

**«Создание условий психологически
комфортного пребывания ребенка
в детском саду»**

Подготовила
Сельдюкова Тамара Александровна
воспитатель

Йошкар-Ола

2020

Создание психологического комфорта в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья ребенка во многом зависит от воспитателя, так как большую часть времени дети находятся в дошкольном учреждении.

Но многие могут возразить, что существуют объективные причины, по которым возможно в полной мере создать психологический комфорт в группе детского сада: - большая наполняемость групп; - один воспитатель в группе; - неблагоприятная семейная ситуация. Да, действительность такова. Но кто поможет нашим детям, если не мы сами?

Именно педагог устанавливает определенную атмосферу общения в группе, которая помогает детям чувствовать себя свободно и комфортно.

Известно, что стоит только переступить порог группы можно ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе.

Атмосфера (или климат) в группе детского сада определяется:

- 1) отношениями между воспитателем и детьми;
- 2) отношениями между самими детьми.
- 3) отношениями между воспитателями и родителями.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все её члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создаёт определённый климат в группе.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию.

Почему столь важно сохранять эмоциональное (психическое, психологическое) здоровье детей?

Наверняка каждый из нас может ответить на этот вопрос, определив последствия психологического дискомфорта для ребёнка:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребёнок, получивший психологическую травму, заболевает физически;
- проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты – позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности), проявление агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм и т.д.)

3. Создание психологического комфорта в группах детского сада

Психолог знакомит педагогов с методиками по оценке психологического климата и эмоционального благополучия ребёнка в группе детского сада.

Ознакомившись с практическими разработками в области изучения эмоциональных состояний дошкольников, можно понять что создание эмоционального благополучия и комфорта оказывает влияние на все сферы психического развития. Полученные результаты представляют собой оценку профессиональной деятельности, успешности образовательных и воспитательных действий.

Прежде чем перейти к рекомендациям по созданию психологического комфорта в группах детского сада, хотелось бы уделить особое внимание психологическому комфорту педагогов. Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых. Дети очень легко заражаются отрицательными эмоциями, поэтому педагогу необходимо устраивать себе психологический душ, который поможет ему снимать излишнее эмоциональное напряжение.

4. Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду»

Для создания условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

- Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть.

Помните: плохих дошкольников нет. Есть плохие педагоги и родители.

- В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.

- Быть затейником и участником детских игр и забав.

- В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ними, а не делать что-либо вместо него.

- Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.

- Помните: ребёнок нам не чего должен. Это мы должны ребёнку помочь стать более самостоятельным ответственным.

- Навязывание своих правил и требований против воли детей – это насилие, даже если ваши намерения благонравны.

- Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведёт к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.

- Тихий, застенчивый ребёнок также нуждается вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

Опыт создания психологического комфорта в детском саду

Очень хорошо на развитии детей сказываются такие формы отношений, при которых воспитатель с помощью различных доводов убеждает ребёнка в преимуществах того или иного поступка. При этом выбор оставляется за ребёнком. Такой тип отношений предполагает

индивидуальный подход к особенностям и текущим состояниям детей. Именно в такой ненавязчивой опеке больше всего нуждаются дети и благодарят взрослого в искренней привязанностью к нему.

В настоящее время ученые в области педагогики и психологии, учителя-практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к детям в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в детском саду атмосферы психологического комфорта.

Что же такое «психологический комфорт»? В словаре Ожегова слово «комфорт» определяется бытовыми удобствами, словарь психиатрических терминов. В.М. Блейхер, И.В. Крук определяет «комфорт» (англ. comfort), как комплекс максимально благоприятных для субъекта условий внешней и внутренней среды, включающий и факторы психологические. Т. е. психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма.

Общая атмосфера и настрой группы определяются, несмотря на индивидуальные особенности детей, взрослыми. Можно выделить **критерии, составляющие психологический комфорт ребенка в ДОУ.**

1. Спокойная эмоциональная обстановка в семье

Эмоциональная стабильность и отсутствие психологического напряжения у ребенка в семье, оказывает большое влияние на психологический комфорт в доу. Уверенность в любви, уважение и понимании близких настраивает ребенка на открытые, доброжелательные отношения с педагогами и сверстниками в детском саду. Задача педагога – изучение психологической обстановки в семье через анкетирование, мониторинги; а также учитывание индивидуальных особенностей каждой семьи.

2. Распорядок дня

Для дошкольника важно, чтобы распорядок жизни был стабильным. Ребенок, который привык к определенному порядку, более уравновешен. Он представляет себе последовательность занятий, смену видов деятельности в течение дня и заранее настраивается на них. Обстановка спокойной жизни, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов взрослых – необходимые условия нормальной жизни и развития детей. В течение дня ни педагог, ни дети не должны чувствовать напряжения от того, что они что – то не успевают и куда - то спешат.

