

Эмоциональная безопасность ребёнка в ДОУ

Андреева Ольга Владимировна
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 57»
муниципального образования
Кандалакшский район

Проблема безопасности детей в современном обществе стоит крайне остро в связи с ростом количества чрезвычайных ситуаций с участием детей, непрекращающимися проявлениями актов насилия, незащищённостью ребенка в ситуациях отсутствия контроля со стороны родителей.

Обеспечение безопасности ребенка в ДОУ, в том числе эмоциональной безопасности, охрана и поддержание физического и психического здоровья участников образовательного процесса должно быть приоритетным направлением деятельности образовательного учреждения.

Эмоциональная (психологическая) безопасность образовательной среды – это состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия, удовлетворяющее потребности в доверительном общении и характеризующееся позитивным отношением к ней участников образовательного процесса. (И.А.Баева)

Эмоциональная безопасность создает условия для личностного развития ребенка, возможности его самореализации.

Для создания комфортной, психологически безопасной среды в дошкольном учреждении необходимо исключить возможность психологического насилия над ребенком со стороны взрослых и других детей, учить детей дружескому доверительному общению, создавать условия для развития творчества и индивидуальности каждого ребенка.

В ДОУ № 57 п. Зеленоборский ведётся активная работа по развитию эмоциональной сферы воспитанников: дети учатся делиться своими чувствами, переживаниями, проявляют любовь и не боятся выражать любые эмоции.

Работа направлена на решение следующих задач:

- развитие чувства доверия по отношению к другим людям;
- развитие навыков общения, совместной деятельности, умения взаимодействовать с другими детьми и педагогами;
- формирование способности понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания, понимать эмоциональное состояние и переживания другого человека;
- формирование чувства защищённости.

Основные направления работы:

1. Развитие эмоциональной сферы детей
2. Детские страхи
3. Детские конфликты

Воспитательная и образовательная работа в этом направлении проходит через все образовательные области и поэтому предполагает разные формы взаимодействия педагога с детьми и разные виды деятельности.

Работа в группе основывается на следующих принципах:

- внимательное и доброжелательное отношение к детям со стороны педагога, поддержка и подбадривание детей;
- уважительное отношение к каждому ребёнку, принятие его индивидуальности и уникальности;
- положительная эмоциональная оценка любого достижения ребенка;
- игровая, непринужденная форма занятий, которая создает у детей чувство безопасности, возможность свободного самовыражения и проявления своих эмоций.

Развивающая среда группы и ДОУ:

- у входа в группу экран настроения, с помощью которого дети могут определить и обозначить своё настроение с утра и его изменения в течение дня;
- уголок уединения и релаксации с массажными атрибутами, «сухим дождём» и различными материалами для снятия стресса и напряжения;
- интерактивная песочница для снятия эмоционального напряжения, развития творческого потенциала, сплочения коллектива.



Для развития эмоциональной сферы используются различные игры и упражнения направленные на умение различать, понимать и выражать не только свои эмоции, но и эмоции сверстников и взрослых, адекватно реагировать на проявления любых эмоций, в том числе негативных.



В процессе совместной деятельности для развития эмоций применяются игры «Измени настроение», «Весёлые обезьянки», «Сделай как..», «Рассмеша принцессу Несмеяну», настольно-печатные игры «Подбери эмоцию», «Разрезанные картинки», «Весёлый-грустный котёнок».

В продуктивной деятельности: «Нарисуй, что слышишь», «Дерево настроения», использование нетрадиционных техник рисования для поддержания творческого потенциала и повышения самооценки воспитанников.

Чтение художественной литературы: полезные сказки Корнелии Спилман «Когда я...», «Сказка о пропавшей улыбке», «Случай в лесу» и др.

Рефлексия в конце образовательной деятельности помогает детям тренировать умение различать свои чувства и эмоции, как результат деятельности.



Воспитатели всегда активно поддерживают и поощряют проявления детской инициативы, самостоятельности, способствуют развитию творческого потенциала каждого ребёнка с учётом его индивидуальных потребностей.

Особое внимание уделяется детским страхам и борьбе с ними. Упражнения «Смешной страх», «Вместе не страшно», «Рисуем, лепим страх», терапевтические сказки «Слонёнок, который боялся темноты», «Сказка о ненастоящем страхе», «Как Андрюша свой сон искал» и др. помогают детям осознать свой страх и попробовать его преодолеть.



Для детей, которые боятся выражать свои эмоции, говорить о страхах, используется приём «перевоплощения» - маска, рассказ от лица игрушки.

