**Обеспечение эмоционального благополучия ребенка**

**в условиях ДОУ**

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте и, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение.

Оно выражается в следующих чертах поведения и чувств ребенка:

* наличие чувства доверия к миру;
* способности проявлять гуманные чувства;
* способности сопереживать и чувствовать состояние другого;
* наличие положительных эмоций и чувства юмора;
* способности и потребности в телесном контакте;
* наличие чувства удивления;
* вариативности поведения;
* способности к произвольному усилию для преодоления препятствий или снятия дискомфорта, в том числе и в ситуации соревнования-соперничества;
* способности к положительному подкреплению себя и собственных действий;
* способности к осознанию особенностей собственного поведения в соответствии с возрастом.

**Признаки здорового эмоционального состояния у детей**

***От четырех до шести лет***

* ищет конструктивный выход эмоциональному напряжению в спокойной и осмысленной форме (например, рисование или игра);
* начинает высказывать суждения о причинах и проявлениях эмоций;
* становится все более самостоятельным в плане получения удовлетворения и разрешения эмоциональных затруднений;
* проявляет все большее сочувствие и интерес к другим людям (особенно сверстникам);
* ищет и признает справедливость в эмоциональных конфликтах.

**Симптомы эмоциональных проблем**

***От трех до шести лет***

* частые случаи самонаказания и нанесения себе травм;
* частые и тяжелые конфликты с другими детьми;
* постоянное уединение, избегание контактов с другими детьми;
* общая неспособность следовать правилам и указаниям;
* нежелание разговаривать и договариваться;
* внезапные, заметные и продолжительные периоды снижения общей уверенности в себе, невнимания или утраты интереса к окружающему;
* постоянная меланхолия.

**Составляющие эмоционального благополучия**

1. Для маленького ребенка очень важно чувствовать безопасность окружающего его быта. Ощущение безопасности связывается с повторяемыми событиями, ежедневное чередование которых несет стабильность, уверенность. Именно поэтому для детей так важны режимные моменты.

2. Ребенок с раннего возраста как *«губка»* впитывает в себя **эмоционально**-нравственный опыт семьи: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и к деятельности, которые, впоследствии, переносит на отношения с окружающими его детьми и взрослыми.

3. В дошкольном возрасте сохраняется **эмоциональная** зависимость детей от взрослых. Поведение взрослого постоянно обусловливает активность поведения и деятельности ребенка. Ребенок развивается в процессе общения со взрослым. В основе этого процесса лежит **эмоциональный** контакт взрослого и ребенка, постепенно перерастающий в сотрудничество, которое становиться необходимым условием его развития. Сотрудничество взрослого и ребенка заключается в том, что не только взрослый должен хотеть передать ребенку определенные знания, умения и навыки, но и ребенок должен хотеть их взять, сделать своими, *«присвоить»*.

4. Психическое и физическое здоровье включает в себя **благополучие в эмоциональной** и познавательной сфере, развитии характера и формировании личности, а также нервно-психическом состоянии детей.

**Эмоциональное благополучие формирует**:

• адекватную высокую самооценку;

• сформированный самоконтроль;

• ориентацию на успех в достижении целей;

• состояние удовлетворения

**Создание** **эмоционального комфорта ребенка**

***Предметно-развивающая среда:*** планировать обстановку помещения группы или ее изменения до прихода детей в группу (замена игровых зон – постепенная, с учетом возраста и интересов детей, организовать игровые зоны для одновременной игры для 2-3 человек, учесть возможность организации совместной деятельности взрослого и ребенка, т. к. взрослый – это основной партнер в играх и занятиях ребенка (большая мебель, удобный подход к игровому уголку, все игрушки размещаются на открытых стеллажах). Замена игрушек делается периодически. Материалы должны быть яркими, красочными, привлекательными.

Объекты среды для эмоционального благополучия:

Чудесные коробочки. Сокровищницы необходимы чтобы, установить доверительные отношения между взрослым и ребенком.

Чудесные мешочки. Главной ценностью его является связь с родным домом.

***Уголок уединения*** – это личное пространство, место уединения или интимная зона. Благодаря которой у ребенка появляется возможность расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищенным, поскольку зачастую бывает такой момент, когда необходимо уединиться.

***Здравствуйте, я пришел!*** Помогает ребенку увидеть свою значимость в жизни детского сада, создавать  эмоционально-положительный настрой на совместную работу, атмосферу  взаимного доверия между взрослыми и детьми.

