**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Давидович Н. В., педагог-психолог.

МБДОУ ЦЦР д/с № 2 «Искорка», г.Протвино

 О важности понимания своих эмоций и чувств и адекватного управления ими для сохранения здоровой психики и взаимоотношений с окружающими людьми.

The development of emotional-personal sphere of preschool children, prevention of mental ill-being and psychosomatic diseases.

Davidovich N.V.

Психологическое здоровье определяет личностное и психосоматическое здоровье. Зная эту простую истину, многие практические психологи в сфере дошкольного образования делают в своей психопрофилактической работе приоритетным такое направление как развитие эмоционально-личностной сферы, реализующее главные задачи сохранения и укрепления психологического здоровья ребенка. Ведь не секрет для педагогов, что в настоящее время эмоциональная сфера современных дошкольников развита достаточно слабо: очень мало веселых и эмоционально благополучных детей, способных улыбаться и смеяться от души. Все свои усилия родители направляют на развитие интеллектуальной сферы ребенка, отодвигая эмоциональное развитие на второстепенный план. А ведь эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность, реагировать на нее и в конечном итоге определяют всю жизнь человека и его место в социуме.

Ребенок, у которого развита социально-эмоциональная сфера, вступает во взрослую жизнь уверенный в своих силах, способный сочувствовать и легко выстраивать межличностные отношения, понимая и считаясь с мнениями и чувствами других людей. Он веселый и активный, самостоятельный и доброжелательный, помогающий и любознательный, инициативный и уверенный в себе, открытый и сопереживающий. Эти личностные качества соответствуют ребенку с нормальным психологическим здоровьем. Таких мы и хотим видеть своих детей. А что для этого нужно сделать? Алгоритм психологических развивающих занятий прост. Во-первых, познакомить детей с собственными эмоциями и чувствами, имеющими богатую красочную палитру от негативных до позитивных чувств и эмоций. При этом делается акцент на том, что нет плохих чувств, так как абсолютно все эмоции выполняют ту или иную функцию, сообщая нам важнейшую информацию о нашем внутреннем психическом мире, о степени удовлетворения глубинных потребностей, и помогают правильно выстраивать отношения с людьми. Так, например: чувство страха предупреждает об опасности, подсказывает, что нужно искать защиты и поддержки, а чувств одиночества подсказывает о нехватке человеческого общения и близости, а чувство радости свидетельствует о восполнении важной потребности.

Во-вторых, научиться распознавать и понимать свои собственные эмоциональные состояния и чувства, вступая с ними в непосредственный контакт. Как это можно сделать? Конечно, прежде всего, надо обогатить словарь чувств, необходимый при озвучивании своего состояния и чувства на данный момент времени. Для этого можно придумать много игр и подобрать различные житейские ситуации, и с помощью словаря чувств разобраться что герой истории чувствует и о чем думает. Например: «Зайку бросила хозяйка, под дождем остался зайка! Со скамейки слезть не мог, весь до ниточки промок!» - *Что зайка чувствует?* *Что чувствуешь ты сам?*

В-третьих, научить управлять адекватными средствами своими негативными состояниями и чувствами без причинения себе и окружающим людям физического и морального ущерба. Если негативные эмоции (страх, гнев, обида) не подавлять в себе, а верно направить их разрушительную энергию на прямое или косвенное «отреагирование», то этот механизм становится главным способом профилактики психосоматических заболеваний. Так как  энергия не проявленной эмоции никуда не исчезают, а «застревают» в теле и рано или поздно она все равно дает о себе знать либо взрывом эмоций, либо агрессивным поступком, либо болезнью. А подавливать, скрывать, не обращать внимания на свои чувства ребенок научается в семье, где родители своими бессознательными установками и культурными особенностями «замораживают» и дает запрет на чувства у своих детей, говоря им следующие фразы «воспитательного процесса»: «Не хнычь, не распускай нюни!», «Не расстраивайся - купим другую куклу!», «Не кричи, не смейся громко - неприлично!», «Мальчики не плачут!», «На бабулю не сердятся!». И чтобы угодить взрослому ребенок начинает скрывать свои негативные чувства, а значит скрывать и сильные позитивные чувства тоже. И ребенок растет без контакта со своими чувствами, не умеет распознавать их, и, следовательно, не умеет настроиться на чувства другого человека, т.е. сочувствовать и сопереживать им.

