

*"Мне думается, что наступит время,  
когда человечество устанет гнаться  
за внешними удобствами  
и начнет искать более важные  
удобства в самом себе"*  
*К.Д. Ушинский*

**«Создание  
психологического  
комфорта в группах  
детского сада»**

## Последствия психологического дискомфорта для ребёнка дошкольного возраста.

- ✓ появление страхов, тревожности, повышенной агрессии;
- ✓ переход психологических переживаний в соматические расстройства;
- ✓ Проявление в более зрелом возрастном периоде психологических травм, полученных в детском возрасте, в виде психологической защиты.

## Психическое здоровье

«Психически здоровый человек должен быть максимально полезен многим людям; если это невозможно - то хотя бы немногим; если и это невозможно - то хотя бы своим ближним; а если даже это невозможно - то хоть самому себе!».

Сенека (римский философ, поэт, политический деятель, живший в I веке нашей эры)

**Психологическое здоровье** - динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих:

- а) гармонию как между различными аспектами внутри человека, так и между человеком и обществом;
- б) возможность полноценного функционирования и развития индивида в процессе жизнедеятельности.

## **Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников:**

- **поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;**
- **социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;**
- **положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;**
- **равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность;**
- **доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.**

# Уровни психологического здоровья

- **Высокий уровень – креативный** – дети с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для
- **преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности.**
- **Средний уровень – адаптивный** – дети в целом адаптированы к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.
- **Низкий уровень – дезадаптивный** – дети, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям.



**Комфорт** – заимствовано из английского языка, где comfort “поддержка, укрепление”

“Этимологический словарь” Н. М. Шанский).

**Комфорт** – условия жизни; пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют.

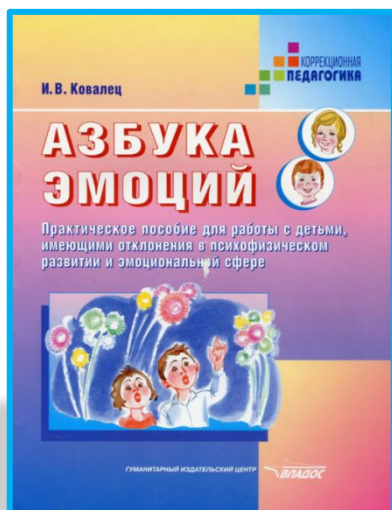
(“Толковый словарь русского языка”, С. И. Ожегов).



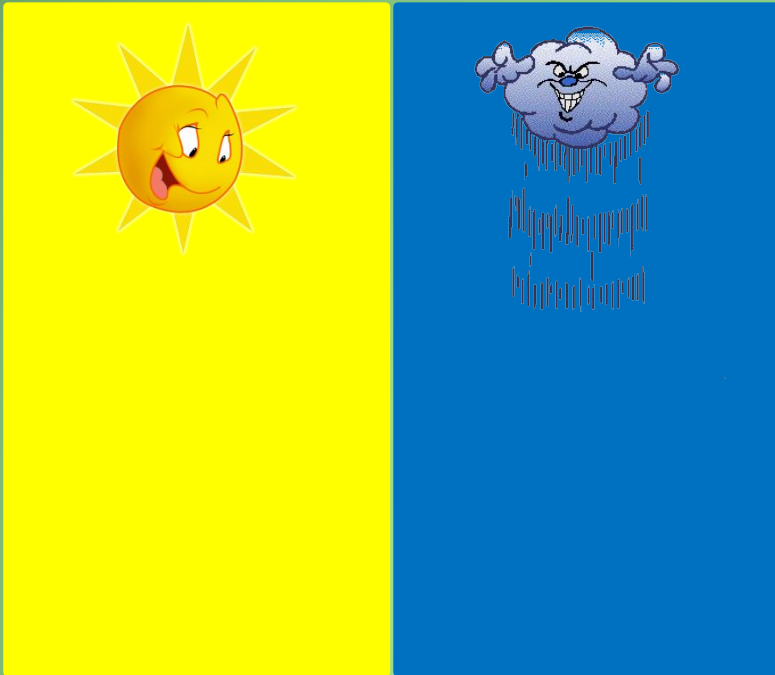
***Психологический комфорт*** –  
условия жизни, при которых человек чувствует себя  
спокойно, нет необходимости защищаться

- **Визуальный психологический комфорт**
- **Положительный психологический климат (атмосфера) в группе.**
- **Создание психологической защищённости.**

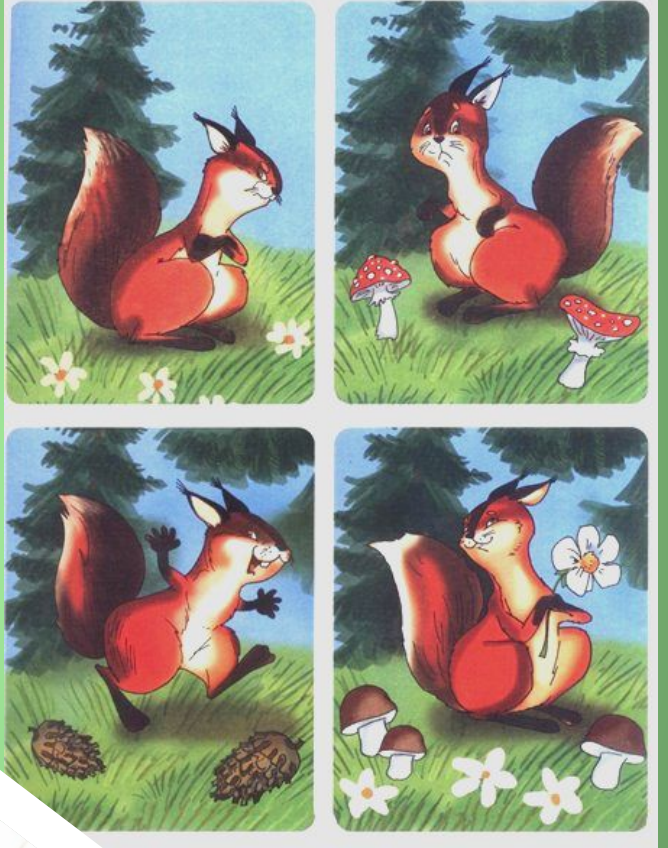
# Визуальный психологический комфорт







Посмотри на рисунки. Найди самую радостную белку.