Для маленького ребенка еда – важное занятие. Никогда, ни в какой ситуации взрослые не имеют права насильно кормить детей, заставлять их съест что – либо.

Дети имеют право на собственные вкусы и предпочтения в еде, выявление которых, предполагает работа с семьей по определению индивидуальных особенностей каждого ребенка. У ребенка должно оставаться право не есть то, что они не любят или не хотят в данный момент.

Единственное условие – это договоренность с родителями о возможности исключения каких-то блюд. Многие взрослые хорошо помнят, как омрачала их детство необходимость съесть ненавистные пенки или курицу с кожей. Ведь став взрослыми, люди сохраняют и позволяют себе многие предпочтения в еде, и никто их за это не порицает.

При *укладывании спать* дети нуждаются в ласке, внимании и заботе. Пробуждение должно происходить в спокойной обстановке, без спешки. Обязательным является нахождение воспитателя или помощника воспитателя в группе во время сна.

Прогулка – главное условие здоровья детей. Проведение занятий в помещении за счет сокращения времени прогулки категорически не допустимо. Прогулка должна проводиться в соответствии с требованиями ФГОС и сохранением всех частей и активности педагога.

Дети должны иметь в любое время свободный доступ к чистой питьевой воде и туалету.

3. Стил ь поведения воспитателя

Пребывание в группе 20 – 27 сверстников в течение целого дня – это большая нагрузка на нервную систему ребенка. Как же создать спокойную обстановку?

Прежде всего, воспитатель сам должен быть спокоен и доброжелателен. Необходима ровная манера поведения с детьми. Педагогу необходимо отслеживать свое психологическое состояние, для предотвращения агрессивных вспышек и апатичной усталости. Недопустимость психологического давления на детей и грубости с ними. Никакие успехи в развитии не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Как писал поэт Борис Слуцкий: «Ничему меня не научит, то, что тычет, талдычит, жучит...»

Старайтесь говорить не громко и не слишком быстро. Жестикулировать – мягко и не слишком импульсивно. Следите за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности. Мягкая, тихая, спокойная музыка, напротив, успокаивает. Не торопитесь давать оценку чему бы то ни было: поступкам, работам, высказываниям детей – «держите паузу».

Можно выделить несколько простых общих правил, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие и признательность (приложение 1).

Огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка, формирование его личности оказывает умение педагога создавать ситуации успеха каждому ребенку. Этому способствует включение ребенка в праздники, спектакли. Даже самая незначительная роль дает уверенность ребенку в собственной значимости, повышает самооценку. Доверие ребенка к взрослым и личностная стабильность нарушаются, если ребенок «остается за бортом» группового публичного выступления. Это – важнейшее условие доверия ребенка к взрослым в детском саду и ощущения общего психологического комфорта.

4. Добрые традиции

Необходимым условием душевного благополучия является уверенность ребенка в том, что воспитатель относится к нему так же справедливо и доброжелательно, как и ко всем остальным, что его считают таким же ценным и нужным членом группы, как и других детей.

В каждодневной жизни постоянно возникают ситуации, когда кому – то делают больше замечаний, кого – то чаще хвалят и т.п. Это может создавать у детей ощущение, что воспитатель относится к ним неодинаково. Чтобы донести до каждого ребенка, что его ценят наравне со всеми, желательно ввести в жизнь группы некоторые традиции и строго придерживаться твердых принципов в собственном поведении.

Замечательная традиция отмечать дни рождения детей. Необходимо подготовить единый сценарий, который будет одинаково воспроизводиться при чествовании каждого именинника (традиционную хороводную игру – например, «Каравай»; разучить с детьми величальные песенки для мальчика и для девочки).

Можно ввести еще один обычай – «Круг хороших воспоминаний». Это мысленное возвращение к прошедшему дню с целью отметить все положительное, чем отличился каждый ребенок. Во второй половине дня, например, перед прогулкой воспитатель предлагает всем детям сесть вокруг него, чтобы поговорить «о хорошем». Затем необходимо коротко рассказать что-нибудь хорошее о каждом ребенке. Это не обязательно должны быть какие – то невероятные подвиги или немислимые добродетели. Достаточно сказать, что Катя сегодня быстро оделась, Петя сразу заснул и т.д. Самое главное, что каждый ребенок услышит о себе что – то положительное, а остальные поймут, что у всех есть какие – то достоинства. Постепенно это создает в группе атмосферу взаимного уважения и развивает самоуважение у каждого ребенка. Эту традицию можно вводить уже со второй младшей и средней (3 г. – 4 г. 6 мес.) группы.

