**обеспечение эмоционального благополучия и психологического здоровья детей 6-7 лет в детском саду**

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Современная ситуация такова, что резкие изменения в жизни современного общества, порождающие неопределённость и непредсказуемость будущего, ведут к возникновению эмоциональной напряжённости.

Накапливание ежедневных неприятностей влияет на состояние здоровья людей. Напряжение не исчезает просто само по себе. Его накопление приводит к различным изменениям в организме и влияет на отношение личности с окружающим миром. Если взрослые в силу своего жизненного опыта имеют возможность выбора реагирования и регуляции своего состояния, то ребёнок же не всегда имеет свободу выбора и не умеет выбирать способы поведения в различных ситуациях. Научить детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье – одна из самых острых задач современного образования. Но вся проблема заключается в том, что потребность в здоровом образе жизни не занимает ведущего места в иерархии ценностей ребёнка дошкольного возраста.

Не первое десятилетие исследователи, педагоги и психологи, изучают взаимовлияние здоровья и стресса. Они приходят к выводу, что в условиях постоянной спешки, давления и напряжения детей очень важна поддержка взрослого. Действенная помощь и руководство со стороны взрослого является важнейшим условием успешного обучения для преодоления трудных ситуаций.

Обеспечение психологического здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации психологической поддержки детей.

По результатам наблюдений и диагностического обследования в нашем детском саду нами была выявлена группа детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), которых мы определили в категорию «предположительно испытывающие эмоциональное и мышечное напряжение». Наше обращение к старшему дошкольному возрасту не случайно, поскольку именно в этом возрасте ребёнок начинает понимать, какая ситуация для него является трудной, какую эмоцию она вызывает; может описать своё эмоциональное состояние и элементарно помочь себе в целях сохранения собственного здоровья.

Изучив литературу по данному вопросу, мы пришли к выводу, что специально разработанных коррекционно-развивающих программ по снижению уровня тревожности для детей 6-7 лет крайне мало. В связи с этим нами была определена необходимость разработки авторской коррекционно-развивающей программы по снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста - «СТРАНА ШТУШЛЯНДИЯ».

Центральной идеей коррекционно-развивающей программы является сказочная страна «Штушляндия», жители которой заколдованы и просят помощи у детей. Дети вместе «преодолевают» возникшие трудности, тем самым обучаются азбуке выражения эмоций, «расширяют» свой поведенческий репертуар.

Основной целью коррекционно-развивающей программы «Страна Штушляндия» является снижение уровня тревожности у детей 6-7 лет.

Занятия по программе «Страна Штушляндия» способствуют решению таких актуальных и значимых для развития ребёнка задач, как:

1. Снижение эмоционального напряжения.

2. Расширение поведенческого репертуара.

3. Формирование позитивного отношения к себе, повышение самооценки ребёнка.

4. Стимулирование желания и умения общаться, умения находить конструктивное решение выхода из конфликтных ситуаций.

Предлагаемый вариант программы «Страна Штушляндия» предназначен для работы с детьми 6-7 лет. Программа реализуется на базе детского сада № 82 «Богатырь» АНО ДО «Планета детства «Лада» в рамках коррекционно-развивающей работы по снижению уровня тревожности.

Коррекционно-развивающая программа «Страна Штушляндия» реализуется в нашем детском саду в соответствии со специальными требованиями:

1. Развивающие занятия с детьми продолжительностью в 30 минут проходят 1 раз в неделю. Продолжительность всего обучения составляет 23 часа.

2. Во время занятий соблюдается чередование видов детской деятельности: двигательной, игровой, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, чтение художественной литературы, трудовой.

3. Форма организации: по подгруппам (10 человек в каждой подгруппе);

4. Создание специальных условий для соприкосновения с общечеловеческими ценностями, а именно - сказочное пространство «Страна Штушляндия», в котором каждый ребёнок получал возможность чувствовать себя свободно и комфортно. Присутствие на занятиях опоры-помощника в виде сказочного персонажа позволило детям быстро и с огромным интересом освоить упражнения на снижение мышечного и эмоционального напряжения.

5. Средствами реализации программы являются следующие методы: игры на взаимодействие, свободные и тематические игры-драматизации; ролевое проигрывание моделей поведения в различных жизненных ситуациях; психогимнастика (имитационные игры на выражение эмоциональных состояний);свободное и тематическое рисование; этюды-релаксации; беседа, обсуждение рассказов, игр и т. П.; ритмико-телесные упражнения, подвижные игры.

Многие упражнения и сказочные истории могут быть использованы как самостоятельно, так и в составной части других занятий.

6. При работе с семьёй мы использовали различные формы взаимодействия: консультации (групповые и индивидуальные), семинары-практикумы с элементами тренинговых игр, совместные занятия с детьми (в ходе которых отрабатывались конкретные навыки детско-родительского взаимодействия).

На первых диагностических занятиях были выявлены некоторые проблемы в следующих сферах отношений:

**-** «ребёнок**-**ребёнок»: дети данной группы не умели управлять своими эмоциями и плохо понимали намерения другого человека, не были ориентированы на сверстника;

**-** «ребёнок**-**взрослый»;

**-** «ребёнок**-**группа детей, социум»: оказавшаянаиболее трудной из всех сфер взаимодействия.

На протяжении длительного времени на занятиях возникали сложности, связанные:

- с недостаточной сформированностью у детей умения понимать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояния окружающих их людей;

- проигрыванием детьми моделей желательного поведения в различных жизненных ситуациях.

Поэтому первые занятия развивающей работы строились на формировании и совершенствовании у детей умения понимать эмоциональное состояние других людей и своё состояние.

Обучая детей основам саморегуляции поведения в различных ситуациях, мы способствовали развитию ресурсных возможностей растущего человека. А сеансы «отдыха», на которых дети овладевали навыками расслабления, оказывали предупреждающее и профилактическое значение эмоционального и мышечного напряжения.

Педагоги детского сада оценили программу положительно. По их мнению, занятия по программе «Страна Штушляндия» способствовали созданию положительной атмосферы группы, формированию у детей старшего дошкольного возраста понимания своего эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей. Дети после прохождения курса программы чувствовали себя отдохнувшими, у них отмечалась высокая активность и работоспособность на занятиях, в режимных моментах и самостоятельной деятельности отмечалось активное сознательное отношение к себе.

Анализируя результаты социопсихологического мониторинга детей подготовительных к школе групп за последние 3 года, мы отмечаем следующую закономерность: в нашем дошкольном учреждении наблюдается тенденция к снижению уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) в среднем на 5 %.

Сравнивая показатели, полученные на начало и конец учебного года, мы констатировали тот факт, что количество детей, которые, по нашим данным, испытывали напряжение, уменьшилось до 17 %.

Литература

1. Алексеева Г.М. Преодоление поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста (сравнительный анализ двух моделей коррекционной работы) /Г.М. Алексеева//Психолог в детском саду. - 2007г. - № 2. - с.3-33.

2. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений/ В.М. Минаева. – М.: АРКТИ, 2002. – 48с.

3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика/ А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 304с.