*Тема: «Воздействие физических факторов пространственной среды на эмоциональное состояние ребёнка как одного из критериев психического здоровья»*

Подготовила Григорьева А.Г.

педагог-психолог МАДОУ «ДС «Мальвина»

 Современные дети живут в мире , где много неопределённости , непредсказуемости, преобразований , которые вызывают духовное, интеллектуальное, эмоциональное, физическое напряжение. Дети привыкли, что все самые интересные события происходят в виртуальной реальности, что жизнь без компьютера, планшета – это скукота, интерес – это компьютерные игры, мультфильмы, это где-то там. Многими исследователями фиксируются у детей и повышенная тревожность, агрессивность, изменения в межличностных отношениях. Между тем высокий уровень эмоциональной устойчивости, положительного психоэмоционального состояния обеспечивает положительный результат общения, взаимодействия детей со сверстниками и взрослыми, способствует качественному усвоению знаний, формированию умений и в целом успешному обучению в школе.

Поэтому в настоящее время перед дошкольными учреждениями актуализировались задачи сбережения и укрепления психического здоровья детей, в части развития их эмоциональной устойчивости, формирования положительного эмоционального фона. Для этого важно создать развивающую, безопасную, с точки зрения психического здоровья, среду.

В ходе инновационного исследования по теме «Эмоциональное благополучие воспитанников и педагогов в условиях дошкольной образовательной организации» (в рамках городской инновационной площадки), педагоги ДС «Мальвина» выделили четыре основные физические факторы внешней пространственной среды, которые имеют исключительное значение в развитии у ребёнка.

**Какие это факторы?**

***Первый фактор цвет –*** это источник энергетической информации, который воздействует на центральную нервную систему. В этой связи важно уделять внимание общему цветовому оформлению помещений и интерьеров, изготовлению атрибутики, оснащению развивающих и бытовых зон.

Например, развивающая зона – спортивный зал. Здесь требуется стимуляция двигательной активности, стремление к достижению успеха, спортивного азарта, внимания, следовательно, в интерьере спортивного зала должны быть возбуждающие ЦНС цвета: красный, красно-оранжевый, желтый. Разумеется, помещение не должно «пылать» от этих красок. Здесь необходимо умело их сочетать и не допустить взаимоисключающие цвета. Например, оранжевого и васильково - синего. В качестве базового тона необходимо использовать нейтральный тон, например, светло-серый.

***Следующая зона музыкальный зал( может быть театральный зал)*** условно делится на зоны*: зону зрителей и зону артистов.* Что должны чувствовать артисты, стоя на сцене? Вдохновение, кураж, славу, смелость. Подобное состояние вызывается (или усиливается) благодаря правильному цветовому решению интерьера зрительного зала. Это касается, в первую очередь, использования пурпурно-красного, золотистого, желтого, желто-оранжевого цветов.

 Что должны чувствовать зрители, смотря на сцену? Они должны внимать, т.е быть внимательными, сочувствовать персонажам, испытывать одухотворение и эмоционально не перевозбуждаться. Следовательно, вариант занавеса - зеленовато-голубой с блеском цвета или зеленовато-желтого с набивным узором золотистого цвета.

 В каждом детском саду есть бытовая зона – место приёма пищи. Приём пищи - естественное состояние для любого живого существа и, тем более для человека. Это важнейшая часть его жизни. Как и сон, еда – это естественная релаксация. Следовательно, в оформлении зоны столовой должны преобладать цвета, успокаивающе действующие на нервную систему. В цветовом решении ***места приема пищи*** не должно быть серых, коричневых, васильково-синих, фиолетовых тонов. Особое внимание следует обратить на цвет скатертей и салфеток. Например, синий, васильковый цвета снижают аппетит.

Говоря о специализированных кабинетах (кабинет педагога-психолога, учителя-логопеда) для организации образовательной деятельности, то их цветовое решение также согласуется со спецификой воздействия цвета на центральную нервную систему. В этом случае следует ориентироваться на то, какие психолого-педагогические задачи решаются в процессе конкретной образовательной деятельности. Если, например, приоритетом являются задачи интеллектуального развития, то правильным выбором будет использование цвета, стимулирующих мышление ультрамариновых, желтых, синевато-фиолетовых оттенков. Сказанное вовсе не означает, что нужно выкрасить стены в синий цвет. Эти цвета просто должны преобладать в интерьере, причем преимущественно в зоне восприятия образовательного материала. Остальное пространство может быть оформлено в нейтральные цвета.

