

# «Психологический комфорт»

## Консультация для педагогов

Психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствием 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.

**3. Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды:** соответствие возрасту и актуальным особенностям группы; доступность игрушек, не раздражающее цветовое решение интерьера,

**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. Никакие успехи в развитии не принесут пользы, если они “замешаны” на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Следите за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности. Не торопитесь давать оценку чему бы то ни было: поступкам, работам, высказываниям детей – «держите паузу». 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 ко взрослым и личностная стабильность нарушаются, если ребенок «остаётся за бортом» группового публичного выступления. Это – важнейшее условие доверия ребенка ко 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. Это не обязательно должны быть какие – то невероятные подвиги или немыслимые 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 (3г. – 4г. 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.

О комфортном самочувствии ребенка как психолого-педагогической категории стали говорить сравнительно недавно. Но именно она, на наш взгляд, должна занять достойное место среди основных показателей качества дошкольного образования. Комфортное психологическое состояние ребенка определяется его поведением, которое характеризуется следующими признаками: он спокоен, весел и

жизнерадостен, активен, охотно включается в детскую деятельность и общение, свободен и инициативен в контактах со взрослыми, с удовольствием посещает детский сад и т. п. Показателями дискомфорта могут быть: ребенок малоактивен, сторонится детей, испытывает излишнюю робость, ярко выраженное смущение при обращении к нему взрослых и отдельных детей, нерешителен, проявляет беспокойство, тревожность в новых обстоятельствах, не уверен и заторможен при принятии решения, ходит в детский сад без желания, а скорее, по привычке и т. п.

Здоровье-это совокупность нескольких составляющих. К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но еще и психологического, эмоционального здоровья. Почему столь важно сохранять психическое и психологическое здоровье детей? Наверняка каждый из вас может ответить на этот вопрос, определив последствия психологического дискомфорта для ребенка:

- Появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- Переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребенок, получивший психологическую травму, заболевает физически(некий инстинкт самосохранения организма).
- Проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом периоде в виде психологической защиты- позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности), проявления агрессивных поведенческих реакций( побеги из дома, вандализм..)

Определенная атмосфера присутствует в группе детского сада, и люди чувствительные могут сразу, лишь переступив порог, 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 сад определяется :

- Отношениями между воспитателем и детьми.
- Отношениями между самими детьми.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все ее члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собою. Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создает определенный 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. Самочувствие ребенка в группе- это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства « мы». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

## **Влияние стилей педагогического общения на благоприятный психологический комфорт в группе.**

**Авторитарный стиль**- это директивное общение. Педагог выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Они обязаны внимательно слушать, наблюдать, запоминать, выполнять, отвечать. Воспитатель не замечает, что несамостоятельность детей, безынициативность-следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке. Воспитателю-авторитору недостает уважения и доверия к личности растущего человека. Он живет по принципу «Доверяй, но проверяй!», ориентируется на доминирование, командования во всех ситуациях общения, ожидает беспрекословного послушания и повиновения. Желание детей для него мало, что значит, явно преобладает формальный подход к воспитанию. При организации работы в группе не учитывает отношений между детьми, не любит и не умеет признавать ошибки. Услышать от авторитара « извините, я был не прав» почти невозможно. В любом случае он пытается замаскировать свои ошибки. В обращении к детям звучит частое: «Иванов, не крутись!», «Иванов, сколько можно повторять?» и т.д. Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Педагог-авторитар прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

**Либеральный (попустительский) стиль.** Либерал-педагог уходит от прямого руководства детским коллективом, отсюда безынициативность, недостаточно развитая ответственность, пускание дел на самотек, такой воспитатель переоценивает возможности детей, выполнение своих требований не проверяет, находится полностью во власти желаний детей, в связи с этим часто ситуативен, непоследователен в принимаемых решениях и действиях. Недостаточно решителен в трудных ситуациях. Учитывает взаимоотношения в группе. Не боится признавать свои ошибки. Но допускает их очень часто. Количество воспитательных воздействий зависит от ситуации. Разнообразию значения не придает. Воспитатель – либерал- человек настроения. Если он в хорошем настроении, у него преобладают положительные оценки, если в плохом- усиливаются негативные оценки. Не обращает внимания на необходимость косвенных замечаний и порицаний.

**Демократический стиль.** Воспитатель-демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми, проявляет максимум требований к детям и максимум уважения к ним. Испытывает явную потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности. Использование знаний о симпатиях – антипатиях между детьми считает важным условием успешной работы. Умеет признавать допущенные ошибки, несмотря на то что это трудно. В оценке такого педагога больше положительных, нежели отрицательных реплик. Предпочитает более плодотворный разговор с ребенком наедине. Примером косвенного замечания могут быть замечания взглядом. Педагогические установки носят динамический характер, т.е. меняются в зависимости от обстоятельств.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: наиболее эффективным и оптимальным является демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии и в полной мере служит формированию у детей и окружающих людей сознательной дисциплины, творческого отношения к делу и формирования активной жизненной позиции. Именно правильно выбранный стиль общения педагога с детьми поможет создать ребенку благоприятный психологический комфорт в группе.

## Психологические речевые настройки

**Цель речевых настроек** - создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности. Основное предназначение речевых настроек - установки на хорошее настроение. Они могут проводиться утром, после зарядки, дети и воспитатель становятся в круг, держась за руки. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чем он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т.д.

Вам предлагаются примерные схемы речевых настроек, которые по вашему желанию могут варьироваться, но суть должна остаться той же: они должны показать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и другими детьми:

- Сегодня я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.
- Я рада видеть деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера

