

## **«Эмоциональное здоровье детей как основа гармонизации межличностных отношений»**

Наши дети, к сожалению, всё больше предпочитают проводить свободное время за просмотром телевизора и играм в компьютере, они стали меньше контактировать со взрослыми и сверстниками. А ведь именно общение в значительной степени обогащает эмоциональную сферу.

Дети разучились понимать эмоции и чувства других людей, в их поведении присутствует детская жестокость, враждебность, агрессия, они стали более эгоистичными, тревожными, и менее отзывчивыми к чувствам других

Очень подвержены эмоциональной нестабильности дети с ТНР, у них часто наблюдаются повышенная возбудимость, раздражительность или напротив, общая заторможенность, замкнутость, обидчивость. У детей нарушено, эмоциональное восприятие: возникают затруднения в распознавании, понимании эмоций как своих, так и других людей, слабая способность к эмоциональной и поведенческой само регуляции, препятствует их успешной адаптации в социуме и ведет к возникновению проблем в межличностных отношениях. Плохо говорящие дети часто подвергаются насмешкам со стороны сверстников, что делает их неуверенными, застенчивыми, нерешительными, не общительными. Все это влияет на эмоциональное здоровье детей.

Для развития эмоциональной сферы детей позитивно влияют созданные в группе уголки психологической разгрузки: центр уединения «Мой мир», центр «Мое настроение», центр здоровья «Тихий тренажер», «Стена роста». Положительно влияет и применение проектной и театрализованной деятельности. Задача педагога, помочь ребенку справиться со своими эмоциями, выйти из стрессовых ситуаций с наименьшими потерями. Особая роль в решении этой

проблемы принадлежит игре, поскольку это самая доступная и интересная для ребенка форма взаимодействия.

Поэтому ведущие методы и приемы:

1. Игры и этюды, направленные на выражение основных эмоций;
2. Сказкотерапия (путешествие в сказку, игра со сказкой);
3. Релаксация в основе которой лежит определенный сюжет;
4. Психогимнастика (мимические и пантомимические этюды);
5. Танцевальная терапия;
6. Музыкалотерапия.

Содержание игр, упражнений, танцевальных этюдов, используемых на занятиях, их организация и методика проведения направлены на преодоление замкнутости, скованности, нерешительности, развитие языка жестов, мимики, пантомимики. Дети учатся осознавать свои эмоции, распознавать эмоциональные реакции других людей, у них формируется умение адекватно выражать свои эмоции с использованием при этом вербальных и невербальных средств. Совместные музыкальные, танцевальные и двигательные занятия детей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию. Кроме того, выполняя движения в детях гармонично соединяются техники, направленные на развитие общительности, выход агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального напряжения.

Благодаря чему, формируется доброжелательное отношение друг к другу, умение говорить и принимать комплименты, развивается произвольность поведения и психических процессов, уверенность в себе.

В работе по формированию эмоционального здоровья детей помогают самые лучшие и главные помощники – это родители. С ними проводятся консультации, мастер - классы по вопросам воспитания и эмоционального здоровья.

Улыбка на детском лице, веселый смех, доброжелательность в общении со сверстниками и взрослыми всего этого можно добиться, если следовать данным советам. Ведь главное наше назначение – помочь детям жить дружно, радостно и свободно, сделать эмоциональный мир ребенка ярким и насыщенным. Важно

воспитать не только здорового и образованного ребенка, но еще и эмоционально развитого, то есть счастливого и потенциально успешного в будущем.