Следующая зона – это ***групповое помещение***, в котором главным является плавный переход от одной зоны к другой.

 Следует сказать о том, что в среде дошкольных работников (иногда и родителей) бытует мнение о том, что интерьеры помещений, в которых находятся дети, должны быть непременно яркими и красочными. Оформляя интерьер группового помещения, в котором дети находятся до 12 часов ежедневно, этого делать не стоит.

Исследования клинических психологов доказали, что преобладание в оформлении помещениях, где дети находятся длительное время, пестрых рисунков в сочетании с огромным количеством ярких игрушек, расположенных на открытых стеллажах, ***негативно влияет на их психоэмоциональное состояние***. Дети становятся неосознанно агрессивными, в результате уровень конфликтности в детском коллективе превышает допустимый порог. Снижаются скорость и объем восприятия, и, соответственно, скорость приема и переработки информации внешней среды.

 Цветовое решение бытовых помещений также должно соответствовать их основной цели. Например, раздевальную комнату лучше всего оформлять в спокойных традиционных охрово-желтых, коричнево-кремовых тонах, которые символизируют верность традициям, постоянство, социальную стабилизацию. Эти цвета не отвлекают детей от главного действия: достаточно быстро и правильно одеться или раздеться.

 В умывальной комнате уместны белые или голубые холодные тона, создающие атмосферу покоя и ощущение свежести.

 Для оформления спальной комнаты лучше всего использовать успокаивающие цвета. Лучше всего подходит зеленовато-голубой цвет, который воздействуя: а) на гипоталамус способствует приглушению жизненных функций; б) на таламус стимулирует выравнивание чрезмерно высоких эмоциональных колебаний и снижает возбуждение.

 ***Второй фактор свет.***

 Необходимо помнить, что лучшее освещение – естественное. Но в условиях севера сумерки составляют большую часть времени. Поэтому важно правильно подбирать светильники, использование компактных светодиодных светильников в качестве подсветки интерьера, картин, стендов будет весьма полезным для обеспечения позитивного эмоционального состояния детей и взрослых.

 Поэтому, так необходимы прогулки, несмотря на природные условия Крайнего Севера. Причем, в северных районах нельзя сокращать длительность пребывания детей на свежем воздухе ни в коем случае. Рост и обмен веществ детей напрямую зависит от того, сколько времени они находятся на улице при естественном освещении.

 ***Третий фактор звук.***

Говоря о внешних факторах среды ,нельзя не сказать о ***звуках,*** которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на спихоэмоциональное состояние ребёнка в детском саду.

Обратим своё внимание на так называемых «вредных» звуках, которые оказывают негативное влияние и могут вызвать различные заболевания.

 С точки зрения психологии**, *отрицательное*** *влияние имеют следующие звуки:* музыка – хип-хоп, рок, хард рок, электронная музыка – пишется на низких частотах, что, согласно исследованиям, оказывает воздействие схожее с грохотом землетрясения, обрушением здания или сходом снежной лавины. Ребёнок подсознательно ощущает угрозу, кроме того, может почувствовать упадок сил и депрессию. Длительное воздействие низких частот вызывает изменение функционирования желез, ответственных за гормональный фон, изменяется уровень инсулина в крови, а также снижается или исчезает полностью способность к самоконтролю. Крики, грубая речь с негативным посылом оказывают сильнейшее влияние на психоэмоциональное состояние ребёнка.

***Полезные*** *звуки,* которые педагог может использовать в своей работе по созданию развивающей среды в целях положительного воздействия на психоэмоциональное состояния детей: в первую очередь, это, конечно, звуки природы: журчание ручья, пение птиц, звуки волн и дождя, песни дельфинов. Эти звуки улучшают самочувствие в целом. Классическая музыка пишется на высоких частотах, которые благоприятно воздействуют на сознание и организм человека. Произведения Моцарта активизируют процессы головного мозга, дают энергетическую подзарядку. Слушая Баха и Вивальди, дети обретают состояние равновесия ,произведения этих композиторов имеют идеальный музыкальный ритм (60 ударов в минуту), который соответствует нормальному, здоровому биению сердца. Музыкальные произведения, написанные Бахом и Генделем в стиле «барокко» улучшают память.

