**Психолого-педагогические условия преодоления эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста.**

Главными условиями преодоления эмоционального неблагополучия у детей дошкольного возраста являются: создание эмоционального климата в группе, повышение уверенности в себе

Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера. Если родители сами все время чего-то опасаются и о чем-то беспокоятся. Такое состояние очень заразительно, и ребенок перенимает у взрослых нездоровую форму реагирования на все, даже на ординарные события жизни.

Для работы с родителями, которые пока не готовы к тесному сотрудничеству со специалистами, можно использовать наглядную информацию. Например, на стенде можно разместить теоретический материал о причинах возникновения тревожности у взрослых и детей, советы и рекомендации психологов по снятию эмоционального напряжения, несложные релаксационные упражнения. Заинтересованных родителей, которые придут на консультацию к психологу ДОУ, целесообразно обучить приемам и принципам работы с их тревожным ребенком. Можно познакомить родителей с упражнениями на снятие мышечных зажимов, заострить их внимание на том, как полезны для их ребенка игры с песком, с крупой, с водой.

Коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить в игровой форме. Прежде всего необходимо установить контакт с ребенком. Для установления доверительных отношений и достижения более эффективных результатов занятий с детьми желательно использовать индивидуальные формы работы.

Как правило, придя в игровую комнату, тревожный ребенок ждет конкретных указаний и инструкций от взрослого: что можно делать, а чего нельзя. Многие дети сохраняют молчание и чувствуют себя неуверенно. Психолог комментирует действия ребенка, поощряя его самостоятельность и инициативу. Таким образом, в процессе игры ребенок учится принимать решения, не боится действовать и становится более уверенным.

*Преодоление тревожности*.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях.

Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.

Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: "Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию" или "Ваш сын закончил рисунок последним".

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя," даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а нам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.  
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.  
3. Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако наша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя "глазами других детей". А чтобы о достижениях каждого воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми.

*.«Угадай эмоцию»* (на снижение застенчивости)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет воспри­ниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя ак­тивную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это пер­вым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширять диапазон чувств, вводить различные оттенки эмоций (скажем» раздражение, возмущение, гнев, ярость).

Разные виды игр с успехом используются в коррекционных целях в работе с дошкольниками. Интересна специальная игровая методика, разработанная А. И. Захаровым, направленная на пре­одоление детьми страхов. Игры широко применяются в работе как со страдающими неврозами детьми, так и со здоровыми. Предме­том коррекции игровой психотерапией могут быть и бедность эмо­ционального мира дошкольника, эмоциональная неотзывчивость, запаздывание развития высших чувств, неадекватное эмоциональ­ное реагирование.

Рисование – творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование как игра, - это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражения отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении страхов.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития.

Важнейшее значение в эмоциональном развитии ребенка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств. Эмоциональное развитие дошкольника очень связано прежде всего с появлением у него новых интересов, потребностей.

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать уверенным в себе. Иногда ребенку не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить.

Для того, чтобы предотвратить эмоциональное неблагополучие педагогу необходимо выявить детей, склонных к тревожности, застенчивости, страхам, а затем провести скоординированную комплексную работу, направленную на преодоление эмоционального неблагополучия. Чем раньше будет проведена работа, тем эффективней будет педагогическая деятельность.