

Психоэмоциональный комфорт воспитанников в ДОУ

Здоровье – является одной из важнейших ценностей человека. Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Деятельность дошкольных образовательных организаций сегодня полностью нацелена на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Программа дошкольного воспитания ориентирована на приобщение детей к общечеловеческим ценностям и воспитанию гуманной, активной и добропорядочной личности. Это – позиция гуманистической педагогики и психологии. Её основной тезис – стремление человека к самовыражению, самоактуализации. На способность к самовыражению оказывает влияние психологическое здоровье человека. А сегодня проблема психологического здоровья ребёнка, его эмоционального благополучия, комфорта, встаёт очень остро. И это связано с изменениями социально-экономических условий жизни и другими факторами. А главный фактор – дефицит культуры общения и взаимопонимания людей, доброты и внимательности друг к другу.

Понимая это, педагогический коллектив должен нацеливать все силы на обеспечение физического, психоэмоционального и морального комфорта детей. Одним из важнейших направлений в работе педагогов является создание для детей комфортного психоэмоционального 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.

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 от того, 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 предметно-развивающей среды: соответствие возрасту и актуальным особенностям группы; доступность игрушек, не раздражающее цветовое решение интерьера, наличие растений с ароматом, способствующим снятию напряжения (корица, ваниль, мята) и т.д;

4. Стиль поведения воспитателя.

Пребывание в группе 20 – 28 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.

Влияние стилей педагогического общения на благоприятный психологический комфорт в группе.

На сегодняшний день существует большое количество определений типов педагогического общения, но мы с вами остановимся на трех наиболее нам понятных и известных в отечественной педагогике и психологии:

Авторитарный тип – отличается тем, что здесь педагог занимает доминирующую позицию, не позволяет детям проявлять инициативу. Ребенок является объектом воспитательных воздействий. Дети у такого педагога безусловно будут прекрасно вооружены знаниями, умениями и навыками и даже прекрасно продемонстрировать их на практике, но такая демонстрация обусловлена не реальными потребностями и ценностями ребенка, а необходимостью реализовывать желаемое поведение. Данный тип пед.общения не способствует развитию творческой и инициативной личности, но и негативно влияет на самооценку и развитие коммуникативной сферы ребенка.

Демократический тип – (основная особенность данного типа это взаимопринятие и сотрудничество. Педагог ориентирован на привлечение воспитанников к совместному обсуждению и совместному решению общих дел и проблем. Данный тип общения создает оптимальные условия для самореализации и проявления творческой активности у детей. Благоприятно влияет на становление адекватной самооценки, способствует развитию коммуникативных навыков, самостоятельности и умению учитывать интересы других людей.

Либеральный или попустительский тип - при котором педагог относится формально к своей деятельности, предпочитает тактику невмешательства, основу которой составляет равнодушие и незаинтересованность в результате своей работы. Такой тип минимально формирует познавательную и коммуникативную сферу у ребенка приводит к отсутствию продуктивности деятельности у детей.

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.

Социально-психологическая культура воспитателя предполагает наличие у него определенных педагогических взглядов и убеждений, установки на эмоционально-положительное отношение к ребенку, независимо от его личностных качеств и целый комплекс коммуникативных навыков и умений, необходимых воспитателю для педагогического общения.

Это значит, что воспитатель должен иметь не только систему профессиональных знаний, но и знаний о закономерностях общения в педагогическом коллективе и в детской группе, в работе с родителями. Именно от нас – педагогов – зависит во многом сохранение психологического здоровья детей, а для этого необходимо очень бережно относиться к собственному психологическому здоровью. Огромная роль при этом принадлежит личности педагога, его культурному уровню, интеллектуальному и личностному потенциалу.

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 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;
- 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 «остаётся 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).

Дети очень любят заниматься своим делом за общим столом. Вместе с детьми можно сдвинуть столы и пригласить нескольких детей лепить, рисовать. 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. 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 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.

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.
- Быть затейником и участником детских игр и забав.
- В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть вместе с ним, а не делать за него.
- Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.

В своих отношениях с детьми постарайтесь помнить о том, что

- Ребёнок вам ничего не должен. Вы должны помочь ребёнку стать более самостоятельным и ответственным
- В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно понять, чего добивается ребёнок и почему он это делает. Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учётом его состояния.
- Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведёт к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
- Тихий, застенчивый ребёнок также нуждается в вашей помощи.
- Беседы о нравственности, не подкреплённые защитой детей от психического и физического насилия, - демагогия и опасная практика.

Родители, педагоги и педагог – психолог 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

Список литературы

1. Афонькина Ю.А. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста . – Волгоград: Учитель, 2013 г. – 150 с.
2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: — СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. — 271 с.
3. Овчарова Р.В. Семейная академия: вопросы и ответы М., Просвещение, 1996.
4. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 382.