**Эмоциональное здоровье дошкольников**

Как быстро летит время! И мы вместе с ним мчимся, налету торопясь успеть все на свете. Дом, работа, дети. Дети… Они растут, развиваются, даря нам палитру эмоций – от безудержной радости до гнетущего беспокойства и грусти. Но, несомненно одно - каждый из нас желает своим детям счастья. Малыш появился на свет – чудо, радость! Когда мы смотрим на него, все как будто бы просто и понятно. Ему хорошо и комфортно - он бодр и весел. Что-то заболело – в крик. Мы спешим на помощь…

И вот наш ребенок уже в детском саду, где необходимо подчиняться определенным правилам, выполнять задания, и главное – научиться взаимодействовать с чужими тетями и дядями, ребятами. Кому-то из малышей сложно сосредоточиться на выполнении задания, кто-то постоянно отвлекается, плохо запоминает материал, испытывает трудности в общении с ровесниками и педагогами. Такие дети чрезмерно беспокойны, суетливы, драчливы. Кто-то постоянно кричит, сильно возбуждается и долго не может успокоиться. А при малейшей неудаче - обиды, слезы, в ход идут и кулаки. Это неудивительно, ведь все поведение ребенка основывается на эмоциях. Сложно приходится и нерешительным, неуверенным в себе детям. Они испытывают страх перед новыми людьми, обстоятельствами. Как правило, всё делают очень медленно, с большим количеством ненужных движений, рассеянные и несобранные.

Обеспокоенные эмоциональным состоянием того или иного ребенка, педагоги стараются привлечь родительское внимание к проблеме. Здесь нам важно откликнуться, обратить самое пристальное внимание на своего малыша. Ведь вовремя не оказанная помощь чревата такими последствиями, как появление фобий, тревожности, повышенной агрессивности. А сильные психологические переживания могут перерасти в соматические расстройства, иначе говоря, ребёнок заболевает физически. Психологические травмы, полученные в детском возрасте и проигнорированные, проявляются в зрелом возрасте в виде психологической защиты. Это позиция избегания, например, замкнутость, наркотики, суицидные наклонности. Случается, и проявление агрессивных поведенческих реакций - побеги из дома, вандализм...

Для полноценного развития ребенка ему прежде всего необходима психологическая защищённость. А она складывается из многих составляющих. Главная из них – осознание и ощущение маленьким человеком того, что его любят. Для этого наше родительское общение с ребенком должно быть не по необходимости, а эмоционально насыщенным и приносить радость.

Уметь слушать и слышать ребёнка – задача не из простых для взрослых. И только тогда, когда мы сами на мгновение превращаемся в маленького человека, смотрим на мир его глазами, создаётся ситуация переживания проблемы ребёнка, осознаётся её значимость. А в диалоге рождаются доверие и понимание. Беседуя с ребёнком, необходимо делиться с ним собственными воспоминаниями, пережитыми чувствами, чтобы показать, насколько нам это близко, важно, как мы его понимаем. Этим для малыша мы откроем себя с новой, ещё неизвестной ему стороны. Ценность таких минут откровений очевидна. Прежде всего, маленький человек осознает насколько он дорог и любим. Такие минуты учат его понимать эмоциональное состояние других людей. В то же время формируется и умение оценивать себя, собственное поведение и настроение. Такие минуты помогают обрести уверенность в себе, побуждают заботиться о близких.  Важнейшим показателем эмоционального благополучия маленького человека является его представление о семье и семейных отношениях.

Большую **помощь**в деле воспитания малыша и улучшении его эмоционального здоровья также оказывает классическая музыка и музыка природы. Например, произведения Вагнера, «Весна священная» Стравинского, «Каприс № 24» Никколо Паганини, - эти мелодии помогут взбодриться, эмоционально откликнуться вялому ребенку. Успокаивающее, уравновешивающее действие на нервную систему оказывают «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена. А **п**рослушивая шелест листьев и пение птиц, шум дождя и журчание ручья, ребенок избавляется от беспокойства и страхов. Звуки природы дарят детям уверенность и хорошее настроение.

Дети обожают, когда мы вместе с ними играем, лепим, раскрашиваем картинки, рисуем. Интересно, весело рисовать пальцами и ладошками. Особенно полезно заниматься таким творчеством с тревожным, неуверенным в себе маленьким человеком.Ценность рисования пальцами и ладонями заключается в свободе от двигательных ограничений, от культурного влияния, от социального давления. Во время такого рисования, ребёнок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которых обычно не совершает, так как опасается или не считает возможным нарушать определенные правила.

А эмоционально разрядиться и снять мышечное напряжение поможет такое упражнение, как «Брыкание».  Ребенок ложится на ковер на спину. Ноги свободно раскинуты. Медленно начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар говорит "нет", увеличивая интенсивность удара.

Здорово, если мы научим маленького человека повышать самому себе настроение. Здесь главное вместе с малышом постараться придумать как можно больше таких способов. Например, улыбнуться себе в зеркало, попробовать рассмеяться, вспомнить о чем-нибудь хорошем, сделать доброе дело другому. Избавиться от плохого настроения можно, нарисовав его. Затем картинку порвать, скомкать и выкинуть.

Немедленных результатов ждать не стоит. Ведь воспитание - это длительный процесс. Просто посреди ежедневной круговерти мы обязательно должны находить время для самых дорогих людей, быть терпеливыми и помнить о том, что судьба детей в наших руках.