**Эмоциональные минутки «Радужное общение» - технология развития эмоциональной устойчивости и социально-психологического благополучия ребенка-дошкольника в ДОУ.**

Автор: Котовенко Елена Викторовна, воспитатель ДОУ

 Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период устанавливается связь ребенка с ведущими сферами жизни: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство - время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Каждый дошкольник - маленький исследователь, с радостью и удивлением открывающий для себя окружающий мир. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, чем более она значима для ребенка и отвечает его природе, тем успешнее идет его развитие, реализуются потенциальные возможности и первые творческие проявления. В дошкольном возрасте процесс познания у ребенка происходит эмоционально-практическим путем

Эмоции – часть психической жизни личности, определяющая отношение человека к окружающей действительности и самому себе. Они сопровождают все происходящие в жизни события, направляют активность всех психических процессов: мышления, памяти, внимания, речи. Именно поэтому многие психологи ( Л,И. Божович, В.К. Вилюнас, А.В. Запорожец, Н.Я. Семаго и др.) утверждают, что формирование эмоций человека – важнейшее условие развития его как личности.

Как отмечал С.Л.Рубинштейн, один и тот же процесс может быть и интеллектуальным, и эмоциональным, и волевым. Однако в зависимости от содержания процесса, возрастных и индивидуальных особенностей ведущей может стать или интеллектуальная составляющая, или эмоциональная, или волевая. Очевидно, что в отношении к дошкольному периоду в целом, именно эмоциональная составляющая выступает доминантой и определяющей

 Организуя работу с детьми дошкольного возраста, учитывая, что эмоциональное развитие в этот период играет огромную роль, мною были апробированы и интенсивно использованы в педагогической практике эмоциональные минутки «Радужное общение», которые позволяют создать эмоционально теплую атмосферу в группе, обогатить эмоционально-чувственный опыт детей. Это стало одним из решений основной задачи дошкольного учреждения, обозначенной в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Наполняя повседневную жизнь дошкольников интересными делами, включая каждого ребенка в содержательную деятельность в доступной для них игровой форме, а у детей дошкольного возраста игра является основной формой деятельности. Именно она насыщает самыми разнообразными эмоциями, удивлением, волнением, радостью, восторгом. Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Я.З. Неверович подчёркивали, что основной смысл игры заключается в многообразных переживаниях, значимых для ребёнка, в процессе игры происходят глубокие преобразования первоначальных, аффективных тенденций и замыслов, сложившихся в их жизненном опыте. Поэтому ежедневно организованные эмоциональные минутки с использованием игровых упражнений становятся интересными и привлекательными для детей, где ребенок и взрослый равноправные партнеры общения. Это своеобразный ежедневный тренажер совместного взаимодействия с детьми, организованный педагогом, способствует:

- созданию эмоционально безопасной и теплой атмосферы в группе ДОУ;

-установлению эмоционального контакта педагога с ребенком;

- формированию у ребенка позитивного «образа Я»;

- побуждению у детей совместных эмоциональных переживаний( радости, удивления) в совместных играх и игровых упражнений;

-развитию умения обращать внимание и реагировать на мимику и жесты взрослого, его интонации;

-закреплению желания и готовности к совместной со взрослыми деятельности;

- организации доброжелательных отношений со сверстниками(умение обращаться друг к другу по имени, здороваться, прощаться, проявлять симпатию, сочувствие);

-развитию умений и навыков выразительно в действиях отражать свое эмоциональное состояние.

Для детей дошкольного возраста наиболее характерны эмоциональная неустойчивость, яркость, проявление эмоций. В детском саду с детьми происходят различные ситуации, на которые они реагируют проявлением агрессии. Гнев и злость возникают как реакция на проявление препятствия к удовлетворению потребности. Отрицая их, мы не сможем избавить от них ребенка. В подобных ситуациях на помощь приходят эмоциональные минутки. Они имеют в различных ситуациях эмоционально- стабилизирующий, тренирующий, поддерживающий, эмоционально- настраивающий и активизирующий эффект. Все это определяет основную направленность педагогической работы с детьми, где происходит эмоциональное наполнение жизни ребенка- дошкольника и оказывает воздействие в осознании эмоций и их регуляции, а задача взрослого, помочь детям владеть своими эмоциями. Возникает необходимость обеспечить детей необходимыми стимулами для развития их эмоциональной сферы в надлежащем количестве, качестве, сгруппированности и временной последовательности.

Эмоциональные минутки проводятся в любое удобное время и длятся от 5-15 минут. Сценарии эмоциональных минуток подбираются исходя из ситуаций, которые возникают в свободной деятельности, которые необходимо своевременно корректировать, а иногда специально подобранные для определенных режимных моментов. Они различной тематики и содержания, направленные на развитие способности выражать и понимать эмоции других, на коррекцию негативных эмоциональных переживаний, снятие эмоционального напряжении, а также «Минутки вхождения в день», игры - встречалки, игры- мирилки, игры –забавы, «релаксационные минутки», «минутки тишины». Облегчает выбор содержания этого эмоционального общения, созданные картотеки игр на развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста собственные и предложенные педагогами, психологами в сети интернет. В эти необычные минутки «Радужного общения» используются необычные предметы, пользуясь которыми, необходимо выполнить определенные требования. «Труба для крика» (набита поролоном, заглушает звук) в нее можно кричать пока ее держишь в руках, как только ее отпускаешь, нужно говорить спокойным голосом. Игровое пособие «Коробочка переживаний»- помогает избавить от негативных эмоций, «Баночка со страхами»- освобождает от страха. При проведении таких **«минуток»** педагогу надо быть актером, ведь эмоции и чувства надо показать. Дети обязательно ответят чувством на чувство.Эмоциональные минутки помогают раскрыть внутренние ресурсы детей, привлечь их внимание к ценностям, имеющим нравственно-эстетический характер и касающимся всех сторон и граней жизнедеятельности человека – чувств, мыслей, поступков, усвоить основные понятия современного социума.

«От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский