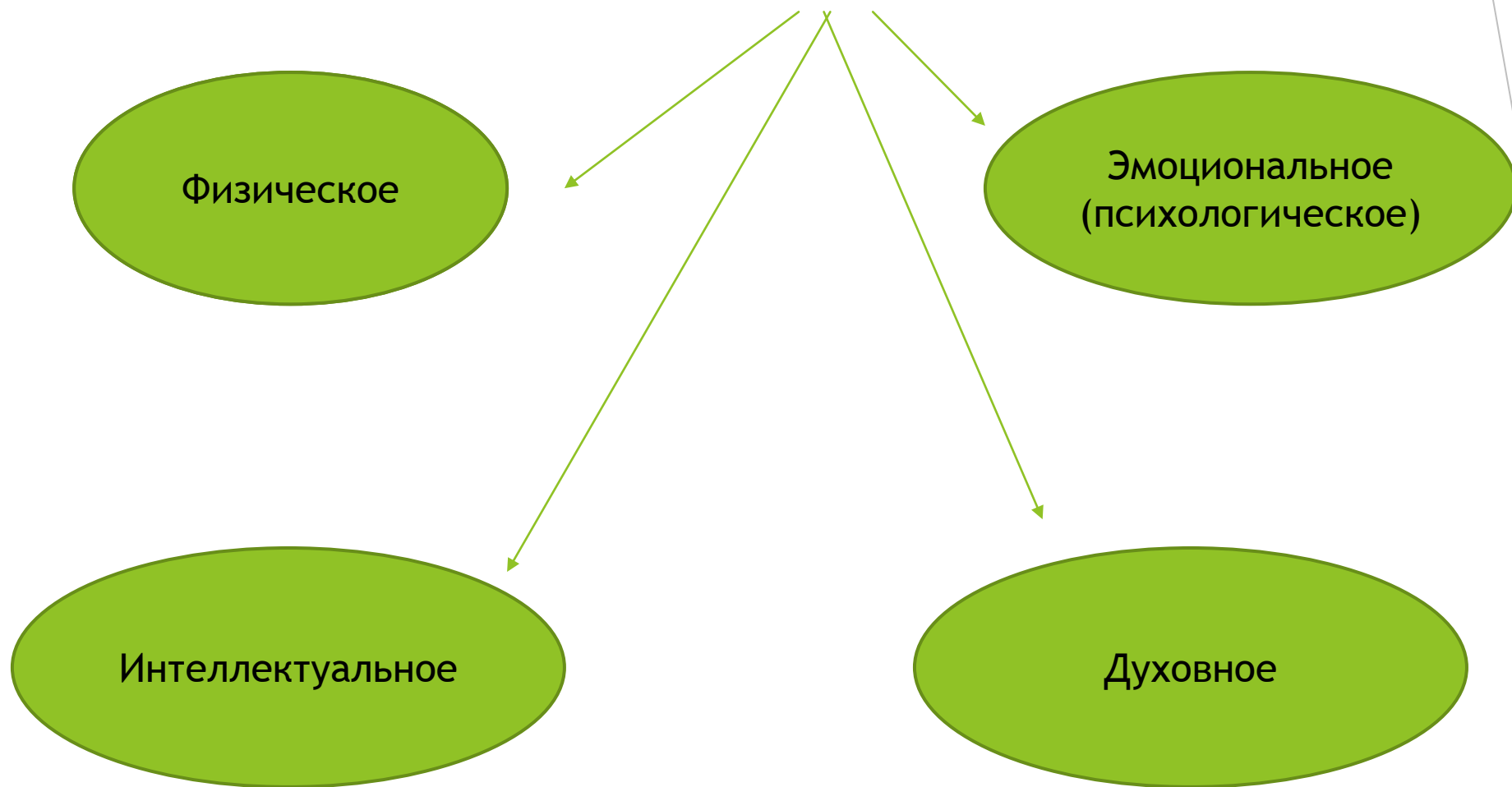


Семинар практикум: «Создание психологического комфорта
в группах ДОУ»

Педагог – психолог: Подморина М.С.



