**Информация для родителей на тему: «Эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста»**

Проблема современности, как указано в информационных источниках, в том, что многие дети имеют проблемы в эмоциональном развитии и благополучии в целом, а именно - не умеют откликаться на чувства и состояния других, неадекватно реагируют на многие вещи, не в силах справиться со своими эмоциями, успокоиться и т.п. Сегодня лучшими друзьями в ребенка являются телевизор и компьютер, смартфон и планшет, а любимейшие занятия - просмотр мультфильмов и компьютерные игры. В результате подобного образа жизни дети меньше общаются и с взрослыми, и со сверстниками; дошкольники не внимательны и нечувствительны к окружающим, не умеют контролировать и уместно проявлять эмоции. А ведь общение значительно обогащает жизнь, делая её яркой, наполненной эмоциями и впечатлениями.

Эмоциональное развитие и благополучие предусматривает удовлетворение потребности в общении, установлении доброжелательных взаимоотношений в семье, между детьми и педагогами в учебно-воспитательных учреждениях, создание благоприятного микроклимата в группах; создание благоприятных условий для пребывания детей в детском саду. Таким образом, оно зависит не только от культурных и индивидуальных особенностей ребенка, но и от оптимальности систем: «мать-дитя», «педагог-воспитанник». На эмоциональное благополучие детей влияют семейные отношения, полноценность семьи, педагог, методы и приемы воздействия на ребенка как в семье, так и в дошкольном учреждении, то есть формирующим фактором является сама жизнь, взаимоотношения в семье, окружающем мире.

Последствиями эмоционального неблагополучия ребенка являются страх, депрессия, враждебность, агрессивность;

Значит, при эмоциональном неблагополучии ребенок не может полноценно развиваться, поэтому дошкольное учреждение должно помочь ситуации.

Психологическая поддержка – это один из приемов педагогического воздействия на ребенка, с помощью которого можно влиять на его эмоциональную сферу, закреплять положительные переживания и состояния;

Значительную роль в этом играют родители и педагоги. Работа педагогов и родителей является целостным единым процессом, проходящим в разных педагогических системах (детский сад, дом). Педагог, как профессионал, должен управлять им на всех стадиях: и в детском саду, и в семье. Таким образом, при постоянной работе, направленной на формирование эмоционального благополучия детей можно достичь больших результатов в исправлении имеющихся эмоциональных проблем и их предупреждения;

Чем меньше ребенок, тем сложнее определить «норму» эмоциональной жизни. Тем не менее приведем ориентировочные представления о здоровых и нездоровых эмоциональных проявлениях в разные возрастные периоды.

**Что должны знать родители:**

**Признаки здорового эмоционального состояния**

**От полутора до двух лет**

* все чаще играет и ведет себя «понарошку», в том числе изображая эмоциональные реакции;
* начинает использовать для выражения чувств арсенал определенных жестов и интонаций;
* время от времени, в состоянии огорчения или замешательства, ищет спокойствия и уединения;
* развивает все большую способность распознавать эмоциональные состояния других людей (особенно родителей)
* начинает все более подходящим образом и конструктивно реагировать на разные эмоциональные состояния других (особенно родителей) ;
* разрабатывает вместе с родителями репертуар способов или «кодов» для передачи эмоций и чувств.

**От двух до трех лет**

• развивает способность «закатывать» вспышки гнева и успокаиваться после них;

• все больше ведет себя так, чтобы проверить настроение и получить эмоциональный ответ других людей;

• проявляет все больше воображения в игре и переживаниях;

• пытается выражать свои чувства с помощью слов;

• начинает беспокоиться о том, что могут произойти неприятные события;

• ищет подтверждения благополучия своего и своих близких.

**От трех до четырех лет**

• все больше упражняется в управлении эмоциями;

• пытается манипулировать эмоциями других (особенно сверстников);

• проявляет интерес к своей половой принадлежности, что находит отражение в эмоциональном самовыражении;

• проявляет больше привязанности к родителю противоположного пола, что может приводить к некоторой соревновательности и противоречиям в отношениях с родителем того же пола;

• стремится к пониманию и обсуждению эмоций;

• начинает проявлять заметный эмоциональный отклик (положительный или отрицательный) на сны.

