

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №88»  
Муниципального образования г. Братска

**Консультация для родителей: «Создание чувства  
эмоционального комфорта и психологической  
защищённости дошкольников в ДОУ».**



Составила: воспитатель  
первой квалификационной категории  
Горшунова А.И.



г. Братск, 2021г.

## «Создание чувства эмоционального комфорта и психологической защищённости дошкольников в ДОУ».

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики. Все организации здравоохранения признают, что здоровье – состояние полного физического и психического благополучия. Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»  
Здоровье психологическое включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.

Чтобы обеспечить ребенку условия здоровой и полноценной жизни, необходим взрослый человек. Это аксиома, не требующая сегодня доказательства. Можно сказать, что "собственно человеческое в человеке" - это всегда другой человек. Взрослые (в норме!) обеспечивают ребенку презумпцию человечности - право и возможность стоять на человеческом пути развития.

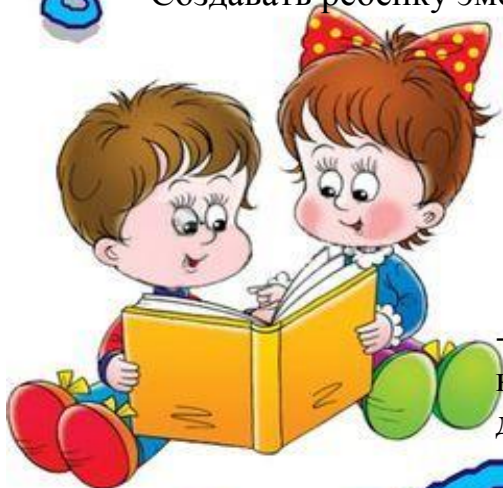
Эмоции ребенка - сигнал взрослым о его состоянии. Исследования показывают, что соматические заболевания напрямую связаны с эмоциональным неблагополучием детей. Если у ребенка возникают эмоциональные проблемы и с нервными перегрузками организм не справляется, накапливается напряжение, которое вызывает болезни головы, живота, нарушение кровообращения, гормональных систем и т.д.



Поэтому одной из важных задач, стоящих перед ДОУ является охрана психического здоровья ребенка. Эта задача решается совместными усилиями администрации, педагогов, специалистов, родителей при активной организующей и направляющей роли педагога - психолога.

Создавать ребенку эмоционально-психологический комфорт – значит обеспечить следующие условия, способствующие его развитию:

- дать ребенку возможность быть самим собой;
- корректировать проявление негативных эмоций и отрицательных поведенческих мотивов, не нарушая особенностей личностной структуры, используя для этого методы, доступные и интересные для самого ребенка;
- предоставить возможность для удовлетворения насущных потребностей ребенка в любви, уважении, игре, двигательной деятельности;



- научить ребенка понимать и принимать собственные чувства и эмоции и других людей;
- познакомить со способами общения со взрослыми и сверстниками для конструктивного общения.

Ребенку дошкольного возраста психологически комфортно, если он здоров, не обременен внутренними психологическими проблемами, может быть самим собой, если его окружают приятные для него взрослые и дети, принимающие его таким, каков он есть.

Работа по созданию психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду начинается с выявления общего эмоционально-психологического состояния детей в ДОУ.

В этом помогают наблюдения, беседы с детьми, родителями.

Психопрофилактическая работа по созданию эмоционально – психологического комфорта заключается в умении взрослых найти правильный подход к воспитанию каждого ребенка.

При организации деятельности необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, следить, чтобы эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки были адекватными. Ни в коем случае не требовать от детей того, чего они не могут выполнить. Система поощрений и наказаний должна быть очень гибкой. Наказание не должно унижать ребенка. Необходимо избавлять детей от вредных привычек, поддерживать их успехи, помогать осознавать свои достижения и все то, что они делают хорошо. Концентрировать внимание детей на приятном и радостном, что их окружает.

Если отношения ребенка со сверстниками и взрослыми складываются хорошо, ребенок с удовольствием посещает дошкольное учреждение.

*Работа по повышению эмоционального благополучия детей в ДОУ включает:*

1. Введение в жизнедеятельность групп традиций «Утро радостных встреч», «День именинника», «Круг вечерних посиделок» (цель – способствовать сплочению детского коллектива, уделяя внимание каждому ребенку), «Круг событий» - именно общение в круге стало необходимым элементом жизни групп и способствует возникновению

семейной атмосферы.

Разговор в круге,

проведение ежедневных и

еженедельных ритуалов,

целью которых является

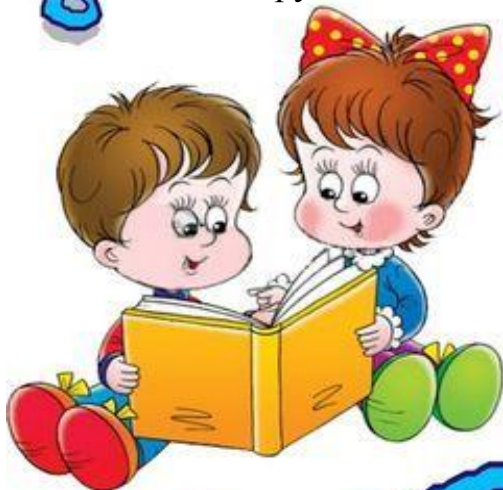
предоставление детям

возможности высказать свои мысли, установить

доверительные с ними отношения, дать модель поведения

и отношения к проблемам другого, повысить их

самооценку.