В старшем возрасте у детей большая познавательная активность, зачастую мы просто не успеваем ответить на все детские вопросы, отмахиваясь от детей. **Очень хороша традиция «Вопросительного места»:** стул, на котором наклеен знак вопроса, ребенок садится на этот стул, показывая, что возник вопрос, задача воспитателя обязательно уделить внимание ребенку, находящемуся на «вопросительном месте».

Дети очень любят заниматься своим делом за общим столом. Вместе с детьми можно сдвинуть столы и пригласить нескольких детей полепить, порисовать. Немедленно к ним присоединяются еще многие дети. Каждый будет лепить, рисовать, строить что – то свое, так, как он хочет. Но у всех будет приятное ощущение спокойной работы рядом с другими. Кроме того, дети могут заимствовать друг у друга и у воспитателя идеи или способы их реализации. Эти моменты спокойного и бесконфликтного общения так же способствуют созданию дружелюбной атмосферы в группе.

Не нужно забывать и о работе с родителями, только совместными усилиями можно создать благоприятный психологический климат для

ребенка. Примерами могут являться дневники успехов, шкатулки добрых дел, ромашки успехов на шкафчике в конце дня и т.п.

Атмосфера психологического комфорта для ребенка создается психологическим пространством безопасной среды, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, т.к. в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на творчество. Созданию психологического комфорта также способствуют:

- работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками, крупой; арттерапия (лечение искусством, творчеством) - увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций;

- музыкальная терапия – регулярные музыкальные паузы, игра на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творчества, на стабилизацию эмоционального фона оказывает музыка Моцарта (и стихи Пушкина – «золотое сечение»);

- предоставление ребенку максимально возможных в его возрасте самостоятельности и свободы.

Эмоциональное состояние педагога непосредственно влияет на эмоциональный фон группы и психологический комфорт каждого ребенка (памятка 2)

5.Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды

Дети гораздо больше, чем взрослые, подвержены переменам настроения. Их легко как развеселить, так и огорчить. Поскольку они еще мало знают себя и не умеют владеть собой. Для формирования психологической стабильности ребенка большую и положительную роль играют **уголки психологической разгрузки**, как еще их принято называть: уголки настроения и уединения, центр эмоциональной разгрузки. Такие тематические зоны дают ребенку дополнительные возможности для того, чтобы расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищенным.

Из вышесказанного можно сделать вывод: необходимо осуществлять комплексный подход к обеспечению здоровьесберегающего образовательного процесса, создавать условия для максимальной комфортности пребывания детей в детском саду, создавать развивающую среду с учётом красоты и пользы, обеспечивая психологический комфорт. Наш детский очень уютный и красивый, в нем созданы домашняя обстановка, уют и дети с удовольствием приходят с утра и не хотят покидать его вечером.

Детский сад должен предоставить ребенку возможность не только изучать и познавать окружающий мир, но и жить в гармонии с ним, получать удовольствие от каждого прожитого дня, от разнообразия своей деятельности, успешно выполненного задания или желания, которое, наконец, осуществилось. И с этой точки зрения огромное значение имеет

организация условий, пространства дошкольного учреждения. Визуальные характеристики ДОУ, то есть то, что ребенок видит вокруг себя,- важное условие эмоционального воспитания. Все, что окружает ребенка, во многом определяет его настроение, формирует то или иное отношение к предметам, действиям и даже к самому себе. Все (взрослые) и всё, что окружает ребенка, должно развивать и обеспечивать ему необходимый психологический комфорт.

Памятка 1

Правила доброго взаимоотношения с детьми:

- чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;
- пойте с детьми и для детей;
- цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного;
- стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления;
- следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты;
- не принуждайте детей к участию в каких бы то ни было занятиях;
- поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением всеми принятых в группе правил;
- поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать, не оценивая результаты их усилий;
- сохраняйте внутреннюю убежденность в том, что каждый ребенок умен и хорош по – своему;
- вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества;
- не стремитесь к тому, чтобы все дети усваивали материал в одном темпе;
- находите с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения.
- создавайте положительные традиции жизни группы.

Памятка 2

Памятка педагогу:

Уважай детей! Защити их любовью и правдой.

Не навреди! Ищи в детях хорошее.

Замечай и отмечай малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.

Не приписывай успех себе, а вину воспитаннику.

Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.

На занятии создавай ситуацию успеха.

Не кричи, не оскорбляй ребенка ни при каких обстоятельствах.

Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.

Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.

Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.

Оценивай поступок, а не личность.

Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.