

Создание психологического комфорта в Группах детского сада (семинар –практикум)

Оксана Ключева

Создание психологического комфорта в Группах детского сада (семинар –практикум)

Задачи:

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 ребенком.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРА

Информационная часть.

Проблема **психологического** здоровья на современном этапе.

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

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

Практическая часть.

Диагностический инструментарий для воспитателей по оценке **психологического климата в группе детского сада** и эмоционального благополучия ребенка.

Эмоциональное благополучие педагога как условие положительного эмоционального состояния детей. Приемы снятия эмоционального напряжения у педагогов.

Рекомендации «**Создание условий психологически комфортного** пребывания ребенка в **детском саду**».

Обсуждение, подведение итогов.

Информационная часть.

Проблема **психологического** здоровья на современном этапе.

В результате проведения опроса педагогов и родителей **детских садов** по поводу их понимания термина «**здоровье**» оказалось, что большинство респондентов объясняют данное понятие с точки зрения стабильного 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,

состоящего из четырех квадрантов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного.

К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но еще и эмоционального здоровья.

Ни для кого не секрет, что многие дети имеют невротические отклонения. Причин этому множество, и, думаю, перечислять их нет необходимости. Такие дети сложны и для родителей, и для педагогов, и для общества. С другой стороны, иногда вполне **психологически** здоровых детей родители и педагоги превращают в невротиков.

Почему столь важно сохранять **психическое и психологическое здоровье детей**? Наверняка каждый из вас может ответить на этот вопрос, определив последствия **психологического дискомфорта для ребенка**:

Появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;

Переход **психологических** переживаний в соматические расстройства, когда ребенок, получивший **психологическую травму**, заболевает физически (*некий инстинкт самосохранения организма*);

Проявление **психологических травм**, полученных в **детском возрасте**, в более зрелом возрастном периоде в виде **психологической** защиты – позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности, проявления агрессивных поведенческих реакций (*побеги из дома, вандализм и т. п.*))

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 невозможно 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 нам и нашим детям, если не мы сами? Дошкольное учреждение играет не последнюю роль, несмотря на все проблемы, диктуемые современным состоянием общества, вытекающие из его противоречий. А именно: насколько оно способно **создавать** ребенку общий положительный и устойчивый фон **психологического состояния**, обеспечивать развитие деятельностной и жизнерадостной личности, обладающей чувством собственного достоинства.

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

Человек, компетентный в общении, прежде всего устанавливает определенную атмосферу общения, которая помогает его партнеру чувствовать себя свободно и **комфортно**. Выражение «*У нас хороший*

контакт» означает «Мы понимаем друг друга, нам интересно друг с другом, мы доверяем друг другу».

Прочно установившийся между людьми контакт обеспечит в процессе общения атмосферу доверия и принятия, в которой можно обсуждать любые проблемы.

Определенная атмосфера не только присутствует в общении двух-трех человек, но характеризует общую обстановку в постоянной **группе людей** (*рабочем коллективе, семье, школьном классе и т. п.*). **группа детского сада** не является исключением, и люди чувствительные могут сразу, лишь переступив порог, ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в **группе**. Атмосфера (*или климат*) в **группе детского сада определяется:**

- отношениями между воспитателем и детьми;
- отношениями между самими детьми.

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.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество **группового климата**. Фактически именно воспитатель (*а не дети, как нам обычно кажется*) **создает** определенный 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**. Учитывая направления гуманизации дошкольного образования, важнейшим в работе педагога является **создание** условий для развития личности ребенка, «**включение**» собственных механизмов саморазвития ребенка через организацию педагогом развивающей среды, личностно ориентированного общения с ребенком, предоставление ему свободы выбора деятельности, помощь в развитии его способностей, **создание атмосферы психологической защищенности, эмоционального комфорта**. Учитывая все это, педагогам в **группах необходимо создавать** условия для эмоционального благополучия каждого ребенка:

- предметно-развивающая среда,
- стиль общения воспитателя с ребенком,
- стиль общения воспитателей между собой и с помощником,
- стиль общения воспитателя с родителями,
- наблюдать, как общаются дети между собой.

Самочувствие ребенка в **группе** – это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в **группе**, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства «*мы*». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

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

Сейчас я бы хотела остановиться на стилях педагогического общения.

Авторитарный стиль – это директивное общение. Педагог выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Они обязаны внимательно слушать, наблюдать, запоминать, выполнять, отвечать. Воспитатель не замечает, что несамостоятельность детей, безынициативность – следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке.

Воспитателю - авторитару недостает уважения и доверия к личности растущего человека. Он живет по принципу «*Доверяй, но проверяй*», ориентируется на доминирование, командование во всех ситуациях общения, ожидает беспрекословного послушания и повиновения. Желание детей для него мало что значит. Явно преобладает формальный подход к воспитанию. При организации работы в **группе** не учитывает отношений между детьми. Не любит и не умеет признавать свои ошибки. Услышать от авторитара «*Извините, я был неправ*» почти невозможно.

В любом случае он пытается замаскировать свои ошибки. В обращении к детям звучит частое: «*Иванов, не крутись!*», «*Иванов, сколько можно повторять?*» и т. д. Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Педагог – авторитар прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

Либеральный (*попустительский*) стиль. Либерал-педагог уходит от прямого руководства **детским коллективом**, отсюда безынициативность, недостаточно развитая ответственность, пускание дел на самотек, такой воспитатель переоценивает возможность детей, выполнение своих требований не проверяет, находится полностью во власти желаний детей, в связи с этим часто ситуативен, непоследователен в принимаемых решениях и действиях. Недостаточно решителен в трудных ситуациях, учитывает взаимоотношения в **группе**. Не боится признавать свои ошибки, но допускает их очень часто. Количество воспитательных воздействий зависит от ситуации. Разнообразию значения не придает.

Воспитатель – либерал – человек настроения. Если он в хорошем настроении, у него преобладают положительные оценки, если в плохом – усиливаются негативные оценки. Не обращает внимания на необходимость косвенных замечаний и порицаний.

Демократический стиль. Воспитатель – демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми. Проявляет максимум требований к детям и максимум уважения к ним. Испытывает явную потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности. при организации работы воспитатель – демократ учитывает и изучает межличностные взаимоотношения. Использование знаний о симпатиях – антипатиях между детьми считает важным условием успешной работы. умеет признавать допущенные ошибки, несмотря на то что это трудно.

В оценке такого педагога больше положительных, нежели отрицательных реплик. Предпочитает более плодотворный разговор с ребенком наедине. Примером косвенного замечания могут быть замечания взглядом. Педагогические установки носят динамический характер, то есть меняются в зависимости от обстоятельств.

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.

Под педагогическим общением мы понимаем систему взаимодействия педагога с воспитуемыми с целью познания их, оказания воспитательных воздействий, организации целесообразных взаимоотношений, формирование благоприятного для **психического** развития ребенка микроклимата в **группе** раннего и дошкольного возраста.

Именно от нас – педагогов – зависит во многом сохранение **психологического здоровья детей**, а для этого необходимо очень бережно относиться к своему собственному **психологическому состоянию**. Огромная роль при этом принадлежит личности педагога, его культурному уровню, интеллектуальному и личностному потенциалу.

Личность может воспитать только личность. Ибо воспитание – это организованная педагогом жизнь ребенка на уровне культуры, это совместное восхождение к истокам, традициям своего народа, где сам педагог **воссоздает** в каждый миг работы с детьми – как представитель

общества, взрослого мира – культурный вариант взаимодействия с окружающими.

Итак, на первый план выдвигается личностно ориентированное взаимодействие с ребенком, демократический стиль общения с ним.

Мощный рывок **практической психологии** создал теоретическую базу для диагностической и коррекционной работы педагога, поскольку на плечи педагога ДОО легла забота в **психологическом** благополучии будущей нации – наших детей. Каков же инструментарий в деятельности педагога?

Практическая часть.

Диагностический инструментарий для воспитателей по оценке **психологического климата в группе детского сада** и эмоциональное благополучие ребенка.

(**Психолог** знакомит педагогов с методиками по оценке **психологического** климата и эмоционального благополучия ребенка в **группе детского сада**. Данные методики лежат на столах для изучения педагогами).

Тест на проверку **психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада**

Показ рисунков детей и интерпретация их содержания воспитателями. **Психолог дополняет педагогов**, помогает им сделать выводы)

Самый удобный вариант, чтобы понять, насколько **комфортно** чувствуют себя воспитанники в **группе**, -предложить детям выполнить рисунок на тему «**Я в своей группе детского сада**». Это не отнимет у воспитателя много времени в течение рабочего дня, а поразмыслить над результатами можно на досуге.

Предполагаемы рисунки детей можно условно разделить на три **группы**:

Ребенок рисует только здание.

Ребенок рисует здание с элементами игровой площадки.

Ребенок изображает на рисунке самого себя в комнате или на улице.

