

Эмоциональное благополучие дошкольника

ГБОУ «Школа № 2123 им. Мигеля Эрнандеса
Дошкольное отделение 2 «Рябинушка».

Эмоциональное благополучие как компонент психологического здоровья

- предусматривает удовлетворение потребности:
- **в общении,**
- **установлении доброжелательных взаимоотношений** в семье, между детьми и воспитателями в учебно-воспитательных учреждениях,
- **создание благоприятного микроклимата** в группах.

Проблема эмоционального самочувствия детей в семье и дошкольном учреждении

- Отрицательные эмоциональные состояния понижают жизненный тонус личности и являются причиной возникновения эмоциональной отстраненности человека, характеризующейся разрывом межличностных отношений.
- Проблема эмоционального самочувствия детей в семье и дошкольном учреждении является актуальной, так как положительное эмоциональное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Эмоциональное благополучие обеспечивает

- высокую самооценку,
- сформированный самоконтроль,
- ориентацию на успех в достижении целей,
- эмоциональный комфорт в семье и вне семьи [4, с.512].

Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка.

Эмоциональная сфера

- является важной составляющей в развитии дошкольников и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны,
- во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого,
- а во-вторых, управлять своими эмоциями.

Понимание своих эмоций и чувств

- является важным моментом в становлении личности растущего человека.

Взаимоотношения

- Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка – его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми.

Эмоциональное благополучие

- 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.

Исследования ученых

- Согласно исследованиям ученых Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной **«эмоциональное благополучие»** можно определить как **устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей:**
 - как биологических,
 - так и социальных

Определение

- А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, И.Ю. Ильина, Г.А. Свердлова, Е.П. Арнаутова определяют эмоциональное благополучие как устойчиво-положительное, комфортно-эмоциональное состояние ребенка, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками[5].

определение

- 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.

показатели эмоционального благополучия:

- Уровень отношения ребенка к самому себе, сверстникам, взрослым.
- Общий эмоциональный тонус.
- Способность ребенка определять эмоциональное состояние другого.
- Уровень сопереживания, сочувствия, который ребенок демонстрирует в вербальном и невербальном плане[6].

показатели эмоционального благополучия:

- Показателями эмоционального благополучия человека являются нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги,
- оптимальный уровень активности и работоспособности,
- возможность и готовность адекватно действовать в различных жизненных ситуациях.
-

Факторы

- Данный психологический феномен определяется массой разнообразных факторов:
- физическим самочувствием,
- психологическим климатом в семье,
- самооценкой ребенка, его взаимоотношениям в группе ДОУ,
- отношением воспитателя,
- особенностями воспитательной среды и др.

Методы изучения

- Особую роль в развитии эмоциональной сферы дошкольника играет межличностное общение. Поэтому методы изучения сферы межличностных отношений и общения дают важную информацию об эмоциональном состоянии детей в группе.

Методы изучения

- Однако положение в группе сверстников недостаточный показатель эмоционального благополучия ребенка. Для определения эмоционального благополучия важны показатели тревожности ребенка, которые говорят о нарушениях в эмоциональном развитии.
- Причиной данных нарушений могут быть и ошибки в семейном воспитании.

Социальные условия развития эмоций

- Выделяя факторы, влияющие на содержание и способы выражения эмоциональных состояний дошкольников, ряд исследователей подчеркивает роль взрослых, семьи и значимость отношений со сверстниками, то есть социальные условия развития эмоций детей (Е.П. Урунтаева, М.И. Лисина и др.) [4, с.523-525].

Взаимообусловленность эмоций и потребностей личности

- Взаимообусловленность эмоций и потребностей личности, по мнению известного ученого П.В. Симонова, определяет **роль эмоций как посредника между потребностями и деятельностью по их удовлетворению, как средство трансформации ценностей, которые становятся содержанием побудительных мотивов поведения личности**[7].
- В связи с этим **социальные эмоции детей отражают приоритетные потребности и стремления в процессе общения со сверстниками и взрослыми, а также степень их удовлетворенности.**

Социальные потребности

- Одна из ведущих социальных потребностей дошкольников – это **потребность в признании и принятии другими, особенно близкими и значимыми для ребенка людьми**, удовлетворение которой не только влияет на характер отношений ребенка с окружающими и на особенности поведения, но и определяет жизненную позицию формирующейся личности.

Негативные эмоции

- Негативные социальные эмоции, которые зачастую испытывает ребенок в различных жизненных ситуациях, могут быть обусловлены именно неприятием и отчужденностью со стороны ближайшего окружения[8].
- Комплексы подобных негативных эмоций и эмоциональных состояний, например как тревожность, образуют основу эмоционального неблагополучия личности.

