



*Создание  
психологического  
комфорта в группах  
ДОУ.*

**Подготовил:**  
**педагог-психолог И.П. Ишимова**



## Что же такое «психологический комфорт»?

В словаре Ожегова слово "*комфорт*" это – условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют.

Словарь психиатрических терминов. 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.

*Психологический комфорт* – это условия жизни при которых человек чувствует себя спокойно и нет необходимости защищаться.





# Критерии:

1. Спокойная обстановка в семье.
2. Распорядок дня.
3. Предметно- развивающая среда.
4. Стиль поведения воспитателя.





## Анкетирование воспитателей «Атмосфера в моей группе»

Проанализируйте 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 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 ссорятся между собой?
4. Почему это происходит?
5. Каких детей часто обижают?
6. Почему это происходит?





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 муз.паузы, игра на детских муз.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.
- эмоциональное состояние педагога непосредственно влияет на эмоциональный фон группы и психологический комфорт каждого ребенка.



# Добрые традиции

- дни рождения;
- утренний круг;
- «круг хороших воспоминаний»;
- общее дело;
- работа с родителями.







# Упражнения для снятия эмоционального напряжения педагогов

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 умнее». Вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого»; напрячь ягодичные мышцы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодичные мышцы: «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 все богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».





**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;

акцентируйте внимание детей на ситуации, когда вы вместе можете пережить радость от чего-то увиденного или услышанного;

стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные положительные впечатления;

способствуйте организации детей в течение дня так, чтобы им 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 личностные качества;

старайтесь найти с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения;

создавайте положительные традиции жизни группы.





***Спасибо за внимание!***