Первая **группа** рисунков – самая тревожная. Если на рисунке нет ничего, кроме здания, значит, ребенок воспринимает **детский сад** как нечто отчужденное, безликое. Значит, жизнь в **детском саду** не вызывает в нем положительных эмоций и не отождествляется с происходящими там событиями.

Больше всего оптимизма внушает ситуация, когда ребенок изображает на рисунке самого себя: значит, события, происходящие в **детском саду**, являются для него личностно значимыми. Но этим анализ ситуации не ограничивается.

Нужно обратить внимание на другие элементы **картинки**: присутствуют ли на рисунке дети, воспитатель, игровое поле, игрушки. Их наличие говорит о том, что ребенок изобразил в своей работе множество разнообразных связей и отношений к ним. Игровое поле, например, очень важный элемент.

Если ребенок изображает себя стоящим на ковре, на полу или земле (дети часто изображают свою опору в виде прямой линии, - это хороший показатель. Значит, он *«крепко стоит на ногах»*, чувствует себя уверенно. Хорошо, если на рисунке изображены цветочки, солнышко, птички – все это детали, свидетельствующие о *«мире»* в душе.

Нужно попытаться понять, что выражает ребенок, рисуя воспитательницу. С одной стороны, ее появление на рисунке – положительный момент. Значит, педагог для ребенка – значимый персонаж, с присутствием которого он должен считаться. Но важно, как воспитательница развернута к ребенку – спиной или лицом, сколько места она занимает на рисунке, как изображены ее руки и рот. Подчеркнутое выделение рта, множество линий вокруг него могут свидетельствовать о том, что ребенок воспринимает педагога как носителя словесной (*вербальной*) агрессии.

Немаловажное значение имеет и цветовое решение картинки.

О положительном эмоциональном настрое свидетельствует использование ребенком теплых тонов (*желтый, розовый, оранжевый*) и спокойных холодных (*синий, голубой, зеленый*).

Насыщенно фиолетовый цвет, которым закрашены довольно большие участки рисунка, может свидетельствовать о напряжении, которое испытывает ребенок, а избыток красного – о переизбытке эмоциональных стимулов.

Злоупотребление черным цветом, жирная, продавливающая бумагу штриховка, похожая на зачеркивание, сигнализируют о повышенной тревожности ребенка, о его эмоциональном **дискомфорте**.

Примечание. Не может считаться диагностическим шаблонный рисунок, когда ребенок изображает привычные и знакомые элементы, которые рисовал множество раз, и рисунок по образцу, выполненный на занятии по рисованию.

Во время тестирующего рисования педагог не должен комментировать действия детей и подсказывать им прямо или косвенно, какие элементы внести в рисунок.

Оценивать работы детей в этом случае тоже нельзя. Лучше, если воспитатель просто попросит подарить ему рисунки на память.

Какие-то элементы рисунка могут оказаться для педагога непонятными, а какие-то приведут к ложным выводам. Рисунок, например, может отражать лишь ситуативную тревожность или **психический дискомфорт ребенка**, связанные, например, с семейными конфликтами, свидетелем которых он мог стать утром, или с плохим самочувствием, с предстоящим визитом к врачу и т. п.

Поэтому, чтобы иметь подлинную картину **психологического** состояния ребенка в **группе**, по прошествии двух недель тест надо повторить.

Цветовая диагностика «Домики»

Данная методика была разработана с опорой на «*Цветовой тест отношений*» А. М. Эткинда. Цель методики – определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребенка к дошкольному учреждению.

Цветовая диагностика проводится индивидуально с каждым ребенком: в течение первого месяца посещения **детского сада**, после трех и шести месяцев нахождения в дошкольном учреждении.

Детям предлагается в игровой форме выбрать один из домиков разного цвета. В методике используются следующие цвета: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный.

Инструкция: «Это девочка Катя (*мальчик Коля*). Катя (*Коля*) ходит в **детский сад**. Выбери **детский сад для Кати (Коли)**».

После выбора домика с ребенком проводится беседа:

- Кате нравится ходить в **детский сад**?
- Что Катя будет делать в **детском саду**?
- Что Кате больше всего нравится в **детском саду**?
- Что Кате не нравится в **детском саду**?

В ходе диагностики показатели фиксируются и протоколируются.

Типы реагирования на задание:

1. Резко негативная реакция на предложенное задание. Отказ от участия.

2. Негативная реакция.

1. Ребенок неохотно вступает в игровую ситуацию. Речевое сопровождение **практически отсутствует**. Отмечается напряженность в поведении. Выбираются дополнительные цвета – коричневый, серый, черный. При ответе на вопросы волнуется. Все сводится к тому, что дома с мамой (*или другими членами семьи*) лучше.

