Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49 тел.: 367-83-34, [mdouds459@yandex.ru](mailto:mdouds459@yandex.ru)

Консультация для педагогов:

***«Психологический комфорт ребенка в детском саду»***

Выполнила: Григорян Л.С.,

воспитатель

Детский сад является особым местом в жизни большинства из нас. Это теплый и уютный дом, в котором принимают и понимают каждого ребенка таким, какой он есть, развивая его в дальнейшем, как личность. Одним из важнейших направлений в работе педагогов является создание для детей комфортного психологического климата. Очень важно, с каким настроением ребёнок переступит порог детского сада. Хочется видеть каждого ребёнка, идущего в детский сад, счастливым и не обременённым непосильными для его возраста заботами.

  В настоящее время ученые в области педагогики и психологии, 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.  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.

  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 в группе детского сада определяется:***

***1) Отношениями между воспитателем и детьми;***

***2) Отношениями между самими детьми;***

***3) Отношениями между воспитателями;***

***4) 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 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.

  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 оттого, что они что – то не успевают и куда - то спешат. Главными компонентами режима являются еда, сон и прогулка не менее 2 часов, остальные моменты могут варьироваться с учетом возраста и программных задач.

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.

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

***3. Обеспечение комфортности развивающей предметно-пространственной среды:***

соответствие возрасту и актуальным особенностям группы; доступность игрушек, не раздражающее цветовое решение интерьера, наличие уголка уединения и т.д;

***Уголок для уединения:***

уголок уединения в детском саду необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы. Эффективность преобразования группового пространства и взаимодействие с ним, значительно усиливаются, если в этом процессе принимают участие сами дети.

Уголок уединения в детском саду должен быть небольшого размера. Он, скорее, напоминает небольшой домик, норку, в которой ребенок пережидает стресс, неприятные эмоции, расслабляется, а затем снова идет навстречу коллективу.

Уголок уединения может быть оснащен следующими атрибутами:

обязательный атрибут — ***подушки***, на которые малыш сможет прилечь и отдохнуть. Помимо мягких подушек, желательно «населить» уголок мягкими игрушками.

Отдельная категория игрушек и пособий может быть направлена на то, чтобы ребенок выплеснул негативные эмоции. С этим отлично справятся ***подушки для битья, коробочки «спрячь все плохое», стаканчики для крика.***  Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче. Когда ребенок дерется, мы объясняем ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить подушку очень даже можно. Можно использовать коробочки темного цвета, куда дети выбрасывают всю свою злость и обиду (сжав предварительно кулачки и собрав в них всё, что накопилось «нехорошего».

***«подушка-подружка»***(с ручками), подушки - «плакушки», подушки  
сердечки, обняв такую подушечку, ребенок может поделиться с ней своим настроением;

***Коврик злости.***Если ребенок злится, он может потопать по коврику и злость пройдет;

***Цветные клубочки пряжи*** разного размера: разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции. Когда дети расшалились или рассердились очень сильно, можно предложить им поиграть в  нитки. Иногда взрослый предлагаем ребёнку «порисовать»  нитями.  Ребёнок прокатывает клубок по ворсистой однотонной поверхности (плотная ткань, бархатная бумага и т. д.),  клубок разматывается, оставляя за собой натянутую линию. С ее помощью можно рисовать.

***Массажные мячи – «ёжики»*** Можно обучить детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться.

***Мешочки настроений.*** Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение. И с помощью приемов самомассажа — растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение.

***Коробочки добрых дел***, куда дети складывают «зерна добра», полученные от воспитателя за свершенное доброе дело, будь то поднесенный стул для девочки или помощь товарищу при одевании и другие хорошие поступки. Воспитатели вместе с детьми в конце недели подводят итоги, и фотографии детей, у которых больше всех «зерен добра», попадают на «Дерево добра» — своеобразную доску почета. Это помогает повысить уровень самооценки у неуверенных в себе детей, воспитывает такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость.

***«Коврик дружбы» и «коробочка для примирения»*** помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже. Это  коробка с прорезями для рук.

   Дети, вставляя в нее руки, могут держать друг друга, могут гладить. При этом они проговаривают стихотворение – мирилку.

Стихотворения – мирилки  могут меняться.

С той же целью можно использовать и рубашку примирения.

    При наличии в развивающей среде этих элементов у детей есть возможность по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение, усталость, успокоиться, повысить настроение.

    Кроме того дети учатся распознавать свое эмоциональное состояние, анализировать его, что способствует развитию эмоционального интеллекта. Дети обучаются приемам саморегуляции, приемлемым формам выражения агрессии, навыкам коммуникативного взаимодействия.  У детей повышается самооценка, снижается агрессивность, раздражительность. Дети становятся более дружелюбными, помогают друг другу.

***4. Стиль поведения воспитателя.***

   Пребывание в группе 20 – 25 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. Следите за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности.

***Можно выделить несколько простых общих правил, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие и признательность:***

-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;

- поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать, не оценивания 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;

- находите с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения.

- создавайте положительные традиции жизни группы.

    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.

***5.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. Достаточно сказать, что Маша сегодня быстро оделась, Саша 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.

     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 творчество и на познавательную деятельность.

***Созданию психологического комфорта 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.***

***Можно и нужно создавать правила и для педагогов:***

***-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, умей 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.***

***-Оценивай поступок, а не личность.***

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

   При создании психологического комфорта в группах детского сада, необходимо уделить внимание психологическому комфорту педагогов. Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых.

   Стоит подчеркнуть, что решающая роль в создании эмоциональной атмосферы принадлежит педагогу-воспитателю, его собственному настрою, эмоциональности его поведения и, в частности, его речи, а также любовное отношение к детям. Дети очень легко заражаются отрицательными эмоциями, поэтому педагогу необходимо устраивать себе ***психологический душ***, который поможет ему снимать излишнее эмоциональное напряжение.

**Родители и педагоги детского сада должны быть единомышленниками, которые понимают, что воспитывать ребёнка необходимо совместными усилиями.**

**Для этого необходимо создавать оптимальные условия для психологического и эмоционального благополучия каждого ребёнка.**