Самым важным фактором , который влияет на психоэмоциональное состояние ребёнка, является взрослый, – педагог. Каковы же базовые компоненты эмоционального поведения взрослого, как педагогу обеспечить привлекательность собственного психологического образа, который влияет на эмоциональное состояние ребёнка. Считаю нежным отметить важность следующих компонентов внутреннего составляющего педагога:

1. *Жизненная философия человека, система его ценностей.* Важно, что человек думает об окружающих, с которыми общается, о выполняемой работе. Здесь нельзя фальшивить, поскольку внутренняя философия четко отражается на внешнем облике человека. Вам, вероятно, приходилось видеть, когда человек общается с другим со сладенькой улыбочкой, подчеркнуто вежливо и ласково, но при этом отчетливо видно, как он его раздражает.

2. *Атрибуты, подчеркивающие статус и притязания личности*. У воспитателя – состояние порядка в групповой, красивое ее оформление, порядок на собственном столе и др.

3. *Эмоциональный стереотип поведения*, который создаёт дружелюбную и комфортную психологическую обстановку. Проявляется это во

- *взгляде*: открытый, теплый, успокаивающий и слегка увлажненный;

- в лице: она направлено на ребёнка по прямой линии;

- в повороте головы – при общении с ребенком (и не только) она движется немного в такт с самыми значимыми словами, которые произносите вы или ребёнок; кивки имеют преимущественное направление «вверх-вниз», как бы говоря «да» ;

- в жестах: они мягкие и неторопливые, идут от вас до ребёнка и обратно и располагаются в области груди и живота; руки двигаются время от времени, подчиняясь логике ударных слов; пальцы не напряжены, слегка согнуты и расположены близко друг к другу; иногда вы можете почти коснуться плеча или руки ребёнка ;

- в голосе: негромкий, спокойный, звуки открыты и произносятся без нажима;

- в речи: льется плавно , в ней исключительно миролюбивые интонации; Она всегда оптимистична, даже если сдержанна.

Все это вместе способствует выработке положительной энергии у детей. И помните, что главный ее источник – это взрослый.

**Вывод:**

***Педагог, который знает и учитывает физические внешние и внутренние факторы при построении пространственной среды, способен сформировать положительное эмоциональное состояние у ребёнка и сохранить его психологическое здоровье.***

*Практическая часть «Психогигиена»*

*Приложение «Классификация цвета с позиций физиологии и психологии»*

***«Классификация цвета с позиций физиологии и психологии»***

С точки зрения физиологии и психологии важнейшие цвета объединяют в пять основных групп:

 А. Группа симпатической нервной системы;

 Б. Группа Вагуса (блуждающего черепно-мозгового нерва;

 В. Группа объединения;

 Г. Дифференцирующие смешанные группы;

 Д. Цвета, не способствующие жизненной силе.

 Рассмотрим каждую группу подробнее.

**А.** В **«Группу симпатической нервной системы»** входят возбуждающие, стимулирующие цвета с тенденцией повышения психоэмоционального состояния.

Эти цвета, в свою очередь разделяются на две подгруппы:

А.1. -интенсифицирующие, двигательные цвета («теплые»);

А.2 – цвета сильно повышающие психоэмоциональное напряжение***.***

***К интенсифицирующим, двигательным цветам (А.1,) относя***т: красный, красно-оранжевый и желто-оранжевый цвет.

**Красный** способствует стабилизации у человека чувства собственного достоинства, самоутверждения, доминирования.

**Красно-оранжевый цвет** возбуждает страстные чувства, но также рождает тенденции раздраженности и агрессивности.

**Желто-оранжевый** способствует пробуждению честолюбия и потребности в сочувствии.

 ***К цветам, сильно повышающим психоэмоциональное напряжение (А.2),*** относят: золотистый, желтый, зеленовато-желтый.

**Золотистый цвет** способствует чувству самовозвышения, стремление или демонстрация блеска и славы.

**Желтый цвет** стимулирует подвижность, способствует усилению воздействия, коммуникации.

**Зеленовато-желтый цвет** способствует усилению внимания и регенерации.

 **Б.** В «**Группу Вагуса»**входят рецептивные, подготавливающие восприятие цвета с тенденцией снижения психоэмоционального напряжения.

Они также разделяются на две подгруппы:

 Б.1- отличающие, динамически полярные цвета («холодные»),

 Б.2 Накапливающие раздражение, статически биполярные цвета.