Конфликты между детьми – довольно частое явление, неизменный атрибут их взросления и эмоционального развития. Задача воспитателей научить конструктивному выходу из конфликта.

Для снятия эмоционального напряжения и выхода негативных эмоций используются различные атрибуты: «Стаканчик плохих слов», «Коврик злости», «Бумажные снежки».

Для налаживания отношений после ссоры: «Коврик примирения», словесные мирилки «Мирись, мирись», «Ссориться не будем», «Тёплый лучик».



Для сплочения коллектива и развития доверительных отношений со сверстниками: пластические этюды, игры «Сиамские близнецы», «Зеркало», «Угадай, кто позвал», различные виды взаимомассажа, беседы «Учимся прощать», «Что такое дружба?».

Обеспечение эмоциональной безопасности дошкольника невозможно без участия родителей. С помощью родительских собраний, консультаций, личных бесед воспитатели повышают компетентность родителей в вопросах эмоционального развития и безопасности детей. Привлекают родителей к участию в совместных праздниках, проектах, творческих выставках для обеспечения тесного контакта детей и родителей.

Мероприятия по созданию психологической безопасности образовательной среды дошкольного учреждения позволяют снизить тревожность, создать благоприятную эмоциональную атмосферу, научить детей понимать друг друга. В группе создан благоприятный психологический климат, что отражается на высокой посещаемости и низкой заболеваемости детей.

Список использованной литературы

1. Баева И. А., Волкова Е. Н., Лактионова Е. Б. Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности. СПб.: НесторИстория, 2011. 272 с. 2. Баева И.
2. Л. В., Глущенко Ю. А., Леонтьева О. В. Основные подходы к профилактике осложнений в период адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению // Вестн. Томского гос. пед. ун-та 2004. Вып. 5 (42). С. 31–33.
3. М. В. Погодаева, О. В. Норкина «Психологическая безопасность, как фактор адаптации ребёнка в ДОУ»// Вестн. ТПУ, 2014, Вып.6
4. Шипицына Л. М., Хилько А. А., Галлямова Ю. С., Демьянчук Р. В., Яковлева Н. Н. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста. СПб.: Речь, 2003. 240 с. 6.

Приложение

Игры на развитие эмоций у дошкольников.

1. «Смешинки и злючки»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональные состояния.

Материалы: портреты «Весёлое и злое лицо»

Ход игры: воспитатель предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, рот». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала веселое, затем сердито выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

2. «Нарисуй, что слышишь»

Цель: воспитывать положительные эмоции у детей, развивать творческие способности детей, посредством музыки, развивать творческие способности.

Материалы: лист бумаги, набор карандашей, фломастеров или красок (комплект оборудования должен быть для каждого игрока) и музыкальное сопровождение.

Ход игры: Сначала дети внимательно слушают музыку, после чего стараются передать свои впечатления на бумагу, самостоятельно подбирая формы и цвета изображения. По окончании рисования обсуждаются рисунки и эмоции, которые дети передавали на бумаге, слушая музыку.

3. «Рассказ от лица игрушки»

Цель: научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.

Материалы: различные игрушки

Ход игры: Воспитатель говорит: «Посмотрите, какие игрушки я вам принесла (кошка, собака, лягушка). Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал».

4. «Рассмешь принцессу Несмеяну»

Цель: формирование умения находить способы вызвать улыбку у человека с плохим настроением; снижение психофизического напряжения; развитие воображения.

Ход игры: выбирается ребёнок, который будет принцессой (принцем). Воспитатель рассказывает историю о принцессе, которая всегда была

печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?» Затем каждый из них пробует рассмешить принцессу разными способами (на выбор ребёнка). Воспитатель благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась и теперь, вспоминая рассказы детей, у нее всегда будет отличное настроение.

5. «Зеркало»

Цель: актуализация опыта и знаний из области **эмоциональной сферы**.

Ход: Один ребенок показывает какую-либо гримасу соседу. Тот, в свою очередь “передразнивает” его как можно точнее и передает дальше — своему соседу. “Гримаса” передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику. Так же “передается” еще несколько **эмоций**. Игру можно проводить в паре.

6. «Сиамские близнецы» (автор — К. Фопель)

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения согласовывать свои действия, развитие графических навыков.

Количество играющих: кратное двум.

Материалы: перевязочный бинт (платок), большой лист бумаги, восковые мелки.

