослых и детей.