 В подгруппу Б.1 входят ультрамариновый, васильково-синий и зеленовато-голубой цвета.

 **Ультрамариновый** способствует рациональному управлению, дезинтеграции, установлению связи.

**Васильково-синий** стимулирует ожидание (без напряжения) и примирение (с людьми, ситуацией).

 **Зеленовато-голубой** дает чувство избавления и освобождения.

В подгруппу Б.2. входят два цвета. Это зеленый и желтовато-зеленый.

**Зеленый цвет** стимулирует сохранение энергии, ограничивает возбуждение и раздражение.

**Желтовато-зеленый** способствует сосредоточению и накоплению энергии.

**В.** Цвета, входящие в **«Группу Объединения»** способствуют концентрации внимания на внутренних переживаниях. Они стимулируют развитие тенденции к соединению. Эти цвета, как утверждают парапсихологи, «ведут человека в глубину души».

Выделяют две подгруппы этих цветов:

В.1 – статически биполярные цвета

 В.2. – динамически-полярные цвета.

К первой подгруппе относят пурпурный и розовый цвета.

**Пурпурный цвет** способствует интеграции человека с космосом, а также стимулирует созерцательность.

**Розовый цвет** – стимулирует покой мыслей, способствует возникновению изолированного чувства «Я» и, как следствие, возникает одиночество с самим собой.

Вторая подгруппа (В.2.) включает фиолетовый и сиреневый цвета***.***

**Фиолетовый цвет** стимулирует медитативное состояние, склонность к мистике и тенденцию заново переживать свои страдания.

**Сиреневый цвет** стимулирует поиск человеком защищенности в самостоятельных действиях. Предпочтение человеком сиреневого цвета в одежде, интерьере и пр. говорит о том, что окружающий мир обременяет его.

**Г. Дифференцирующие смешанные группы цветов** стабилизируют психоэмоциональное состояние человека. Это охрово-желтый, коричневый, темно-коричневый, оливково-зеленый и все пастельные цвета.

**Охрово-желтый цвет** стимулирует социальную стабилизацию.

**Коричневый цвет** способствует укоренению и сохранению традиций. Не случайно его выбирают для мебели.

**Темно-коричневый** стимулирует педантичную верность месторасположению.

**Оливково-зеленый** способствует уменьшению личных притязаний и потребность в поддержке. Считается одним из лучших цветов для оформления кабинета руководителя.

**Пастельные –** это одухотворяющие, сублимирующие творческую энергию цвета.

**Д. Цвета, не способствующие жизненной силе -** это черный, белый и серый.

**Черный цвет** формализирует действия человека, принуждает. Этот цвет стимулирует отрицание, возведение в абсолют и его предпочтение ведет к схематизации жизни .

**Белый цвет** – гасит эмоции, отменяет накопление жизненной энергии, способствует нахождению человека в мнимом мире, опустошению чувств и эмоций.

**Серый цвет** способствует вытеснению негативных эмоций и переживаний, приведению в состояние покоя, своеобразному «укрыванию» от жизненный проблем.

*Подготовила Григорьева Антонина Геннадьевна*

*педагог-психолог МАДОУ «ДС «Мальвина»*

***Психогигиена (Гимнастика мозга. Пол Дениссон)***

1. Выпить 2-3 глотка воды (элктролит для работы головного мозга)

2. Питаем мозг «Кнопки мозга» (массах под первыми верхними рёбрами)

3. Включаем оба полушария ( для этого мы выполним перекрёстные шаги : правая рука – левая нога) ; Игра «Охотники» -с детьми.

Мы активизировали работу обоих полушарий, теперь усваиваем это.

4. Крюки Дениссона

- нога за ногу, глаза закрыты, смотрят в потолок;

- ноги стоят на ширине плеч, руки пароходиком, большие пальцы смотрят вверх, глаза в пол.

5. Так как глаза работают в одной плоскости – это напряжение глаз, а что такое напряжение глаз – это зажим во всём теле. Упражнение «Ленивая восьмёрка» начинаем влево вверх, локоть немного согнут, смотрим на большой палец. Выполняем 2-3 раза обеими руками.

6. Активизация слухового канала . Упражнение «Думающий колпак» (большой палец за ухом, остальные впереди , массируем , подёргиваем ухо за мочку . Выполняем 3-4 раза.