Воспитатель предлагает детям собраться в круг и поговорить. Никого не принуждают. Во время разговора воспитатель и дети сидят на полу, кому как удобно. Ежедневный ритуал включает в себя разговор с детьми в утренний приём. Обсуждают, какой сегодня день, с каким настроением каждый пришёл, чем будут заниматься, выслушивают пожелания детей на случай отмены прогулки (дождь, мороз) и вносят свои предложения. Именно общение в круге стало необходимым элементом жизни групп и способствует возникновению семейной атмосферы.

«Доска настроения» (цель – дать детям возможность осознать свои эмоции, понимать настроение другого). Они помогают заметить отклонения в эмоциональном состоянии и обеспечить эмоциональный комфорт в группе детей.



2. Использование в режиме дня психокоррекционных игр и упражнений

«Солнечный зайчик» (цель – снять напряжение мышц лица, шеи, тела), «Волшебный стул» (цель – положительные эмоции для снижения или устранения интенсивности переживаемой печали, грусти), «Доброе животное» (цель – снять психомышечное напряжение, учить детей пониманию чувств других людей, умению сопереживать, спланировать детский коллектив).

В режим дня введены минуты тишины и минуты релаксации.

В группах введен ритуал утреннего приветствия «Давай поздороваемся».



3. Коллективные мероприятия по профилактике личностных проблем  
Беседа «Я и мои страхи» (поговорить с ребенком о страхах, беспокоящих его; постараться помочь их преодолеть).

Беседа «О пользе сна» (цель – раскрыть важность и пользу дневного сна для роста и развития). Проблема дневного сна так же очень актуальна в наше время. Родители нарушают режим ребенка вне детского сада. В результате дети испытывают трудности при отходе ко сну или совсем не спят. А пролежать два часа в кроватке, (особенно для гиперактивных детей) не только не успокаивает, но и еще больше перевозбуждает ребенка. А ведь дневной сон дошкольника важная составляющая часть его психического и физического здоровья.



4. Организация предметно-пространственной среды группы  
Создание «Уголка уединения» (цель – дать ребенку возможность побыть наедине со своими мыслями и чувствами). Так же в группах в уголках социально-эмоционального развития имеются пособия помогающие детям и воспитателю регулировать свои взаимоотношения: коврики «Дружбы», ленточка «Мирись, мирись больше не дерись», мешочек плохого настроения, тапочки «Мира».

В каждой группе воспитателем выстраивается система правил созданы журналы - схемы «Правила поведения в группе». В рамках правил ребенок учиться отличать себя от других, правила развивают у детей чувство уверенности и собственной полноценности, таким образом укрепляется «Я» ребенка.



Чтобы снять приступ агрессии у ребенка, в группах создаются «Уголки ярости», с подбором материала помогающего детям выплескивать накопившиеся негативные эмоции, чувство гнева (мягкие кубики, мячики; детская боксерская груша; листы бумаги, стаканчик для криков; мешочек плохого настроения; коврик «Злюка»). Воспитателями в течении дня проводятся игры, упражнения для профилактики агрессивного поведения.



5 Воспитателями используются психологические речевые настройки.

Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. Они могут проводиться утром, после зарядки, дети и воспитатель становятся в круг, держась за руки.

Например - 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.



*Какие же рекомендации по этому вопросу можно дать ВАМ дорогие родители:*

- Принимайте детей такими, какие они есть. Помните: плохих дошкольников нет.
- Помните: ребёнок нам не чего недолен. Это мы должны ребёнку помочь стать более самостоятельным ответственным.
- 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 ведёт к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Будьте эмоционально выразительными, доброжелательными, терпеливыми с детьми.
- Следите за своим настроением, не разрешайте себе раздражаться, лгать, притворяться.
- Опирайтесь на добровольную помощь детей.
- Будьте затейником и участником детских игр и забав.
- В затруднительных для ребенка ситуациях ориентируйтесь на его возрастные и индивидуальные особенности: будьте всегда вместе с ним, а не делайте что-либо вместо него.

Взрослые должны стараться, каждый день дарить тепло своей души ребятам. Отношения детей и взрослых должны строиться на основе сотрудничества и уважения. Воспитатели стараются увидеть индивидуальность каждого ребёнка, осознать его эмоциональное состояние, откликаться на переживания, становиться на позицию ребёнка, вызывать доверие к себе. Взрослые, составляющие ближайшее окружение ребёнка формируют у ребёнка чувство эмоционального комфорта и психологической защищённости. Очень важно помнить и осознавать, что отношение взрослых к ребенку влияет не только на становление личности, но и на психологическое здоровье детей. Ребенок должен расти и воспитываться в условиях постоянного соблюдения принципа педагогической экологии. Отношения родителей и педагогов к дошкольнику должны строиться на принятии ребенка, на педагогическом оптимизме и доверии, на эмпатии, уважении его личности.