2. Ребенок достаточно быстро соглашается принять участие в задании. Во время проведения диагностики заметны раздражительность, агрессивность, преобладание негативных эмоций, большая подвижность. Домики выбираются серого, черного или коричневого цветов. Проявляется нежелание общаться с детьми и некоторыми взрослыми. Отмечается большая речевая активность.

3. Безразличная реакция на задание.

Речевое сопровождение **практически отсутствует**. Отмечаются вялые ответы на вопросы. Ответы больше свидетельствуют о необходимости посещения **детского сада**, так как родителям надо ходить на работу. Выбор цветов такой же, как и во второй **группе** (*серый, чёрный, коричневый*).

4. Тревожная реакция.

1. Отмечается быстрое и охотное включение в задание, но при этом проявляются нервозность, большая подвижность. Домики выбираются

фиолетового либо красного цвета. Из ответов на вопросы следует, что детям в саду нравится играть, но есть трудности во взаимоотношениях с окружающими. В ходе диагностики наблюдается активное речевое сопровождение действий.

2. Доброжелательная реакция на игровую ситуацию, но во время проведения диагностики обращает на себя внимание нерешительность как при выборе цвета домика, так и при ответах на вопросы. В **детском** саду дошкольники данной **группы** хотят больше играть с детьми, а также чтобы взрослые (*воспитатели*) уделяли им больше внимания. Выбираются зеленый или синий цвет. В начале выполнения задания отмечается почти полное отсутствие речевого сопровождения, к концу методики ребенок использует речь значительно чаще.

5. Позитивная реакция на участие в задании.

Активное и доброжелательное участие в задании. Домики выбираются желтого или красного цвета. В **детском** саду нравится играть и общаться с детьми и взрослыми. Не нравятся поступки некоторых детей. Выбор домиков и действия детей сопровождаются речью.

На основании полученных данных можно выделить три типа отношений детей к **детскому саду**:

1. Негативное отношение. Данный тип отношений к **детскому** саду отмечается у детей с явным преобладанием отрицательных эмоций в ходе проведения диагностики (*I и II группы реагирования*).

2. Амбивалентное отношение. В эту категорию отнесены дети, у которых наблюдалась безразличная или тревожная реакция на предложенное задание (*III и IV группы реагирования*).

3. Положительное отношение. Данный тип отношений к образовательному учреждению отмечается у детей с явным преобладанием позитивных эмоций в ходе выполнения задания (*V тип реагирования*).

Схема наблюдения за поведением ребенка

в процессе **психологического обследования**

Методика: цветовая диагностика «*Домики*».

Цель: определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребенка к дошкольному учреждению.

Фамилия, имя ребенка ____

Группа ____

Возраст ____

Дата проведения ____

Показатели Оценка Примечания

1 2 3

1. Принятие задания:

- негативная реакция (*иногда вплоть до отказа от участия в тесте*);
- безразличная реакция на задание;
- быстрое включение в задание;
- доброжелательная реакция.

2. Включенность в ситуацию:

- пассивное участие в задании (ребенок неохотно принимает участие в игре, речевое сопровождение **практически отсутствует**, плохо вступает в контакт с экспериментатором);
- активное участие (ребенок охотно и быстро принимает ситуацию, охотно вступает в контакт с экспериментатором)

3. Эмоциональные состояния:

- преобладание негативных эмоций;
- равное проявление как положительных, так и отрицательных эмоций;
- явное преобладание позитивных эмоций.

4. Выбор цвета:

- выбор темных цветов (*черного, коричневого, серого*) говорит о преобладании негативных эмоций, связанных с посещением **детского сада**: чувства тревоги, страха, реакции протеста;
- выбор красного и фиолетового цветов говорит о преобладании таких эмоциональных состояний, связанных с посещением **детского сада**, как раздражительность и агрессия;
- выбор зеленого и синего цветов говорит о наличии чувства беспокойства, тревожности;
- выбор желтого, красного цветов – о преобладании положительных эмоций.

5. Речевое сопровождение:

- речевое сопровождение отсутствует;
- малая речевая активность (ребенок неохотно отвечает на вопросы взрослого, ответы в основном односложные);
- нормальная речевая активность (ребенок охотно вступает в контакт с экспериментатором, отвечает на вопросы предложениями, сопровождает речь свои действия);
- чрезмерная речевая активность (речь сопровождает действия ребенка, от ответа на вопросы переходит к рассказам из жизни)

Выводы по определению типа отношения ребенка к **детскому саду**: ____

Тест на эмоциональное отношение

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.