Ход игры: дети разбиваются на пары, садятся за стол очень близко друг к другу, затем связывают правую руку одного ребенка и левую — другого от локтя до кисти. Каждому в руку дают мелок. Мелки должны быть разного цвета. До начала рисования дети могут договориться между собой, что они будут рисовать. Время на рисование — 5-6 минут. Чтобы усложнить задание, одному из игроков можно завязать глаза, тогда «зрячий» игрок должен руководить движениями «незрячего».

Упрощение для детей младшего возраста: (связывают руки или ноги лентой) необходимо вместе сесть на один стул, пройти заданное расстояние, выполнить действие.

7. «Волшебный стул»

Цель: Развитие навыков взаимодействия, достижение положительного самоощущения, умение выражать позитивные эмоции.

Ход игры: Один из детей садится в центр на «волшебный» стул, остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

8. «Посмеемся над страхами»

Цель: научиться конструктивно справляться со страхами

Ход игры: Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Дети вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.

9. «Угадай, кто позвал?»

Цель: Развивать у детей слух, внимание . Приучать их действовать сообща.

Ход игры: Дети становятся в круг и выбирают водящего. Водящий становится в центре круга, воспитатель завязывает глаза водящему. Водящей крутится вокруг себя несколько раз. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из детей. Ребенок произносит имя водящего, который должен угадать, кто из играющих назвал его имя. Если водящий отгадал, он открывает глаза и меняется местами с ребенком, который назвал его имя. Если водящий ошибся, то игра продолжается. Имя водящего называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя.

10. «Весёлые обезьянки»

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Ход игры: детям предлагается превратиться в озорных обезьянок и показать различные гримасы друг другу.

Пластические этюды.

Цель: познание своих чувств и ощущений; развитие художественного воображения и фантазии, эмоционального отклика на происходящее.

1. Дерево

Пофантазируйте с детьми. Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт, а дети пусть за Вами повторяют: «В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось. Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.»

2. Кошка

Это самое известное, всеми любимое животное. Кошек мы встречаем повсюду, у многих они есть дома. Какие же пластичные движения свойственны кошке? Представьте себе какую-нибудь кошку, которую Вы видели. А теперь вспомните, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину. Пройдитесь как кошка! Вспомните, как кошка умывается, попробуйте вместе с детьми делать те же движения, что и она. Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать. Посмотрите, как она прогнулась, когда ластиться или когда у неё просто хорошее настроение.

Можно придумать и сыграть сценку – этюд: кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.

3. Лягушка

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения.

Придумайте и сыграйте сценку-этиюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

4. «Мышки»

Раннее утро. Мышки спят. Покажите, как они подложили под щёчку ладошки, глаза закрыли и мирно посапывают.

Пора, мышки, просыпаться! Открыли они глазки, а на улице дождь. Я буду читать стихотворение, а вы показывайте все эмоции и жесты мышек.

Сначала они удивились,
потом глубоко возмутились.
Обиделись, но не на всех.
С обидой они отвернулись,
Как мышь на крупу, все надулись.
И вдруг опечалились все.
Поникли печальные плечи,
в глазах опечаленный вечер.
И слёзы вот-вот побегут.
Но тут лучик солнца украдкой
По щёчке скользнул нежно-гладкой.
И всё засветилось вокруг.
От радости все улыбнулись.
Как будто от сна все очнулись.
Запрыгали и закричали: Ура! Ура!
(Е.Алябьева.)

Терапевтические сказки

1. «Случай в лесу»

Возраст: 3-6 лет.

Направленность: Неуверенность в себе. Тревожность. Страх самостоятельных действий.

Ключевая фраза: «У меня не выйдет!»

В одном лесу жил маленький Зайчонок. Больше всего на свете ему хотелось быть сильным, смелым и сделать что-нибудь доброе, полезное для

окружающих. Но на деле у него никогда ни-| чего не получалось. Он всего боялся и не верил в себя. Поэтому все в лесу прозвали его «Зайчишка-трусишка». От этого ему становилось грустно, обидно, и он часто плакал, когда оставался один. Был у него один-единственный друг — Барсучонок. И вот, как-то раз они вдвоем отправились играть к реке. Больше всего им нравилось догонять друг друга, бегая через небольшой деревянный мостик. Первым догонял Зайчонок. Не когда Барсучонок пробежал по мосту, одна доска вдруг сломалась и он упал в реку. Барсучонок не умел плавать и стал барахтаться в воде, прося о помощи. А Зайчонок, хотя и умел немного плавать, но очень испугался. Он бегал по берегу звал на помощь, надеясь, что кто-нибудь услышит и спасет Барсучонка. Но никого поблизости не было. И тогда Зайчонок понял, что только он может спасти своего друга. Он сказал себе: «Я ничего не боюсь, я умею плавать и спасу Барсучонка!» Не думая об опасности, он бросился в воду и поплыл, а потом , вытащил своего друга на берег. Барсучонок был спасен!