Причины эмоционального неблагополучия

- Эмоциональное неблагополучие – это такое проявление эмоций, которое мешает человеку в повседневной его жизни.
- Среди основных причин, вызывающих эмоциональное неблагополучие, можно выделить неправильное воспитание детей с самого раннего возраста.

ИТОГИ

- Итак, подведем итоги, **эмоциональное благополучие** в психологической науке рассматривается как **компонент психологического здоровья в дошкольном возрасте**, так как **от эмоций**, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, **зависит успешность его взаимодействия с окружающими его людьми**, а значит, и **успешность его социального развития**.

ИТОГИ

- Именно эмоциональное благополучие дошкольника является тем ресурсным проявлением личности, которое раскрывает ее самодостаточность, способность адекватно воспринимать себя и окружающих.

Способы эмоциональной поддержки

- **Способ № 1 Эмоциональное включение.**

- Быть рядом, оставаться эмоционально включенным в проблему человека, само по себе несет терапевтический эффект.

-

- **Способ № 2 Эмоциональное поглаживание.**

- Комплимент, похвала, способность найти, за что похвалить человека, является еще одной формой эмоциональной поддержки.

-

- **Способ № 3 Продвигающие вопросы.**

- Вопросы помогают озвучить свои чувства, мысли и решения. Задавая вопросы, человек открывает в себе дополнительные ресурсы, обретает смысл в происходящем, а также, наталкивается на необходимые решения, которые он может принять в данной ситуации.

-

Способы эмоциональной поддержки

- **Способ № 4 Опора на чужой опыт.**
- Позитивный опыт преодоления подобных ситуаций полезен по трем причинам:
 - 1-х, он развеивает иллюзию про уникальность сложной ситуации, в которую попал человек;
 - 2-х, помогает увидеть возможные варианты выхода из ситуации;
 - 3-х, добавляет уверенность, что ситуация преодолима.
- **Способ № 5 «Волшебный пендаль».**
- Волшебный пендаль хорошо работает только тогда, когда у вас с человеком есть история отношений, он вам доверяет, и вы являетесь для него авторитетом. Волшебный пендаль или конфронтация стимулирует сильную (резервную) сторону человека, высвобождая энергию для позитивных изменений. Конфронтация бодрит, пробуждает, мотивирует, и она же может и ранить, если применить ее не к месту и в большем объеме, чем нужно.

Когда особо необходима поддержка?

- Поддержку можно и нужно давать человеку, который находится во взрослой, проактивной позиции, но имеет недостаточно эмоциональных (энергетических) ресурсов, чтобы самостоятельно справиться с ситуацией.
 - **Эмоциональная поддержка особенно важна:**
 - - В период принятия важных жизненных решений;
 - - В период кризисов и спадов;
 - - В период адаптации к новой должности и коллективу;
 - - В период выздоровления и реабилитации;
 - - В период обучения и получения новых знаний;
 - - В период, когда человек допустил ошибку;
 - - в период, когда человека осуждают или в чем-то обвиняют;
 - - в период, когда человек пережил утрату;
 - - в период, когда человек ставит большие цели;
 - - в период, когда человек берет на себя дополнительную ответственность

Что не является поддержкой?

- **Бабушкина терапия.**
- «Да это еще не проблема. Вот у меня была проблема....».
- И дальше по своему сценарию. Рассказывая о своих проблемах, человек надеется, что это поможет другому.
- **«Сапогом по больному месту».**
- Копание с помощью вопросов в проблемной ситуации. Обострение этой ситуации, дознание каких либо красочных подробностей дополнительно погружают человека в проблемную ситуацию и ранит его.
- **«Обвинение».** «Ты сам виноват в этой ситуации, не нужно было так поступать!». По сути, это позиция критикующего родителя. Никак не помогает, лишь обостряет негативные чувства, может вызвать отрицание и отторжение!
- **« Это все ерунда! Забудь!»**
- Приуменьшение значимости проблемы может вызвать обратный эффект. Неприятно, когда проблема, которая является важной для тебя, обесценивается другим человеком. Хотя как ни парадоксально, бывают ситуации, когда такой подход будет полезен. Например, если проблема действительно несущественна, а человек чересчур преувеличивает ее значимость.

Литература:

-
- 1.ГОСО РК 1.001-2009 Дошкольное воспитание и обучение. Основные положения
- 2.Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики.- М.: Педагогика, 1991.-232с.
- 3.Шувалов А.В. Интерсубъективные условия психологического здоровья детей: Автореф. канд. дис. М.: 2000.-171с.
- 4.Психология мотивации и эмоций/Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман.-М.: ЧеРо, 2002.-752с.
- 5.Кошелева А.Д.,Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников: учеб.пособие М.: Академия, 2003.-168с.
- 6.Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. М.: Изд. «Владос», 1995.-296с.
- 7.Симонов П.В.Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.-215с.
- 8.Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Мастера психологии СПб.: Изд. «Питер», 2001.-752с.
-