

Создание условий психологического комфорта, (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребёнка) получило название «безопасности психологической». Важную роль играет психологический климат. Дело в том, что более чем 60% болезней имеют психосоматическую природу. Человек болеет в том случае, когда защитных сил организма не хватает, чтобы противостоять болезни. Это происходит в результате физиологических стрессов (недостаток кислорода, витаминов, физические нагрузки, переохлаждение и т.д.) и психологических травм, в основе которых лежат конфликты в семье, ссоры с другими детьми и т.п. Кроме того, наличие психологических стрессов накладывает отпечаток не только на физическое, но и на психологическое состояние ребёнка.

Психологическая безопасность обеспечивает успешное психическое развитие ребёнка, а, следовательно, и более быстрое выздоровление.

В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребёнка. Если дома мы еще в состоянии оградить ребёнка от травмирующих факторов, то в дошкольных учреждениях в период выздоровления могут ожидать опасности.

Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребёнка и по мере сил совместно с воспитателями их устранять. Источники угрозы психологической безопасности ребёнка можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внешние источники:

1. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразия будней.
2. Неблагоприятные погодные условия.
3. Недооценка значения закаливания, сокращения пребывания ребёнка на свежем воздухе.
4. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.
5. Манипулирование детьми, наносящее серьёзный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые всё стремятся сделать за ребёнка, лишая его самостоятельности и инициативы в деятельности и принятии решений.
6. Межличностные отношения в группе. Бывает так, что детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долго этого не замечают или не находят средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме. У таких детей уже в раннем возрасте могут проявляться грубость, жестокость, на которую нет должной реакции педагогов.
7. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребёнком со стороны взрослых.
8. Враждебность окружающей среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства, отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдо заботой о безопасности ребёнка.

9. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.
10. Отсутствие понятных ребёнку правил, регулирующих его поведение.
11. Не благоприятные погодные условия
12. Невнимание к ребёнку со стороны родителей.

Внутренние источники:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.
2. Осознание ребёнком на фоне других детей своей не успешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению, например, отрицательного чувства, как зависть.
3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всём от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.
4. Индивидуально-личностные особенности ребёнка, сформировавшаяся боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.
5. Патология физического развития, например, нарушения зрения, слуха и т.д. Существует общая система психологической защиты.
1. Организация режимных моментов, комфортная для психического состояния детей.
2. Профилактика психоэмоционального состояния средствами физического воспитания: утренней гимнастикой после сна, занятиями по развитию движений, прогулками, закаливающими процедурами.
3. Цветовое и световое решение интерьера, наличие комнатных растений.
4. Музыкальная терапия: регулярно проводимые музыкальные паузы, занятия, праздники, развлечения, индивидуальные занятия, игры на музыкальных инструментах, прослушивание записей.
5. Предоставление ребёнку максимально возможной в этом возрасте самостоятельности и свободы.
6. Контроль за самочувствием и настроением ребёнка, своевременная их коррекция.
7. Правильная организация пространственной предметно-развивающей среды.
8. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребёнку лёгкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворённости своим пребыванием в дошкольном учреждении в конце недели.
9. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом.

Когда одному из детей задали вопрос: «Как ты думаешь, что такое здоровье?», он ответил: «Здоровье – это когда человеку весело и радостно, потому, что у него ничего не болит. А когда у человека ничего не болит, то ему весело и радостно». Отсутствие физической боли даёт человеку основу для позитивного психоэмоционального состояния.

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать это никому уже не надо. Важно, чтобы методами психо профилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели, и использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы.

У некоторых детей повышен уровень тревожности, занижена самооценка. Помочь им преодолеть эти трудности, сформировать желание общаться – в наших

силах. Состояние психоэмоционального дискомфорта и эмоционального неблагополучия у детей до трёх лет взрослому не сложно заметить: у ребёнка повышена возбудимость, нарушен сон, аппетит, возможны желудочно-кишечные расстройства. Такое реагирование организма является ведущим на раннем возрастном этапе.

Для установления контакта с детьми, создания безопасности и доверия, положительного эмоционального настроя и доброжелательной атмосферы в группе, обеспечения чувства психологической защищенности, ослабления эмоционального напряжения, в каждое занятие необходимо включать упражнения на саморегуляцию, а также элементы психогимнастики, релаксации, физкультминутки и речевые настройки.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимает психическое напряжение, даёт возможность для самовыражения.

В основе психогимнастики лежит игра, которая является основным видом деятельности дошкольника. Психологические игры способствуют объединению детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей, реагировать на них, корректировать нарушения поведения детей, формировать положительный психологический микроклимат в группе.

Психологическими можно назвать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития. Сплочение коллектива детей.

Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление и проводится под спокойную, расслабляющую музыку следующим образом. Дети ложатся на коврики на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д...» По окончании релаксации дети медленно садятся. Затем встают и выполняют 3-4 упражнения с соблюдением ритма дыхания.

Например: руки поднимают ладонями вверх – вдох, наклоняют туловище вперед, опускают руки – выдох. Продолжительность релаксации от 2 до 7 минут.

У детей первой (1,5 – 3 года) и второй (3-4 года) младших групп релаксацией может служить импровизированный сон с какой-либо игрушкой. К детям в гости приходит зайка, мишка или другой персонаж, играет или говорит с детьми и предлагает им немного отдохнуть. Педагог подходит поочередно к детям. Гладит мишку, ребёнка и говорит, например: «Мишка спит и Маша спит». После сна выполняются спокойный подъём и 2-3 упражнения на дыхание: «Подуйте на мишку, а то ему стало жарко во сне». Мишка прощается и уходит. Продолжительность релаксации – от 1 до 3 минут.