Здоровье



Последствия психологического дискомфорта для ребёнка:

1. Появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
2. Переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребёнок, получивший психологическую травму, болеет физически;
3. Проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты - позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности),
4. Проявление агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм).

Почему вопросы о психологическом комфорте и психическом здоровье адресуют педагогам?

Потому что большую часть времени дети находятся в детском саду.

Объективные причины, по которым не возможно в полной мере создать психологический комфорт в группе детского сада:

- большая наполняемость групп;
- один воспитатель в группе;
- неблагоприятная семейная ситуация.

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.

Создание психологического комфорта в группах детского сада

Самое важное психологический комфорт 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.

Рекомендации по снятию эмоционального напряжения педагогов.

- ▶ 1. Самый древний метод освобождения от пагубного эмоционального напряжения это самый естественный способ - *движение* (кинестетическая прокачка эмоций). К методам кинестетической прокачки также причисляют массаж, видимо исходя из того, что массаж это гимнастика для ленивых.
- ▶ 2. *Вербализация эмоций*. Диапазон его обширен от смеха/плача до ПТЭ (проговаривание трудных эмоций). Смех, плачь - естественные способы вентиляции эмоций. Известно, что в слезе содержится кортизол (гормон стресса) соответственно выходит вместе с плачем. В ситуации, когда вы можете себе это позволить - не стесняйтесь выражать свои эмоции. Они вам не навредят, а помогут справиться со стрессом.

3. Менее активные и более тихие способы вентиляции эмоций (и при этом не менее эффективные). Негативную эмоцию можно перенести на бумагу. Вы *пишете* конкретному человеку ВСЕ, что не сказали в реальных условиях, не стесняя себя в стилистике и экспрессивности.

Задача: полностью перенести на бумагу свою эмоцию. Поставив точку вы, безусловно, ощутите облегчение - попробуйте!

Бывают варианты когда нет полного выплеска на бумагу, в этом случае остервенело рвем листок в клочья, комкаем - выбрасываем, поджигаем.

4. Особое место в процессе снятия эмоционального напряжения занимают дыхательные упражнения. В основе их действия используется процесс нейтрализации углекислотой молочной кислоты (провокатора стрессового воздействия).

Зажимаем пальцем правую ноздрю. Вдох делаем левой ноздрей, считаем до 4-х. закрываем левую ноздрю – задержка дыхания считаем до 8-ми. Открываем правую ноздрю – выдох считаем до 4-х.

Рекомендации по созданию условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду

1. Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть.

Помните: плохих дошкольников нет. Есть родители не умеющие воспитывать и педагоги, не умеющие корректировать проблемы воспитания.

2. В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.

3. Быть затейником и участником детских игр и забав.

4. В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ними, а не делать что-либо вместо него.

Рекомендации по созданию условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду

5. Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.
6. Помните: ребёнок нам не чего не должен. Это мы должны ребёнку помочь стать более самостоятельным ответственным.
7. Навязывание своих правил и требований против воли детей - это насилие, даже если ваши намерения благонравны.
8. Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведёт к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
9. Тихий, застенчивый ребёнок также нуждается вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

Критерии, составляющие психологический комфорт ребенка в ДОУ.

- ▶ 1. Спокойная эмоциональная обстановка в семье
- ▶ 2. Распорядок дня
- ▶ 3. Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды
- ▶ 4. Стиль поведения воспитателя
- ▶ 5. Добрые традиции

Памятка педагогу

1. Уважай детей! Защити их любовью и правдой.
2. Не навреди! Ищи в детях хорошее.
3. Замечай и отмечай малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.
4. Ошибся - извинись, но ошибайся реже.
5. Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.
6. Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.
7. Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
8. Оценивай поступок, а не личность.
9. Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.



Спасибо

за

внимание!