Когда они вернулись домой и рассказали про случай на реке, никто сначала не мог поверить, что Зайчонок спас своего друга. Когда же звери убедились в этом, то стали хвалить Зайчонка, говорить, какой он смелый и добрый, а потом устроили большой веселый праздник в его честь. Этот день для Зайчонка стал самым счастливым. Все гордились им и он сам гордился собой, потому что поверил в свои силы, в то, что способен делать доброе и полезное. Он на всю жизнь запомнил одно очень важное и полезное правило: «Верь в себя и всегда и во всем полагайся только на свои силы!» И с тех пор больше никто и никогда не дразнил его трусишкой!

Вопросы для обсуждения

Почему Зайчонку было плохо и грустно? Какое правило запомнил Зайчонок? Согласен ли ты с ним?

2. Слононок, который боялся темноты

Возраст: 4-7 лет.

Направленность: Страх темноты и одиночества, повышенная тревожность. Ночные кошмары. Общая боязливость.

Ключевая фраза: «Я боюсь, там темно!»

На далекой планете, в самом центре сияющей пустоты, которую взрослые называют галактикой, жил-был Слононок, который очень боялся темноты. Когда он оставался один в своей комнате, он зажигал свечку и садился на кровать, зорко всматриваясь в ночь.

В эти минуты он думал над тем, как все-таки несправедливо устроен мир: почему-то надо беспрекословно слушаться взрослых, даже если они не правы: нельзя лазить руками в тарелку, когда ешь, надо каждое утро умываться и чистить зубы, с лучшим другом на прогулке нельзя бегать по лужам. А по ночам... Тут Слононок тяжело вздохнул: надо сказать, что он очень боялся темноты. Ничего и никого в жизни Слононок не боялся так, как этой черной пустоты, которая расползлась вокруг него по ночам.

Вот и сегодня ночью он сидел, обхватив себя руками, боясь пошевелиться. Он не отрывал взгляда от Огонька, мирно подрагивающего в ночной тиши, зная, что как только он оторвет от него взгляд, со всех сторон тут же к нему потянут руки всякие ночные страшилища.

Но Огонек вдруг покачнулся и прыгнул на стол рядом со Слоненком.

— Привет, Слоненок! Я давно за тобой наблюдаю и ты мне очень нравишься... Давай станем друзьями.

— Друзьями? С тобой? А как же мы сможем дружить? Ведь я такой большой, а ты — маленький.

— Ну и что? Главное, чтобы вместе нам было бы интересно!

— Ну хорошо, попробуем. А что мы будем делать?

— Как что — играть! В колдунчики! Води!

И Огонек со Слоненком стал играть. Заигравшись, они выбежали на улицу и оказались на лугу, среди ночных цветов, под звездным небом. И тут Слоненок испугался: он еще никогда не был один среди такого большого тумана темноты.

— Ну что же ты, Слоненок?— спросил его Огонек, тряхнув рыжей шевелюрой.

— Я боюсь,— прошептал Слоненок.— Здесь так много всего страшного: посмотри, какие чудища глядят на нас!— и он зажмурился.

— Где чудища?— спросил Огонек и тихонько приблизился к Слоненку, но, приближаясь, он наступил на головку колокольчика и тот мелодично зазвонил, разрывая черную пелену тьмы. Он перепрыгнул на другой цветок, и тот тоже издал звон. И вскоре все цветы вокруг Слоненка пели веселые песенки.

Услышав удивительную мелодию, Слоненок приоткрыл глаза и не поверил: тьма рассеялась, а цветы дружно кивали головками и беседовали друг с другом.

Весело прошла эта ночь. Слоненок играл и разговаривал со своим новым другом — Огоньком. А под утро он вернулся домой, лег в кровать и подумал, что теперь будет с нетерпением ожидать прихода следующего вечера, когда вновь появится его новый друг и они опять поиграют. Слоненок глубоко вздохнул и... проснулся.

Вопросы для обсуждения

Чего боялся Слоненок?

Чему Огонек научил Слоненка?

Как ты думаешь, теперь Слоненок будет бояться темноты или чего-нибудь еще? Почему?