***Экран настроений***. Помогает детям понимать собственные эмоции, эмоциональные состояния других, способствует овладению средствами эмоциональной выразительности.  
***Коробка – мирилка***. Коробка с прорезями для рук, дети, вставляя в нее ручки, могут держать друг друга, могут гладить. При этом они проговаривают стихотворение – мирилку, повторяя вслед за взрослым. Мирилки меняем 1 раз в неделю. Коробочка  «Попробуй порви» - дети мнут или рвут листы бумаги различной фактуры.

***Коробочка «Смотай клубочки».*** Цель: коррекция поведения, избавление от агрессии, раздражительности.

***Баночки – кричалки.*** Детям предлагается, если их кто-либо рассердил, взять баночку и наругать обидчика сердитыми словами, но после этого баночку обязательно закрыть крышкой, чтобы эти сердитые, злые слова не разлетелись бы по нашей группе. Эти баночки помогают детям победить свою агрессию, учат управлять своими эмоциями.

Мягкий диванчик, удобные кресла.

***Подушки - «думки», подушки - «плакушки»,*** мягкие игрушки разных размеров (обняв такую подушечку или игрушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением;

***Фотокубики с семьями воспитанников*** - в любой момент ребенок может его взять и мысленно оказаться рядом со своими близкими;

В зависимости от состояния детей наш уголок может быть и «Уголком гнева». Его цель: дать возможность детям в приемлемой форме освободиться от переполняющего их гнева, раздражения и напряжения. В таких ситуациях дети могут использовать:

***«Коврик злости»*** - самодельный коврик, где дети могут потоптаться, избавиться от агрессии.

***Телефон, по которому малыш «звонит» маме*** или папе поделиться чем-то сокровенным и т. д.

- ***Островок радости*** - дети раскладывают на ткань по своему вкусу и усмотрению различные цветы, речку, домик и многое другое. Это занимательное упражнение поможет ребёнку избавиться от плохого настроения.

***Сухой бассейн.*** Способствует снятию мышечного и психоэмоционального напряжения, создает положительный эмоциональный фон, у детей есть возможность выплеснуть негативные эмоции, расслабится.

Атрибуты периодично должны меняться, дополнятся соответствующими играми, всем необходимым материалом.

***Стена изменения настроения.*** Ребятишки при помощи рук перемещаются от грустного изображения к более веселому, при этом останавливаясь напротив каждого объекта, передавая изображенную на нем эмоцию. Дети отвлекаются от своих отрицательных переживаний и как следствие забывают о них, таким образом, налаживается микроклимат в группе.

***Подборка расслабляющей музыки.*** Релаксационные упражнения с использованием музыки необходимы для снятия у детей напряжения или усталости, которое возникает в результате получения огромного количества информации и постоянного общения с другими членами группы.

***Ширмы –*** легкое, многофункциональное сооружение, которое ребенок может переносить по группе  и отгораживать себе укромное, удобное и спокойное местечко. Ребенок отгораживает себе личное пространство.

***Волшебный стул*** – красиво, ярко украшенный стул, предназначен для именинника праздновавшего свой  день рождений. Создает положительный эмоциональный настрой, помогает ребенку понять степень значимости его в группе.

Творческие работы детей в группе (в том числе персональные выставки) помогают неуверенным детям поднять самооценку, дают повод погордиться собой, позволяет ребенку увидеть самоценность.

***Театрализованный уголок –***  в процессе игры ребенок примеряет на себя различные социальные роли, отвлекается от своих отрицательных мыслей и тревог.

***Сенсорный уголок*** (особенно важно для детей раннего возраста) здесь ребенок расслабляется, успокаивается, нормализуется его мышечный тонус, снимается эмоциональное и физическое напряжение, снижаются проблемы эмоционально-волевой сферы.

***Мешочки хорошего и плохого настроения*** учат детей различать и высказывать свои позитивные или негативные эмоции.

***Портфолио*** – это копилка личных достижений малыша в разнообразных видах деятельности, его успехов, положительных эмоций, возможность еще раз пережить приятные моменты своей жизни.

Объекты для снятия агрессии «Упрямая подушка», «Лист гнева» помогает ребятам выплеснуть накопившиеся негативные эмоции безопасным способом.

             Семейные альбомы, фотографии, детские рисунки, домашние реликвии - помогают формировать у детей важнейшие духовные ценности, в том числе представление о гармонии семейных отношений. Это рождает в ребенке чувство защищенности, теплоту, любовь, потребность заботиться друг о друге.

***Центр воды и песка*** является мощным ресурсом предметно-развивающей среды, помогающий создать радостное настроение,  снимать напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей, что создает благоприятную почву для развития эмоциональной сферы ребёнка.