

Благоприятный психологический микроклимат в группе детского сада

тренинг - консультация для педагогов МАДОУ Д/С 11 «Василёк»

Подготовила: Немцева Елена Петровна,
педагог – психолог первой квалификационной категории

Педагог – психолог. Здравствуйте, уважаемые коллеги! Начинается новый учебный год и вместе с ним приходят новые проблемы, задачи, успехи, поражения и победы. Наши личные переживания, конечно, отражаются на наших воспитанниках.

И потому сегодня мы поговорим о том, как в группе детей складывается психологический микроклимат и как вы можете на него влиять. Психологический микроклимат связан со многими факторами. Он зависит от контингента детей, их психотипов, уровня социализированности. Также на него влияет то, насколько дети психологически подготовлены к коллективу сверстников, умеют подчиняться общим правилам и следовать руководящей функции воспитателя. А главное, он зависит от готовности самого воспитателя организовывать психологический микроклимат в группе и управлять им.

Благоприятный психологический микроклимат - это условия, в которых все дети большую часть времени чувствуют себя комфортно, у них преобладают позитивные эмоции, хорошее настроение. В таких условиях конфликты между воспитанниками возникают нечасто, разрешаются легко и в основном без помощи взрослых. Воспитатели не ощущают дискомфорта на рабочем месте, психологической усталости и эмоциональной опустошенности в конце рабочего дня.

Психологически благоприятная атмосфера позволит быстро сплотить детский коллектив после летнего отдыха, поможет адаптироваться новичкам группы и будет способствовать формированию традиций позитивных межличностных взаимоотношений. В таких условиях воспитателю будет легко работать, а дети будут лучше справляться с образовательными задачами.

Психологический микроклимат должен быть на вашем постоянном контроле. Используйте доступные вам педагогические средства – собственный пример, специальные игры и занятия. Организуйте пространство в групповой комнате и выберите тактику, чтобы способствовать сотрудничеству в микрогруппах воспитанников. Так вы создадите в детском коллективе настрой на позитивные отношения, что создаст основу для развития коммуникативной уверенности дошкольника в будущем. В вашем арсенале должны быть игры, направленные на расслабление, снижение уровня агрессивности, снятие мышечных зажимов, снятие

возбуждения, избавление от негативных эмоций, психологическую разгрузку, обучение коммуникативным навыкам.

Предлагаю вам сейчас опробовать несколько таких игр.

1. «Угадай, чьи лапки» или «Трогательная игра». Цель: снятие мышечных зажимов, расслабление, снижение уровня агрессивности. Для игры потребуется 6 – 7 предметов разной тактильно приятной фактуры – например, мягкая игрушка, глиняный кувшинчик, бусы, кусочек меха. Предложите детям закрыть глаза и угадать, «чьи это лапки» - то есть определить предмет, которым вы прикасаетесь к его руке. Прикасайтесь к участкам руки не выше локтя.

Эта игра и паспорт к ней есть в моём кабинете.

2. «Кричалка, шепталка, молчалка». Цель: снятие возбуждения, избавление от негативных эмоций. Предложите детям сначала прокричать, затем прошептать, а потом проговорить про себя какую-нибудь поговорку или короткое стихотворение, например, «Зайка» А. Барто.

3. «Поймай комара». Цель: снятие мышечных зажимов. Предложите детям поймать воображаемых комаров. Покажите, как двигаться – хаотично сжимать и разжимать кулаки в воздухе.

4. «Холодно – жарко». Цель: снятие мышечных зажимов, физическое расслабление. По вашему сигналу «холодно» воспитанники сжимают кулаки и стремятся добиться максимального напряжения всех мышц до дрожи, а по сигналу «жарко» - стараются максимально расслабить тело, руки, кисти.

5. «Надуваем шарик». Цель: нормализация дыхания, снятие психоэмоционального напряжения. Предложите детям положить ладонь на верх живота и сделать глубокий вдох – так, чтобы рукой почувствовать, что грудная клетка наполнилась, -а затем сделать медленный плавный выдох на счёт до пяти.

Существует ещё много подобных игр, приходите, с радостью поделюсь своими наработками.

Для создания положительного микроклимата помимо игр и упражнений также очень важна окружающая обстановка.

Конфликтные ситуации периодически возникают в коллективе детей. Это нормально, ведь их взаимоотношения подчиняются естественным процессам и отличаются разнообразием поведенческих реакций, не всегда положительных. Задача воспитателя – формировать у детей гуманные чувства друг к другу, научить их избавляться от негативных эмоций и заряжаться позитивным настроением, успокаиваться.

Для этого существуют так называемые «Зоны психологической разгрузки». В каждой группе нашего детского сада в 2015 году были созданы «Уголки уединения». Проводился конкурс, в ходе которого воспитатели проявили творческий подход при создании и оформлении зон психологической разгрузки. К сожалению, со временем, во многих группах данные уголки перестали выполнять свою функцию.

Предлагаю вам варианты обновления или организации в группах зон психологической разгрузки. Например, «Место психологической силы», «Островок тишины», «Домик для отдыха», «Скамеечку доброты» и научите детей пользоваться ими. Вкратце расскажу о нескольких вариантах:

«Место психологической силы». Этот приём помогает мобилизовать внутренние силы детей с помощью внешних факторов, способствует развитию саморегуляции внутренних ресурсов. Чтобы его организовать, выберите «волшебный» предмет – например, «волшебная шляпа», «чудесная шкатулка», «магический шар». Он станет «источником» для психологической силы и позитивной энергии. Положите «волшебный» предмет в уединённом месте. Скажите детям, что они могут посещать это место, когда захотят. Задача «места психологической силы» - запустить механизмы поиска внутренних психологических ресурсов. Там, под ненавязчивым присмотром взрослого, дети смогут побыть в приятной обстановке, поиграть с «волшебным предметом» - и благодаря этому успокоиться.

«Островок тишины». Новички и дети – интроверты с трудом переносят длительное пребывание в группе, эмоциональные переживания, даже позитивные, их утомляют. Эмоциональное перенапряжение может выразиться в капризах, плаче без видимой причины, грусти, апатии. Предусмотрите для воспитанников возможность побыть некоторое время в относительном одиночестве и тишине. Для этого в тихом уголке группы поставьте скамейку – это будет «островок тишины». Другой вариант – маленькая палатка, «домик для отдыха». Объясните всем воспитанникам игровое правило – не тревожить тех детей, которые находятся в «домике» или на «островке». Чтобы детям было не скучно отдыхать от коллектива, положите в «домик» или на столик рядом со скамейкой бумагу и карандаши, альбом с красочными иллюстрациями, фотографиями природы, раскраску, мозаику или другую игру, в которую можно поиграть самостоятельно.

«Скамеечка доброты». Это приём, который помогает научить воспитанников проявлять гуманные чувства. Объясните детям, что, когда кому-то из них грустно или хочется, чтобы его пожалели, - он может сесть на скамейку. А другие дети в этот момент могут стать «добрыми волшебниками» - надеть колпак волшебника и пожалеть его, поиграть с ним или просто обнять. Когда никто из детей не проявляет сочувствие, то воспитатель обязательно выполняет эту роль, чтобы подать им пример.

За более подробной информацией и помощью в создании благоприятного микроклимата в группе обращайтесь в кабинет педагога – психолога.

Спасибо за внимание.

Литература:

Пронина О.А. Как улучшить психологический микроклимат в группе // Справочник педагога – психолога. – 2020 - № 10. - С. 48 – 55.

Сентябрь, 2022 г.