

## Психологический практикум

### «Создание психологического комфорта в группах детского сада»

Подготовила педагог-психолог  
Т.В. Панкрашкина.

**Цель:** познакомить воспитателей с составляющими психологического комфорта и эмоционального благополучия детей в группе. Способствовать эффективному применению образовательных и воспитательных действий, направленных на личностно ориентированное взаимодействие с ребёнком.

#### **1. Проблема психологического здоровья на современном этапе.**

Чаще всего педагоги и родители по поводу их понимания термина «здоровье» говорят о стабильности физического самочувствия. Но, по сути, здоровье – это совокупность нескольких составляющих.

Известный врач-психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящих из 4 квадратов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но ещё и эмоционального здоровья, как самого себя, так и по отношению к ребёнку.

*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, проявление агрессивных поведенческих реакций.

Вопросы о психологическом комфорте и психическом здоровье должны быть обращены, прежде всего, к педагогам, так как большую часть времени дети находятся в детском саду. 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?

#### **2. Создание психологического комфорта в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития личности ребёнка.**

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 (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.

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

Какой же стиль педагогического общения подходит к нашим педагогам (педагогам предлагается заполнить анкеты и подсчитать баллы).

#### **Анкета «Стиль педагогического общения»**

Внимательно прочитайте вопрос. Выберите наиболее предпочтительный вариант ответа.

1. Считаете ли вы, что ребёнок должен:
  - делится с вами своими мыслями, чувствами,
  - говорит вам только то, что он сам захочет,
  - оставляет свои мысли и переживания при себе.
2. Если ребёнок взял у другого ребёнка без спроса игрушку, карандаш, то вы:
  - доверительно с ним говорите и предоставите возможность самому принять решение,
  - дети сами разберутся в своих проблемах,
  - известите об этом всех детей и заставите вернуть взятое с извинениями.
3. Подвижный, суетливый, иногда недисциплинированный ребёнок на занятии был сосредоточен, аккуратен и хорошо выполнил задание, как вы поступите:
  - похвалите и всем детям покажете его работу,
  - проявите заинтересованность, выясните, почему так хорошо получилось сегодня,
  - скажете ему «всегда бы так занимался».
4. Ребёнок при входе в группу не поздоровался. Как вы поступите:
  - заставите его поздороваться,
  - не обратите на него внимание,
  - сразу же вступите с ним в общение, не упоминая его промаха.
5. Дети спокойно занимаются. У вас есть свободная минута. Что вы предпочтёте делать:
  - спокойно, не вмешиваясь, наблюдать, как они общаются и работают
  - помочь, подсказать, сделать замечание,
  - заниматься своими делами (записи, подготовка).
6. Какая точка зрения кажется вам правильной:
  - чувства, переживания ребёнка ещё поверхностны, быстро проходящие, и на них не стоит обращать внимания,

- эмоции ребёнка, его переживания – это важные факторы, с их помощью можно эффективно обучать и воспитывать,
- чувства ребёнка удивительны, переживания его значимы, к ним нужно относиться бережно, с большим тактом.

7. Ваша исходная позиция в работе с детьми:

- ребёнок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый может и должен научить его и воспитать,
- у ребёнка много возможностей для саморазвития, взрослый должен максимально повышать активность самого ребёнка,
- ребёнок развивается неуправляемо, находится под влиянием наследственности и семьи, поэтому главная задача, чтобы он был здоров, накормлен, не нарушал дисциплины.

8. Как вы относитесь к активности ребёнка:

- положительно – без неё невозможно полноценное развитие,
- отрицательно – она часто мешает целенаправленно и планомерно вести обучение и воспитание,
- положительно, но только тогда, когда активность контролируется педагогом.

9. Ребёнок не захотел выполнять задание под предлогом, что он уже делал это дома, ваши действия:

- сказали бы «ну и не надо»,
- заставили бы выполнить работу,
- предложили бы выполнить задание.

10. Какая позиция, по-вашему, правильная:

- ребёнок должен быть благодарен взрослым за заботу о нём.
- если ребёнок не осознаёт заботу взрослых о нём, не ценит, то это его дело, когда-нибудь пожалеет,
- воспитатель должен быть благодарен детям за их доверие и любовь.