Время для релаксации в течение дня определяет педагог. Её можно проводить перед завтраком, перед занятиями, в перерыве или после занятий, после дневной прогулки, перед сном, перед вечерней прогулкой и в другое время.

Для создания тёплой дружеской атмосферы в группе детей можно использовать психологические речевые настройки. Основная их цель – формирование у детей позитивного настроя, доброжелательного отношения детей

друг к другу и к педагогу. Лучше всего проводить речевые настройки после утреннего приёма детей. Педагог с детьми встают в круг и держатся за руки. Педагог, обращаясь к детям, говорит, что он рад видеть всех, сегодняшний день принесёт им много интересного и т.д. Слова могут быть различными, но суть должна оставаться той же: нужно настраивать ребёнка на доброжелательные отношения со взрослыми и сверстниками.

Физкультминутки используются для снятия общего утомления и развития эмоциональной устойчивости. Они проводятся на занятиях, но и включаются в свободную деятельность детей. Продолжительность физкультминуток зависит от возраста детей от 2 до 5 минут.

Речевые настройки

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас в нашем детском саду. Сегодня нас ждут волшебные сказки, увлекательные игры и еще много чего интересного. Я хочу, чтобы у вас все получалось, целый день было хорошее настроение.
- Я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть он 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 вас сохранилось до самого вечера. А для этого мы должны чаще улыбаться, не обижаться, не драться. Будем радоваться друг другу.
- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро, а в нашей группе светло и весело, а весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка — это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу.

Тексты для релаксации

Порхание бабочки

Взрослый. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно, представьте себе, что вы находитесь на лугу в приятный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он бабочка, что у него яркие красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья плавно и медленно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на пахучую серединку цветка. Расскажите о своих ощущениях.

Волшебный сон

Взрослый. Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!»

Мы спокойно отдыхаем.
Мы спокойно отдыхаем.
Сном волшебным засыпаем,
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена,
И расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать!
Но пришла пора вставать! (*Музыка выключается.*)
Крепче кулачки сжимаем,
Потянуться!
Улыбнуться!

Саморегуляция

- Для детей с двух лет.

Комарик

Взрослый. Представьте, что вы поймали комарика — спрячьте его в кулачке. Нужно сжать кулачок очень сильно, а то комарик улетит.

Через несколько секунд педагог предлагает детям отпустить комара. Дети разжимают кулачок и дуют на ладошку: «Лет, комарик!» Повторить 2—3 раза. Так можно играть с воображаемой бабочкой, мухой, жуком, листочком, снежинкой и др.

Прятки

Взрослый предлагает поиграть в прятки с ежиком. Ежик отворачивается, а дети прячутся — охватывают себя руками и замирают. Через несколько секунд ежик находит детей. Дети прыгают, хлопают в ладоши. Повторить 2—3 раза.

Вместо ежика в прятки с детьми может поиграть любой другой персонаж.

- Для детей с четырех лет.

Солнечный зайчик

Взрослый. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Лимон

Взрослый предлагает детям представить, что у них в руке лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее. Аналогично выполняется упражнение левой рукой,

- Для детей с пяти лет.

Возьми себя в руки

Взрослый. Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу;

обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека.

Замри

Взрослый. Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно.

Психологические игры

• Для детей с двух до трех лет.

Ребята

Взрослый читает рифмованный текст, дети делают соответствующие движения и выполняют его указания.

В нашей группе, в нашей группе много маленьких ребят. *(Дети ритмично хлопают в ладоши.)* Все на стульчиках сидят, А у нас есть... *(Взрослый показывает на одного ребенка, остальные дети называют его имя.)*

Карусели

Взрослый читает рифмованный текст, дети делают соответствующие движения
Еле-еле, еле-еле.

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Раз, два, раз, два –

Закружилась голова!

Дети, взявшись за руки, идут медленно по кругу. Идут быстрее. Бегут. Переходят на шаг. Останавливаются. Берутся за голову, наклоняют голову вправо-влево.

Самолеты

Дети сидят на корточках на значительном расстоянии друг от друга — «самолеты на аэродроме».

Взрослый говорит: «Самолеты загудели, загудели, поднялись и полетели».

Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

Взрослый говорит: «Полетели, полетели и сели». Дети садятся на корточки и ждут команды педагога.

Игра повторяется несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю» — дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы друг другу не мешать.

• Для детей с четырех до пяти лет.

Кричалки, шепталки и молчанки

Взрослый говорит: «Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать».

Если увидите красный квадрат — можно прыгать, бегать, кричать. Если жёлтый — можно только шептаться, а если синий — нужно замереть на месте и замолчать».

Взрослый показывает квадраты, дети выполняют его инструкцию.

Давайте поздороваемся

Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если педагог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два — плечиками, если три — спинками.

Найди друга

Упражнение выполняется двумя группами детей или родителями и детьми. Одной половине участников завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друг друга. Узнать можно, ощупывая волосы, одежду, руки. Когда «друг» найден, игроки меняются ролями.

Я такой...

Дети образуют большой круг. Каждый участник поочередно входит в центр круга и называет свое имя, затем возвращается на место. Все дети, двигаясь к центру круга, повторяют его имя и манеру поведения (3 раза). Ребенок, имя которого называется, наблюдает за этим, оставаясь на месте.

- Для детей с шести лет.

Подарки

Дети стоят в кругу. Взрослый говорит, что каждый может подарить и получить «подарок». Со словами «Я хочу подарить тебе сегодня...» он обращается к рядом сидящему и описывает то, что он хочет подарить (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д. Чей необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий благодарит и дарит свой подарок следующему по кругу.