«Психоэмоциональный комфорт воспитанников в ДОУ»
Создание психологически безопасной образовательной среды

Здоровъесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ, предполагают сохранение не только физического здоровья детей, но и психического.

Для начала разведем понятия психическое и психологическое здоровье.

**Психическое здоровье** - согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Это психические особенности, позволяющие человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Это способность к адекватному восприятию окружающей среды и адаптации в ней.

**Психологическое здоровье -**это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а также проявлению человеческого духа. Это понятие имеет отношение больше к реализации своего потенциала в жизни, раскрытию своих возможностей, общему удовлетворению от своей жизни.

**Здоровьесберегающие технологии** – комплекс средств и мероприятий, направленных на укрепление психофизического и психологического здоровья детей.

**Здоровьесберегающее пространство детского сада** – это совокупность условий, организуемых администрацией детского сада, всем педагогическим коллективом при обязательном участии детей и их родителей с целью обеспечения и укрепления здоровья дошкольников, создание оптимальных условий для работы педагогов.

Таким образом, задачей детского сада является сохранение психического здоровья (как материи), укрепление и создание условия для психологического здоровья и благополучия детей, чтобы в будущем они имели возможности для самоопределения, самореализации, личностного и профессионального роста, чтобы общество имело больше психологически здоровых взрослых, родителей, воспитывающих своих детей, здраво относящихся к профессиональной деятельности и своей семье.

Реализовать это мы можем через создание в ДОУ условий **психологического комфорта, психологически безопасной образовательной среды. Модель такой среды:**



Атмосфера в группе детского сада определяется и разворачивается в следующей системе:

- воспитатель - воспитатель (помощник);

- воспитатель – родитель;

- воспитатель – ребенок;

- ребенок – ребенок.

Таким образом, факторы, приводящие к возникновению угрозы психологической безопасности ребенка в этой системе коммуникаций, могут быть следующие:

|  |  |
| --- | --- |
| **Система взаимодействия** | **Негативные факторы** |
| Воспитатель – воспитатель (помощник) | Внутренние конфликты, обиды. |
| Воспитатель - ребенок | Подавляющее общение, манипуляции. |
| Воспитатель – родитель | Недоговоренность, не установленный контакт. |
| Ребенок - ребенок | Дисгармоничные межличностные отношения, отсутствие понятных норм и правил. |
| Внутренние факторы | Сформировавшиеся в семье привычки негативного поведения, осознание на фоне других своей не успешности, отсутствие автономности, патологии физического развития. |

Большая роль выполняется воспитателем, именно педагоги создают общую атмосферу в группе.

Взрослые должны решать конфликты, разрешать недопонимания и недоговоренности, не создавая гнетущей и тяжелой атмосферы в группе, не копить обиды. Взрослые должны сотрудничать. Воспитатель устанавливает коммуникацию с родителями, обращается за помощью в сложных ситуациях, привлекает к воспитательно-образовательному процессу.

**Признаками стрессового состояния ребенка являются:**

* Беспричинная обидчивость
* Отсутствие уверенности в себе
* Вредные привычки
* Трудности засыпания и беспокойный сон
* Снижение массы тела или ожирение
* Вялость, после нагрузки

Чтобы избежать подобной картины и максимально ее откорректировать, необходимо создать в ДОУ условия психологически комфортного пребывания ребенка.

**Наш опыт создания условий психоэмоционального комфорта в группах ДОУ заключается в следующем:**

1. Проводятся регулярные наблюдения за детьми в группах: за их поведением, общением, эмоциональным состоянием.
2. Выстраивается личностно – ориентированный педагогический процесс - учитываются индивидуальные особенности детей, выстраивается, исходя из этого, с ними коммуникация, образовательная деятельность.
3. Присутствует разнообразие деятельностей (музыка, движение, разные гимнастики, массажи). Через движение дети сбрасывают эмоциональное напряжение, проживают эмоции, снимают мышечные зажимы.
4. В образовательной деятельности используются элементы психогимнастики и релаксационные игры.
5. Развивающая предметно – пространственная среда отвечает возрастным особенностям групп, доступна, разнообразна, насыщенна, отвечает разнообразным интересам детей.
6. В группах установлены четкие и постоянные правила поведения, общения, понятные всем детям. Уравновешены разрешения и обоснованные запреты.
7. Детей обучают уважать границы другого человека и отстаивать, при необходимости свои.
8. Дети привлекаются к помощи взрослым, трудовым поручениям, ощущают через это свою значимость, свой вклад в жизнь коллектива.
9. Педагогами отслеживается, чтобы потребности детей были удовлетворены на всех уровнях: физиологические, личностные (безопасность, принятие, любовь).
10. Режимные моменты организуются спокойно: спокойное засыпание и пробуждение детей, спокойный прием пищи, где за ребенком оставляется право выбора.
11. Педагогами создаются и поддерживаются традиции (поздравления с днем рождения, встречи нового ребенка, итоги дня и т.д.).
12. Эмоциональное благополучие педагога как условие эмоционального благополучия детей. Психологически здоровая личность может воспитать такую же личность. Для педагогов регулярно проводятся тренинги, помогающие сохранять и преумножать эмоциональный ресурс, проводятся индивидуальные и групповые консультации, оказывается психологическая поддержка.

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 и на творчество.

**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: Монография. — СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2012. — 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, 2008. – 382.