

Семинар – практикум №2.

Тема: *«Психоэмоциональная сфера ребёнка дошкольного возраста, её особенности».*

Цель: *повышение психолого – педагогической грамотности педагогов.*

Все люди, без исключения, попадая в какие-либо жизненные ситуации, испытывают – веселье, печаль, злость, удивление, страх, безразличность, сочувствие, гнев, восторг и т.д. Всё это - эмоции.

Эмоции являются важнейшей частью психической жизни человека, и прежде всего ребенка. Эмоции — это необыкновенный показатель чувств, ощущений, переживаний и волнений, благодаря которым ребенок взаимодействует с окружающей действительностью, параллельно понимая и осознавая её.

Но всегда ли эти эмоции правдивы и настоящие? Взрослые люди хорошо владеют своими эмоциями, пряча свои чувства под маской. А дети? Они естественны и непосредственны в своём поведении. Они не могут скрывать свои чувства и эмоции так, как это делает взрослый человек. Ребёнок искренне переживает успехи и неудачи, которые происходят в его жизни. Так что же нужно сделать нам, взрослым, для того, чтобы в наших детях вызвать подлинность и открытость чувств, их эмоциональных проявлений.

Поведение ребёнка, процесс развития его эмоционального мира является серьёзным признаком в осознании мира маленького человечка и говорит о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Поэтому педагогам, воспитателям, родителям необходимо всегда налаживать близкие эмоциональные отношения с детьми.

Психологической наукой доказано, что у ребенка в возрасте 3-7 лет происходят качественные изменения в сфере эмоций, преобразуются взгляды на мир и отношения с окружающими. Малыши, например, живо и непосредственно реагируют на все происходящее. Старшие дошкольники со временем начинают осознавать и контролировать свои чувства, являющиеся своеобразным индикатором наиболее значимых потребностей. С развитием эмоциональной сферы качественно меняется сам внутренний мир ребенка, который для достижения гармонии чувств

и ощущений, а также для полноценной реализации личности в жизни должен быть ярким, комфортным и позитивным.

Эмоциональная сфера при этом сама по себе стать совершенной не может. Ее необходимо внимательно изучать и бережно развивать. Делать это профессионально и грамотно.

Работа по профилактике психоэмоционального благополучия может проводиться непосредственно педагогами ДОУ в сотрудничестве с педагогом-психологом ДОУ. Существует множество приемов и методов, упражнений непосредственно формирующих навыки конструктивного общения, навыков снятия эмоционального напряжения, усталости и другое. И сегодня мы более подробно остановимся на телесно – ориентированной терапии, так называемой ТОТ

Телесно – ориентированная терапия – психотерапевтические методы, позволяющие решать психологические проблемы, устранять неврозы посредством телесного контакта. Основатель Вильгельм Райх, австрийский психолог.

Райх считал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а концентрируются в мышцах и проявляются в виде мышечных блоков. Они, оставаясь в теле годами, образуют мышечный панцирь и влияют на формирование общего эмоционального состояния человека.

Телесная терапия отличается от других методов тем, что общение осуществляется не на языке слов, а на языке тела (жесты, поза тела, кожные ощущения).

Основная задача – понять, какие есть телесные и эмоциональные проблемы, и подобрать соответствующие методы коррекции.

Перед вами спектр проблем, которые можно решить при помощи телесно – ориентированной терапии:

- тревожность, возбудимость, плаксивость;
- агрессивность;
- страхи и фобии;
- трудности с общением, стеснительность, зажатость, замкнутость;
- тики, энурез, заикание, рвота на нервной почве и пр.

Телесно-ориентированная терапия не имеет противопоказаний, её приемами могут пользоваться не только врачи и психологи, но и инструкторы физической культуры, воспитатели ДОУ, инструкторы ЛФК.

Главное содержание телесно – ориентированной терапии – это работа с телесными ощущениями. Прикосновение помогает лучше ощущать свое тело. В области прикосновения создается зона интенсивности, повышающая осознанное психическое внимание.

Обращаю ваше внимание на признаки, проявляющиеся у детей, когда нам, взрослым следует насторожиться:

- малыш часто и подолгу в плохом настроении;
- тихие, послушные, крайне спокойные дети;
- стереотипные движения любого характера – агрессивные, безобидные;
- психосоматика – энурез, тики, подергивания, вздрагивания, заикание и пр.

В нашем современном сложном мире много взрослых людей живет с телесными проблемами, идущими ещё с детства. Большинство телесных зажимов трансформируются в психосоматические заболевания. Чем дольше не решать проблему, тем потом сложнее ее изменить.

Главное в деле обеспечения эмоционального благополучия ребенка - искренняя заинтересованность в успехе, а также единство взглядов значимых взрослых - родителей, воспитателей, специалистов детского сада.

А теперь слово передаю нашему психологу Симбирцевой Ирине Сергеевне, которая на практике поможет нам в создании благоприятных условий для работы.