**Эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста**

По мнению американского врача-психотерапевта Элизабет Кюблер-Росс, здоровье человека можно представить в виде круга, состоящих из 4 квадратов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного.

Психический, или эмоциональный, составляющий компонент здоровья не менее важен, чем физический.

Известен тот факт, что здоровье ребенка напрямую связано с его душевным равновесием, эмоциональным благополучием и, в целом, с развитием личности. Ребенок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. В то же время, эмоциональное перенапряжение у ребенка, чрезмерные переживания, стрессы, а также многие другие факторы могут привести к появлению невроза у ребенка.

Нужно помнить, что наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Когда окружающие ласково относятся к ребенку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности.

Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. С другой стороны, причиненное ему огорчение, проявление несправедливости, вызывают обиду и злость.

Трактовкой понятия «эмоциональное благополучие» занимались многие отечественные и зарубежные психологи. Например, И.М. Слободчиков считает, что эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт,

       Под эмоциональным благополучием Г.А. Урунтаевой понимается чувство уверенности, защищенности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

 Таким образом, можно сделать заключение, что психологически благополучный ребёнок – это, прежде всего, ребёнок спонтанный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом принимает ценность и уникальность окружающих его людей.

***Выделяют следующие основные показатели эмоционального благополучия:***

1. Уровень отношения ребенка к самому себе, сверстникам, взрослым.
2. Общий эмоциональный тонус.
3. Способность ребенка определять эмоциональное состояние другого.
4. Уровень  сопереживания, сочувствия, который ребенок демонстрирует в вербальном и невербальном плане.

***Выделяются три основных уровня эмоционального благополучия: высокий, средний и низкий.***

***Под высоким уровнем эмоционального благополучия принято понимать:***

- желание вступать в общение,

- взаимодействовать длительное время;

- успешное участие в коллективных делах;

- успешное выполнение лидерских, и пассивных ролей;

- умение уладить конфликт, уступить или настоять на своем, признание и адекватное выполнение правил, предложенных взрослыми;

- заботливое отношение к миру чувств людей и предметному миру, умение занять себя, владение адекватными способами выражения своего внутреннего состояния и т.д.

***Средний уровень эмоционального благополучия:***

- недостаточная инициативность при общении;

- предпочтение исключительно пассивных ролей;

- неумение улаживать конфликты;

- принятие помощи и при возможности ее оказание.

***Низкий уровень эмоционального благополучия:***

- нежелание и неумение действовать совместно со взрослыми и сверстниками;

- отсутствие инициативы в общении; избегание взаимодействия;

- отсутствие самоконтроля в действиях, поведении и эмоциях;

- исключительная ориентация на собственные действия;

- непризнание правил и норм общения, деятельности

- отсутствие понятий «хорошо» - «плохо» или нежелание им следовать при сформированности;

- конфликтность, агрессивность.

Общим заключением, является констатация факта потребности ребенка в наличии и поддержании чувства безопасности и уверенности в его обеспечении со стороны взрослых, в первую очередь – матери. Оно обеспечивается проявлением заботы взрослого и демонстрацией ребенку своего положительно-эмоционального отношения к нему. В результате у ребенка, во-первых, возникает и поддерживается чувство эмоционального комфорта, а во-вторых, возникает привязанность к взрослому, который этот комфорт обеспечивает. Наличие привязанности к взрослому и поведение привязанности обеспечивает ребенку уверенность в поддержке взрослого и своевременное ее получение.

**Анкета для родителей**

**«Эмоциональное благополучие ребенка в семье»**

1. Что значит «эмоциональное благополучие в семье»?

* родители любят детей;
* родители знают, чем интересуются дети, что их беспокоит;
* родители уважают мнение детей, их переживания;
* родители и дети испытывают устойчивую потребность во взаимном общении;
* нравственная атмосфера семьи;
* наличие семейных традиций (дни рождения, посещение кино, театра и другие);
* наличие увлечений у членов семьи (спорт, рыбалка, рукоделие, кулинария, коллекционирование и другие);
* наличие обязанностей по дому;

2. Как складываются у вашего ребенка взаимоотношения со взрослыми?

* благополучно;
* иногда бывают конфликты;
* обижается на взрослых за то, что наказывают, или что-то не разрешают;
* неблагополучно.

3. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации с ребенком?

* настаиваю на своей точке зрения;
* ищу компромисс;
* «иду на поводу у ребенка»;
* обращаюсь за помощью к другим членам семьи.

4. Как Ваш ребенок проявляет себя в отношении с другими детьми?

* уравновешенный;
* терпеливый;
* уступчивый;
* приветливый;
* вспыльчивый;
* склонный командовать;
* свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Как, на Ваш взгляд, влияют отношения между детьми и родителями на общение ребенка со сверстниками и взрослыми в детском саду?

* прямого влияния не оказывают;
* благополучие семейных отношений — это психологическая защита, эмоциональный тыл ребенка, облегчающий его жизнь в детском саду;
* сущность семейных отношений еще недостаточно понятна ребенку.

**Тест на оценку уровня тревожности и выявление**

**признаков психического напряжения. Автор: А.И. Захаров**

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для Вашего ребёнка. Если это проявление ярко выражено, поставьте 2 балла; если оно встречается периодически – 1 балл; если отсутствует – 0 баллов.

1.            Легко расстраивается, много переживает.

2.            Часто плачет, ноет, долго не может успокоиться.

3.            Капризничает и раздражается по пустякам.

4.            Часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.

5.            Бывают припадки злости.

6.            Заикается.

7.            Грызёт ногти.

8.            Сосёт палец.

9.            Имеет плохой аппетит.

10.         Разборчив в еде.

11.         Засыпает с трудом.

12.         Спит беспокойно.

13.         Неохотно встаёт.

14.         Часто моргает.

15.         Дёргает рукой, плечом, теребит одежду.

16.         Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.

17.          Старается быть тихим.

18.         Боится темноты.

19.         Боится одиночества.

20.         Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.

21.         Испытывает чувство неполноценности.

**Обработка результатов**

*28-42 балла* – невроз, высокая степень психоэмоционального напряжения.

*20-27 баллов* – невроз был или будет в ближайшее время.

*14-19баллов*– нервное расстройство, средняя степень психоэмоционального напряжения.

*7-13 баллов* – высокая степень психоэмоционального напряжения, ребёнку необходимо внимание.

*Менее 7 баллов –*отклонения несущественны и являются выражением возрастных особенностей.

**Анкета для воспитателя**

**«Анализ эмоционального благополучия детей в группе»**

Педагогам предлагается проанализировать групповую ситуацию с использованием следующей схемы:

**Обстановка в группе.**

1. Какова атмосфера в моей группе? (Общие впечатления.)

2. Почему я так думаю?

3. Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как положительные?

4. Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как отрицательные?

**Взаимоотношения между воспитателем и ребенком.**

1. С кем из детей у меня хороший контакт?

2. Чем это объясняется?

3. С кем из детей у меня не такие хорошие отношения?

4. Чем это можно объяснить?

**Взаимоотношения между детьми.**

1. Между какими детьми существуют хорошие отношения?

2. Чем это вызвано?

3. Какие дети часто ссорятся между собой?

4. Почему это происходит?

5. Каких детей часто обижают?

6. Почему это происходит?