# Положительный психологический климат (атмосфера) в группе.

отношения между  
воспитателями и  
детьми

отношения между детьми



# Стили педагогического общения

## Демократический

- Взрослые, уважительно относятся к детям, налаживают эмоциональный контакт, учитывают индивидуальные особенности. Не подавляя строгостью и наказанием, разъясняют конкретную ситуацию. У таких взрослых в общении с детьми преобладают положительные оценки. Воспитывают организованность, дисциплинированность, не сковывая самостоятельности, не подавляя активности детей.

## Авторитарный

- Взрослые добиваются от детей беспрекословного подчинения, исключают любое объяснение, аргументацию, злоупотребляют отрицательными оценками. Уровень требований и контроль за поведением детей сверхвысокие. Строгость и наказание - основные педагогические средства. Общие черты детей при таком воспитании - заниженная самооценка, неуверенность в себе.

## Либеральный

- Взрослые почти не контролируют действия детей, все позволяют, не предъявляют порой даже элементарных требований, за исключением, тех случаев, когда возникает угроза жизни ребенка. Такое отношение свидетельствует о равнодушии к жизни ребенка. Такой тип воспитания формирует в ребенке вседозволенность и безразличие к другому человеку. Ребенок привыкает не задумываться над чувствами других, потому что сам обделен вниманием.

# Угрозы психическому здоровью ребенка.

## Внутренние угрозы

- привычки негативного поведения в результате неправильного воспитания
- комплекс неполноценности
- отсутствие самостоятельности
- патологии физического развития

## Внешние угрозы:

### Физические

- неблагоприятная погода
- недостаток пребывания на свежем воздухе
- нерациональное питание
- несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещения

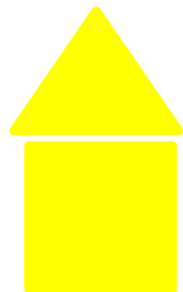
### Социальные

- манипулирование детьми
- неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками
- интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки
- преобладание авторитарного стиля общения
- отсутствие понятных ребенку правил поведения в детском сообществе

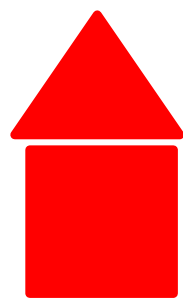
- \* Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада.
- \* Тест для определения эмоционального благополучия ребёнка в группе детского сада
- \* Цветовая диагностика «Домики»



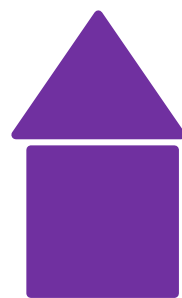
беспокойство  
тревожность



положительные эмоции



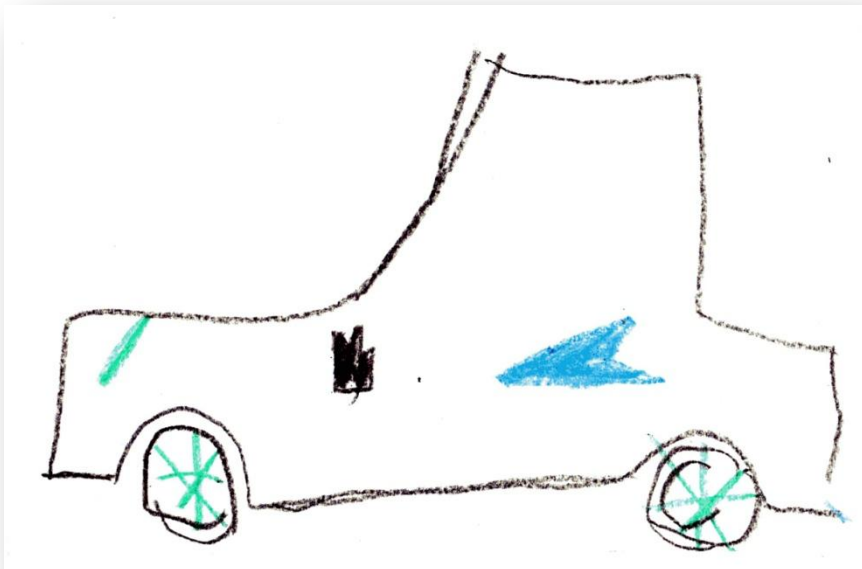
раздражительность  
агрессия



тревога  
страх  
реакции протеста



**Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада. рисунок "Я в своей группе детского сада".**



Ребёнок воспринимает детский сад как нечто отчужденное, безликое. Жизнь в детском саду не вызывает в нем положительных эмоций, он не отождествляется с происходящими там событиями.

События, происходящие в детском саду, являются для ребёнка лично значимыми.



## Психологические речевые настройки



## *Релаксация*



## Упражнения на саморегуляцию