Культура выражения чувств и культура общения заключается в том, чтобы уметь выражать свои чувства как, находясь наедине с собой, так и  общаясь с другим человеком или коллективом.

Чувства можно выражать по-разному: поплакать; физически разрядиться (побегать, попрыгать, покричать); нарисовать свои чувства; побыть одному и успокоиться; поговорить с другом; побить подушку; поколотить молотком пластилин; порвать бумагу.

Очень важно правильно говорить о своих негативных чувствах по поводу происходящего собеседнику, используя безопасную форму «я - высказывания», в которой отсутствует оценка личности и не вызывает сопротивления.

Эти теоретические и практические знания, приобретенными дошкольниками, в будущем позволяет ему быть в роли хозяина своей эмоциональной сферы и коммуникативных связях, которыми он умело управляет. Он становится целостной личностью со здоровой психикой, способным справиться со всеми жизненными невзгодами и кризисами.

 Другими словами, ребенок научается быть не рабом своих чувств, а быть выше них.

*Психологические игры и сказочные истории, направленные на развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.*

**«Жизнь в лесу»**. Педагог садится на ковёр, рассаживая вокруг себя детей. «Представьте себе, что вы оказались в лесу и говорите на разных языках. Но вам надо как-то общаться между собой. Как это сделать? Как спросить о чём-нибудь, как выразить своё доброжелательное отношение, не проронив ни слова? Чтобы задать вопрос, как дела, хлопаем своей ладонью по ладони товарища (показ*).* Чтобы ответить, что всё хорошо, наклоняем голову к его плечу; хотим выразить дружбу и любовь – ласково гладим по голове *(показ).* Готовы? Тогда начали. Сейчас раннее утро, выглянуло солнышко, вы только что проснулись…»

**Снежная королева**. Педагог предлагает вспомнить сказку «Снежная королева» и говорит, что Кай и Герда выросли и сделали волшебные очки, через которые можно разглядеть всё то хорошее, что есть в каждом человеке. Детям предлагается «примерить эти очки» и посмотреть внимательно друг на друга, стараясь в каждом увидеть как можно больше  хорошего и рассказать об этом. Взрослый первый надевает «очки» и даёт описание двух - трёх детей. После игры дети говорят, какие трудности они испытали в роли рассматривающих, что чувствовали.

**«Волшебный цветок»**. Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию они выбирают, кто каким цветком будет. Далее под музыку показывают, как цветок распускается. Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает.

**«Свеча»**. Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи, в течение 5-8 секунд пристально смотрят на пламя, затем закрывают глаза на 2-3 секунды (свеча гаснет). Открыв глаза, рассказывают, какие образы увидели в пламени свечи, что чувствовали при этом.

**«Солнечный зайчик»**. Детям предлагают с помощью зеркала «поймать» «солнечного зайчика». Затем педагог говорит, что он тоже поймал «зайчика», предлагает передать его по кругу, чтобы каждый мог приласкать его, согреться его теплом. Когда «зайчик» возвращается к воспитателю, он обращает внимание на то, что за это время «зайчик», обласканный детьми, вырос и уже не умещается в ладонях. «Зайчика» выпускают, но каждый ловит частички его тепла, нежные лучики своим сердцем.

**«Пирамида любви»**. Воспитатель говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит; всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, своих детей, свой дом, свой город, свою работу. Расскажите и вы, кого и что любите вы. *(Рассказы детей.)* А сейчас давайте построим «пирамидку любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть своё любимое и класть свою руку. *(Дети выстраивают пирамиду.)* Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что мы любимы и любим сами».

**«Угадай настроение»**. Дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

**«Зеркало настроения».** Игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дуется, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

**«Читаем стихи с разным настроением»**. Дети садятся в круг. Воспитатель предлагает взять по одной карточке, на обратной стороне которой изображен мимический эталон (радости, грусти, гнева, удивления, страха и т.д.). Участники договариваются, какое стихотворение будут читать. Каждый читает стихи в соответствии с настроением, изображенным на его картинке. Остальные отгадывают, какое чувство игрок пытался показать через интонацию, т.е. что у него изображено на карточке.

Литература:

1. Линда Сибли. Чувства разные нужны - чувства разные важны, или как научить ребенка управлять своими чувствами. Издательство: [Триада](http://www.labirint.ru/pubhouse/2274/), 2010 г.
2. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекции. Издательство: Владос, 2005
3. [Хухлаева О.В.](http://www.knigi-psychologia.com/huhlaeva-m-311.html) Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников