

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

Психологический комфорт – чувство спокойствия, раскованности, уверенности, комфорта, без напряжения, без беспокойства.

Участники процесса – воспитатели, дети, родители.

Кто создает климат? Воспитатель.

Условия:

- отношение к самому себе и своей деятельности. Если воспитатель внутренне спокоен, уверен в себе, эмоционально стабилен и уравновешен, компетентен, если он умеет держать группу, нести за неё ответственность, не ждет опоры в других;
- отношение к другим людям. Если воспитатель любит и уважает детей, принимает их индивидуальность, их особенности, учитывает социокультурную среду развития и семейную ситуацию.

Если воспитатель уважает себя, свою профессию, других, то создать психологический комфорт, атмосферу добра и принятия легко и не сложно.

Для этого нужно:

- помнить, что мы все способны считывать и понимать эмоциональное состояние другого человека. Особенно близко мы принимаем эмоции человека, от которого зависим в той или иной степени. В случае с детьми – это его Взрослый. Сначала мама, родители, потом воспитатель становится человеком, чьим эмоциональным состоянием заряжается ребенок. Если Взрослый напряжен, дети напряжены. Если Взрослый в прекрасном эмоциональном тоне, дети счастливы. Поэтому быть самому эмоционально-стабильным – это первое условие для создания психологического комфорта в группе. Если я сам расшатан, откуда у меня силы делиться тем, чего у меня нет?
- принимать ребенка таким, какой он есть, учитывать его индивидуальность, быть в курсе его личностных, возрастных и физиологических особенностей; помнить о социокультурной и развивающей среде, в которой растет ребенок.

Приемы.

Приемы, описанные ниже, уже прописаны в структуру работы воспитателя. Это:

Режим дня.

Распорядок дня, заранее известная последовательность режимных моментов вносит спокойствие в эмоциональное состояние ребенка. Когда он точно знает, что будет сейчас и потом, что не случится никаких непредвиденных обстоятельств, когда всё стабильно и ровно причин волноваться и переживать нет. А неизвестность пугает даже взрослого. Пример из жизни.

Прогулки.

Прогулки спасают всех и от всего. Выйти, подышать свежим воздухом, расслабиться, отвлечься, вырваться из четырех стен, размять косточки, поиграть в новом формате – эмоционально разгружает и физически оздоравливает.

Свободная игра и творчество.

Свойства, которые несет в себе игра и творчество – терапевтические. Уровень влияния этих двух видов деятельности значительно выше и весомее всего остального. Игра и творчество в легких случаях отвлекают и успокаивают, в более сложных - восстанавливают. Свойство игры и творчества – развитие. Любая терапия – это и есть развитие. Именно поэтому так много ее видов: арт-терапия, игро-терапия, песочная терапия, драмотерапия, танцевальная терапия и так далее. Игра и творчество ребенка это – отражение его чувств и состояний, способ помочь в трудных и затянувшихся ситуациях.

Как определить эмоциональное состояние ребенка? Дайте ему лист бумаги и цветные карандаши, пусть нарисует, что хочет. А старшим и подготовительным группам можно предложить более конкретное задание: «Нарисуй что-нибудь про детский сад» По тому, что и как ребенок нарисует можно судить о его психологическом комфорте, потому что рисунок отражает важное бессознательное. Если изображено только здание – отношение к саду формальное, чужое, временное помещение. Если на рисунке присутствует игровая площадка, игрушки, другие дети, воспитатели, сам ребенок – это говорит о том, что пребывание ребенка в детском саду эмоционально значимо. Если цвета на рисунке темные, серые, тяжелые, штриховка сильная или наоборот очень слабая – ребенок обеспокоен, напряжен, зол или тревожен. Если много ярких цветов, линии спокойные – жизнь ребенка в детском саду эмоционально благоприятная.

Что еще можно сделать для эмоционального благополучия ребенка?

Совместная деятельность. Правильно организованная деятельность, в которую все включены по способностям и которую организует и ведет воспитатель, устанавливает новые и укрепляет уже сложившиеся межличностные связи; развивает ребенка, придавая ему уверенность в себе.

Но даже при всех благоприятных условиях, созданных в саду, 12-часовое пребывание в нём – это эмоциональная нагрузка.

Какие виды деятельности способствуют эмоциональной разгрузке?

Игры – подвижные, ролевые, сюжетные, творческие, досуговые, настольные и т.д.

Продуктивная деятельность – рисование, лепка, работа с природным материалом, с бумагой, водой, крупами и т.д.

Театральная деятельность – чтение, декламирование, этюды, сценки, упражнения;

Музыкальная деятельность – слушание произведений, релаксирующие упражнения, музыкальные паузы;

Физическая деятельность – физминутка, зарядка, дыхательная гимнастика, пальчиковые упражнения, танцевальная пауза и т.д.;

Общение с природой – прогулки, наблюдения, живой уголок, чтение сказок о природе и т.п.

И все эти виды деятельности переплетаются друг с другом, создавая разнообразную, эмоционально-насыщенную форму взаимодействия.