**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.

**От шести до семи лет**

• склонен проявлять крайние формы эмоционального ответа, например, неудержимый восторг вместо спокойной радости или истерический плач вместо просто грусти;

• очень восприимчив к эмоциональным травмам;

• может проявлять опасения перед посещением школы и испытывать в связи с этим отношение родителей к себе;

• формирует многочисленные, относительно поверхностные и кратковременные взаимоотношения со сверстниками;

• чаще вступает в конфликты с братом или сестрой;

• может прибегать ко лжи и воровству как форме противодействия и непослушания.

**Формирование эмоций и чувств у дошкольников зависит от условий:**

1. Дошкольник должен общаться со сверстниками: именно в общении формируются чувства и эмоции.

2. Нужно организовывать целенаправленную деятельность, способствующую развитию эмоций и чувств (прослушивание музыки, музыкальные занятия, чтение).

3. Развивать эмоции и чувства у дошкольников лучше всего с помощью их основного вида деятельности — игры.

4.Трудовая и творческая деятельность помогает формированию эмоциональных переживаний: радости от успеха, вдохновению, сочувствию усилиям сверстников, чувству удовлетворения или недовольства результатом.

«А знаете ли вы, что если человек эмоционально благополучен, то у него высокая самооценка, он ориентирован на достижение целей, не имеет проблем в общении, может легко строить и поддерживать отношения.

То есть, эмоциональное благополучие — это гарант успешности ребёнка в будущем. Зависит эмоциональное благополучие ребенка не от его врождённых особенностей, а от оптимальной системы воспитания в семье».

**Компоненты успешного формирования эмоциональной сферы дошкольника:**

1. Правильная организация режима ребёнка, комфортная для него.

2. Активизация двигательной деятельности малыша, его физического развития (утренняя зарядка, подвижные игры, физкультминутки).

3. Игры (ролевые, сюжетные, дидактические, коммуникативные и проч.).

4. Знакомство с искусством и самостоятельное творчество.

5. Чтение и обсуждение сказок.

6. Психогимнастика (эмоциональные этюды, мимика, пантомимика).

7. Организация совместной деятельности детей.

8. Задания с использованием наглядных пособий.

Эмоции - это основа благополучного душевного состояния ребёнка, его успешного общения, развития и дальнейшей жизни. Малыш реагирует на окружающий мир с посредством эмоций. Поэтому нужно развивать эмоциональную сферу ребёнка с раннего возраста с помощью разных видов воздействия, отдавая предпочтение игровым методам.

**Симптомы эмоциональных проблем**

От одного года до двух лет

• склонность к уединению;

• избыточное качание и позирование;

• отсутствие видимой тревоги при разлуке с родителями;

• чрезмерная отвлекаемость;

• частая раздражительность, не поддающаяся успокоению (помимо периодических вспышек гнева);

• лунатизм.

**От двух до трех лет**

• постоянная пугливость;

• неудачные попытки заговорить;

• неспособность сосредоточенно играть с чем-либо в течение десяти минут;

• напряженные и длительные конфликты с братьями и/или сестрами;

• избыточная активность;

• повышенная гневливость и агрессивность;

• медленное восстановление после вспышек гнева;

• тяжелая и длительная реакция на разлуку с родителями.

**От трех лет 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.

ГЛАВНОЕ В ДЕЛЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА - ИСКРЕННЯЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В УСПЕХЕ, А ТАКЖЕ ЕДИНСТВО ВЗГЛЯДОВ ЗНАЧИМЫХ ВЗРОСЛЫХ - РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТАТЕЛЕЙ, СПЕЦИАЛИСТОВ ДЕТСКОГО САДА.

Материал составлен с опорой на информационные интернет-источники.