

## **«Создание благополучного психологического климата в ДОУ как важнейшего фактора сохранения психического здоровья ребёнка».**

В дошкольном детстве соблюдение права ребенка на охрану здоровья имеет особое значение. Ведь здоровье зависит от эмоционального состояния ребенка. По мнению ученых, дошкольный возраст относят к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. В этом возрасте происходит бурное нарастание силы и подвижности нервных процессов, формируется высшая нервная деятельность. Поэтому эмоциональное напряжение может перейти в состояние невротических реакций, а проще говоря, у детей появляются неврозы, неврастения. В чем это проявляется?

Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение, то они плаксивы, то агрессивны, дети быстро утомляются, плохо засыпают, у них беспокойный сон, ребенок часто бесцельно ходит по групповой комнате, не находит себе занятие, дети грызут ногти, крутят волосы. Наблюдается дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не было, игры с половыми органами и многие другие нарушения невротического характера.

Организм эмоционально стабильного ребёнка способен более эффективно бороться с стрессом. Поэтому наряду с развитием психических функций, интеллекта ребёнка ни в коем случае нельзя забывать об охранном режиме его эмоциональной сферы. В детском саду сформирована стойкая система отношений между взрослыми и детьми, характеризующаяся доброжелательностью взрослых и детей, установлением доверия и взаимоуважения, позитивным настроением и активностью детей. Такая система отношений называется **эмоционально- психологическим климатом или психологической атмосферой** группы. В нашем детском саду психологический климат благоприятный, он бережет и сопровождает эмоциональную сторону личности ребенка, способствует общему всестороннему развитию малыша.

Основными признаками благоприятного эмоционально-психологического климата является:

- хорошее настроение детей в течение всего дня;
- свободное отправление детьми всех естественных потребностей, в том числе и потребности в движении;
- доброжелательность по отношению к сверстникам и взрослым;
- способность детей занять себя интересным делом;
- отсутствие детей- аутсайдеров;
- возможность беспрепятственно отдохнуть или уединиться;
- отсутствие давления и манипулирования детьми со стороны взрослых;
- информированность детей о том, как будет спланирован их день и что каждый из детей намерен осуществить в этот день интересного;
- удовлетворенность детей принадлежностью к группе сверстников.

Благоприятный психологический климат группы складывается из эмоционального благополучия каждого ребенка. Эмоциональное

благополучие для ребенка всё равно, что свет для ростка, тепло, влага, почва. Чтобы нормально расти, ребенку нужна уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас взрослых.

Педагоги, специалисты, сопровождающие развитие ребенка в детском саду, ориентируются на интересы, способности и особенности его развития, владеют индивидуальной информацией о психотравмирующих ситуациях, проживаемых детьми в семье. В нашем арсенале большое число техник, методов и приёмов, обеспечивающих комфортные условия для детей.

Для установления контакта с детьми, создания безопасности и доверия, положительного эмоционального настроя и доброжелательной атмосферы общения, обеспечения психологической защищенности, ослабления эмоционального напряжения на протяжении всего дня включаются игры и упражнения на развитие саморегуляции, элементы психо-гимнастики, релаксации, физминутки, утренний круг, минутки вхождения в день.

**Утренний круг** помогает сформировать у ребенка ожидания от ближайшего будущего, структурировать в детском сознании деятельность в детском саду, создаёт условия для проявления ярких впечатлений, объединяет детей общими интересами, создаёт позитивную доброжелательную атмосферу на весь день. Педагогам желательно каждый день начинать с утреннего круга.

**Минутки вхождения в день** предполагают плавный и постепенный «разогрев» ребенка. Они проводятся утром во время приёма детей и в течение всего дня. В ходе минуток используется наблюдение, любование, раздумье. Объектом может служить погода, красивая игрушка или другая эстетически выполненная вещь, интересная книга, яркая иллюстрация. Голос педагога в этом случае негромкий, речь неторопливая. Такие минутки общения способствуют скорейшей адаптации ребенка, снятию напряжений и дальнейшему хорошему настроению детей.

**Физминутки** или оздоровительные паузы позволяют снять утомление после длительной умственной работы, снять мышечное напряжение после вынужденной статической позы, обеспечить доступ кислорода к внутренним органам и мышцам, головному мозгу, вести профилактику нарушения осанки.

**Психо-гимнастика** это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленный на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной так и эмоционально-волевой сферы). Такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым и неуверенным детям. Но не менее важно использовать **психогимнастику в профилактической работе с детьми с целью психофизической разрядки.**

Психогимнастика помогает детям преодолеть барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимает психическое напряжение, даёт возможность для самовыражения, корректирует нарушения поведения детей. Она наполнена психологическими играми, играми в которых решается

проблема социализации, эмоционально-волевого развития, сплочения детей. Психогимнастические упражнения включаются в занятия специалистов по музыкальному и физическому развитию. Педагоги организуют подобную деятельность в группах и на прогулке.

Ориентируясь на общие трудности, индивидуальные особенности детей, педагог подбирает такую психотерапевтическую деятельность, которая почти лишена шоу-эффектов. Занятия насыщаются релаксацией, играми на снижение пороговой чувствительности детей, на развитие каналов восприятия, на формирование наблюдательности и созерцательности, самоконтроля и рефлексии.

Сформировавшийся режим психолого-педагогического сопровождения детей является оптимальным и имеет свои результаты. Дети доброжелательны друг к другу, педагог и прочие взрослые занимают авторитетные позиции в их сознании. Дети чувствительны и адекватно реагируют на педагогические воздействия. Взрослые объединяются с детьми, не спешат, совместными усилиями и самостоятельно познают мир и развиваются. Такие же отношения дети будут ожидать в школе.

Пребывание ребенка в детском саду терапевтически влияет на его развитие, так как его сопровождают заинтересованные, понимающие, психологически компетентные педагоги. Особенно это заметно на детях, чей опыт общения с родителем требует серьезных изменений. Именно в атмосфере детского сада такой ребенок учится расслабляться. У него снижается личностная тревожность, он видит и принимает новые образцы позитивного поведения, раскрывает свои способности, повышает свою самооценку, но все равно остаётся очень раним. В течение дня у ребенка хорошее настроение, аппетит, спокойный сон. Но педагоги замечают и следующее: к моменту прихода родителей и встречи с ними у ребенка могут возникать беспричинные капризы, непослушание, напряженность. Дети не хотят одеваться, тянут время ухода. Родители резкими обращениями встречают детей, торопят, могут кричать. Для родителей такое поведение является нормой, и свои привычки они совсем не хотят менять. Родители выслушивают молча корректные советы педагогов, но такое поведение повторяется вновь. Ребенок с испорченным настроением, напряженный и тревожный уходит из детского сада. Педагог старается общаться с подобными родителями так, чтобы донести ту или иную информацию и не испортить отношения, предупредить конфликт.

По мнению психологов, для полноценной жизни человеку необходимо наличие способности быть счастливым, как черты характера, развитие которой начинается еще с детства. Для этого родителям необходимо формировать установку на радостное восприятие жизни и, конечно, самим быть счастливыми людьми. У ребенка, воспитанного счастливыми родителями, больше шансов самому стать счастливым.

Проживание ребенком дошкольного детства в условиях детского сада даёт ему богатейший социальный и эмоциональный опыт. По результатам диагностики все дети подготовительных групп нашего сада проникаются

глубокой привязанностью к детскому саду, любят и не хотят расставаться с ним, адекватно положительно оценивают своё отношение к педагогам.