Младшим и средним детям даются готовые карточки с нарисованными 5 кружками. Старшим детям предлагается нарисовать 5 кружков через клетку.

Вопросы можно подобрать самим.

Детей сажают по одному за стол.

1. Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты идешь в **детский сад**.

2. Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты занимаешься математикой.

3. Закрась третий кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты играешь.

4. Закрась четвертый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты уходишь домой.

5. Закрась пятый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты ложишься спать.

Проводят до 3 раз.

Обозначение цветов

Красный – возбужденное, восторженное отношение.

Оранжевый – радостное, приятное.

Желтый – теплое, доброжелательное.

Зеленый – спокойное.

Синий – грустное, неудовлетворительное.

Фиолетовый, коричневый – тревожное.

Черный – печаль, уныние.

Если черным цветом постоянно закрашивается один или несколько видов деятельности, то воспитателю надо немедленно обратить внимание на это. Например, на занятиях: пересмотреть структуру, содержание, чтобы ребенку было интересно, и так по каждому виду деятельности.

Анализ «*Атмосфера в моей **группе***»

Педагогам предлагается проанализировать **групповую** ситуацию с использованием следующей схемы:

Обстановка в **группе**.

1. Какова атмосфера в моей **группе**? (*Общие впечатления.*)
2. Почему я так думаю?
3. Какие аспекты атмосферы в моей **группе** я оцениваю как положительные?
4. Какие аспекты атмосферы в моей **группе** я оцениваю как отрицательные?

Взаимоотношения между воспитателем и ребенком.

1. С кем из детей у меня хороший контакт?
2. Чем это объясняется?
3. С кем из детей у меня не такие хорошие отношения?
4. Чем это можно объяснить?

Взаимоотношения между детьми.

1. Между какими детьми существуют хорошие отношения?
2. Чем это вызвано?
3. Какие дети часто ссорятся между собой?
4. Почему это происходит?
5. Какие дети часто обижаются?
6. Почему это происходит?

Таким образом, ознакомившись с **практическими** разработками в области изучения эмоциональных состояний дошкольников, вы понимаете, что **создание** эмоционального благополучия и **комфорта** оказывает влияние на все сферы **психического развития**. Полученные вами результаты представляют собой вместе с тем и оценку вашей профессиональной деятельности, успешности ваших образовательных и воспитательных действий.

2.2. Эмоциональное благополучие педагога как условие положительного эмоционального состояния детей. Приемы 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.

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 ягодицы: «*Чудо как я хороша*»; расслабить ягодицы: «*Проживу теперь сто лет*».

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 сомкнуть 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 и 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: «*Вселенная мне улыбается*»; глубокий выдох: «*И все у меня получается*».

10. Сжав кулаки, делая вращения кулаками: «*На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо!*»

2.3. Рекомендации «**Создание условий психологически комфортно** пребывания ребенка в детском саду»

Для **создания условий психологически комфортно** пребывания ребенка в **детском саду необходимо**:

- Принимать каждого ребенка 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 ребенка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ним, а не делать что-то вместо 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:

- Ребенок вам ничего не должен. Это вы должны помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным.

- В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно понять, чего добивается ребенок и почему он это делает. Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учетом его состояния и интересов.

- 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 ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.

- Тихий, застенчивый ребенок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

- Благополучная социальная ситуация развития – это лучший метод передачи детям нравственных норм и правил человеческого общежития. Беседы о нравственности, не подкрепленные защитой детей от **психического** и физического насилия, - демагогия и опасная **практика**.

Очень хорошо на развитие детей сказываются такие формы отношений, при которых воспитатель с помощью различных доводов убеждает ребенка в преимуществах того или иного поступка. При этом выбор оставляется за ребенком. Такой тип отношений предполагает индивидуальный подход к особенностям и текущим состояниям детей. Именно в такой ненавязчивой опеке больше всего нуждаются дети и благодарят взрослого искренней привязанностью к нему.

Психологические речевые настройки

Цель речевых настроек – **создание в группе** положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности.

Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. 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, о чем он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т. д.

Вам предлагаются примерные схемы речевых настроек, которые по вашему желанию могут варьироваться, но суть должна остаться той же: они должны показать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и другими детьми.

Проявите фантазию, дайте выход вашему творческому потенциалу:

- Сегодня я рада видеть всех 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 это 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.

3. Обсуждение, подведение итогов.