ответ	Число баллов по номеру вопросов					
	1	2	3	4	5	6
а						
б						
с						

Ответ Число баллов по номеру вопросов

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а 2 3 2 2 3 1 2 3 1 2

б 3 1 3 1 2 2 3 1 2 1

с 1 2 1 3 1 3 1 2 3 3

**ИТОГО:** \_\_\_\_\_

25-30 очков – тяготеет к демократическому стилю

20-24 очка – преобладает авторитарный стиль

10-19 очков – характерен либеральный стиль

### Авторитарный стиль

- Педагог – руководитель, организатор; дети – исполнители (несамостоятельные, безынициативные)
- Принцип педагога: «Доверяй, но проверяй» (недостает уважения, доверия к личности ребенка);
- Ожидание беспрекословного послушания, повиновения;
- Не учитывает отношения между детьми;
- Не признает ошибки;
- Низко оценивает возможности детей;
- Публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения.

### Либеральный (попустительский) стиль

- Педагог безынициативен, недостаточно ответственен;
- Переоценивает возможности детей;
- Выполнение своих требований не проверяет;
- Нерешителен;
- Во власти детей;
- Учитывает взаимоотношения в группе;
- Человек настроения.

### Демократический стиль

- Педагог учитывает особенности возраста детей, оптимально делит функции между собой и детьми;
- Изучает и учитывает межличностные взаимоотношения;
- Проявляет максимум требований, максимум уважения;
- Испытывает потребность в обратной связи от детей;
- Умеет признавать ошибки;
- Предпочитает плодотворный разговор с ребенком наедине.

**4. Диагностический инструментарий** для воспитателей по оценке психологического климата в группе детского сада и эмоционального благополучия ребёнка. Психолог знакомит педагогов с методиками по оценке психологического климата и эмоционального благополучия ребёнка в группе детского сада. Данные методики лежат на столах для изучения педагогами.

Посмотрите перед вами лежат методики изучения оценки психологического климата и эмоционального благополучия ребёнка в группе детского сада.

- Рисунок «Я в своей группе детского сада».
- Цветовая диагностика «Домики».
- Тест на эмоциональное отношение.
- Анализ «Атмосфера в моей группе».
- Социометрия.

По этим методикам можно определить комфортно ли детям в группе, как эмоционально воспринимают группу дети, какая атмосфера в группе, и кто и в группе лидеры и аутсайдеры. *Рассказать по каждой методике.*

Таким образом, ознакомившись с практическими разработками в области изучения эмоциональных состояний дошкольников, понимаем, 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.

## **5. Эмоциональное благополучия педагога как условие положительного эмоционального состояния детей. Комплекс упражнений для снятия эмоционального напряжения у педагогов.**

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. *Психолог проводит комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.*

### **Упражнение «Разогревки - самооценки»**

Цель: снятие напряжение усталости, создание атмосферы психологического и коммуникативного комфорта, пробуждение интереса к коллегам по работе.

Участвуют все педагоги.

Задания:

если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;

если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу;

если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, дотроньтесь до кончика носа;

если в магазине вы отвергаете предложенную одежду, не примеряя только потому, что вам не улыбнулся продавец, покачайте головой;

если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;

если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;

если вы полагаете, что преобладающий знак ваших эмоций зависит только от внешних стимулов, подмигните;

если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, повернитесь вокруг себя;

если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой;

если вы входя в незнакомую комнату и знакомясь с кем –то, мгновенно ощущаете неприязнь или расположение, прикройте рот рукой;

если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните;

если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;

если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от того эмоциональны ли вы, потанцуйте.

### **Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.**

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»; вытянув руки над головой : «Не боюсь я никого»; напрячь ягодичы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодичы: «Проживу теперь до ста».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь удача».

7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».

8. Руки на талии, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

Спасибо, можно присесть. Немного отдохнули. А теперь приступим к рекомендациям.

## **6. 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 не 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.

В каждой группе детского сада создаётся психологически комфортная среда для детей.

Создание такой среды включает в себя:

- организацию зоны для психологической разгрузки;

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;

- обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;

- обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;

- повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей;

- обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Также очень важный элемент психологической комфортности детей в группе это –

**Психологические речевые настройки** для создания в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности, создания хорошего настроения.

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, что он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность и радость встречи и т.д.

Примерные речевые настройки, которые должны показать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные отношения с взрослыми и другими детьми.

Проявите фантазию, дайте выход вашему творческому потенциалу:

*Примеры психологических речевых настроек:*

- Сегодня я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем все вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.

- Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны чаще улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.

- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро. А в нашей группе тепло, светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.

А теперь придумайте сами по одной психологической настройке и продемонстрируйте.

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.