

# **"Психологический комфорт детей в дошкольном учреждении"**

**Жданова Т.С.**

**МБДОУ "Детский сад №4 "Сказка"**

Детский сад является особым местом в жизни большинства из нас. Программа дошкольного воспитания приобщает детей к общечеловеческим ценностям и воспитанию гуманной, активной и добропорядочной личности. Основной тезис современной педагогики – стремление человека к самовыражению, самоактуализации, а также индивидуальный подход к детям в процессе обучения и воспитания.

Благополучие и самовыражение человека зависят от его психологического здоровья. Психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс предложила следующую схему понимания термина "здоровье": в виде круга, состоящего из четырех квадратов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного.

Здоровье детей является одной из основополагающих ценностей образования. Психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма.

**Что такое "комфорт"?**

Это – условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающая удобство, спокойствие и уют. (Толковый словарь С.И. Ожегов)

**Что же такое "психологический комфорт"?**

В. М. Блейхер, И. В. Крук определяет "комфорт" (англ. comfort, как комплекс максимально благоприятных для субъекта условий внешней и внутренней среды, включающий и факторы психологические).

Т. е. психологический комфорт для ребенка в детском саду определяется удобством развивающего пространства и положительного эмоционального фона, отсутствия напряжения психических и физиологических функций организма.

Обеспечение психологического комфорта детей в ДОУ – одна из важнейших задач педагогического коллектива. От этого во многом зависит результативность педагогической деятельности, сформированность знаний, умений, навыков у детей, способствующих дальнейшей успешности в школьном обучении.

При построении учебно-воспитательного процесса важно учитывать индивидуальные особенности детей, возрастные возможности и поэтому в общении и взаимодействии с детьми желательно следовать правилу трех «П»:

- Понимание – умение увидеть ребенка "изнутри", смотреть на мир одновременно с двух точек зрения - своей собственной и ребенка, видеть побудительные мотивы, движущие детьми.

- Приятие – безусловное положительное отношение к ребенку и его индивидуальности независимо от того, радует он в данный момент или нет. "Я отношусь к тебе хорошо, независимо от того, справился ты с заданием или нет".

- Признание – это прежде всего право ребенка в решении тех или иных проблем.

У ребенка должно быть ощущение, что выбирает именно он.

### **Критерии, составляющие психологический комфорт ребенка в ДОУ.**

#### **1. Спокойная эмоциональная обстановка в семье**

(эмоциональная стабильность и отсутствие психологического напряжения у ребенка в семье, наличие в семье любви, уважения и понимания близких)

#### **2. Распорядок дня**

(стабильный распорядок дня способствует уравновешенности ребенка; обстановка спокойной жизни, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов взрослых – необходимые условия нормальной жизни и развития детей)

#### **3. Обеспечение комфорtnости 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**

(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.)

#### **Общие правила, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми:**

1. чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;
2. пойте с детьми и для детей;
3. цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного;
4. стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления;

5. следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты;
6. поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать, не оценивая результаты их усилий;
7. сохраняйте внутреннюю убежденность в том, что каждый ребенок умен и хорош по – своему;
8. вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие душевые качества;
9. находите с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения;
10. создавайте положительные традиции жизни группы;
11. создавайте ситуации успеха каждому ребенку, путем включения ребенка в праздники, спектакли, что 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**

(Совместная деятельность детей, т.е. за совместным занятием детей наблюдается спокойное и бесконфликтное общение, что так же способствуют созданию дружелюбной атмосферы в группе. Ребенок должен быть уверен в том, что воспитатели относятся 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.)

При формировании психологического комфорта в группе можно использовать следующие добрые традиции:

- Отмечать дни рождения детей;
- Регулярно хвалить детей, даже по пустякам (если проводить такие нехитрые добрые традиции, то это постепенно создает в группе атмосферу взаимного уважения и развивает самоуважение у каждого ребенка);
- Традиция "Вопросительного места" (так как у детей со временем возникает большое количество вопросов, а мы не всегда может сразу ответить, то в таком случае, можно организовать традицию "Вопросительное место". Это специальное место, где будет стоять стул со знаком вопроса, ребенок садится на этот стул, показывая, что возник вопрос, задача воспитателя обязательно уделить внимание ребенку, находящемуся на "вопросительном месте")

## **6.Работа с родителями**

(Немаловажное значение в становлении психологического комфорта в группе имеет работа с родителями, так как только совместными усилиями можно добиться успеха. В практике других педагогов по созданию психологического комфорта через работу с родителями можно

увидеть 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 учебную деятельность, на творчество.

Ребенку дошкольного возраста психологически комфортно, если он:

- \*здоров;
- \*не имеет внутренних психологических проблем;
- \*может быть самим собой;
- \*если его окружают приятные для него взрослые и дети, принимающие его таким, каков он есть;
- \*если ребенок занят увлекательным делом.

От воспитателя требуются не только знания профессиональные, но и знания о закономерностях общения в педагогическом коллективе и в детской группе, в работе с родителями. Необходимо проводить мониторинг психологического комфорта в группе. Например, через рисунки.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все ее члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право другим быть самим собой.

Задача участников образовательного процесса, в том числе, и родителей, заключается в обеспечении условий психологического здоровья детей дошкольного и школьного возраста. Необходимо ориентироваться на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком, использовать 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. Очень важно помнить и осознавать, что отношение взрослых к ребенку влияет не только на становление личности, но и на психологическое здоровье детей.

Педагоги и родители должны создать такой психологический комфорт ребенку, при котором ребенок будет чувствовать себя спокойно, и у него не будет необходимости защищаться.

## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. [http://sch1883uz.mskobr.ru/dou\\_edu/gbou\\_sosh\\_1883\\_butovo\\_doshkol\\_noe\\_otdelenie\\_2/obrazovanie/methodical\\_cabinet/sozdanie\\_psihologicheskogo\\_komforta\\_dej\\_v\\_detskom\\_sadu/](http://sch1883uz.mskobr.ru/dou_edu/gbou_sosh_1883_butovo_doshkol_noe_otdelenie_2/obrazovanie/methodical_cabinet/sozdanie_psihologicheskogo_komforta_dej_v_detskom_sadu/);
2. <https://moluch.ru/conf/psy/archive/197/9826/>
3. <https://dohcolonoc.ru/cons/6238-sozdanie-psikhologicheskogo-komforta-dlya-detej.html>