## Семинар-практикум для воспитателей «Как оценить психологический комфорт в группе в начале учебного года»

**Цель:** Научить воспитателей оценивать психологический комфорт и эмоциональное благополучие детей в группах.

**Задачи:** Показать, как зависит психологический комфорт воспитанников от стиля педагогического общения; познакомить педагогов с диагностическим инструментарием; провести комплекс упражнений для педагогов, чтобы снять эмоциональное напряжение; рассказать педагогам, как создать условия для психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду.

## Приветствие

- Здравствуйте, коллеги! Сегодня наша цель – научиться оценивать и создавать психологический комфорт для детей в группах. Представьте последствия психологического дискомфорта для ребенка: появляются фобии, страхи, тревожность, повышается агрессивность. Психологические переживания переходят в соматические расстройства, то есть ребенок, который получил психологическую травму, заболевает физически. Детские психологические травмы проявляются в более зрелом возрасте в виде психологической защиты. Это позиция избегания, агрессивное поведение и другие проблемы. Поэтому так важно сохранять эмоциональное, то есть психическое, психологическое, здоровье детей. Это в первую очередь зависит от воспитателей, ведь большую часть времени дети находятся в детском саду.

## Обсуждение стилей педагогического общения

- Если вы заинтересованы в том, чтобы создать благоприятную атмосферу в группе, проанализируйте ситуацию. Посмотрите, каковы отношения между детьми, воспитателями и детьми, воспитателями и родителями, между воспитателями.

- Как только мы переступаем порог группы, то сразу можем ощутить, какая там психологическая атмосфера: раскованность или закрытость, спокойная сосредоточенность или тревожная напряженность, искреннее веселье или угрюмая настороженность. Позитивный климат в группе возникает тогда, когда все дети чувствуют себя свободно и не ущемляют права других детей. Это зависит от воспитателя. Не забывайте и того, что на эмоциональное состояние детей влияет эмоциональное благополучие взрослых. Старайтесь вовремя снимать эмоциональное напряжение.

- Давайте обсудим, как разные стили педагогического общения влияют на психологический климат в группе. Каковы положительные и отрицательные стороны каждого стиля общения? Как сочетать стили педагогического общения, чтобы получить желаемый результат в той или иной ситуации?

*Заранее педагоги заполняют анкету, где оценивают свой стиль педагогического общения: демократический, авторитарный или либеральный.*

## Знакомство с диагностическими материалами

- Посмотрите, на столах перед вами лежат методические материалы, чтобы изучить и оценить психологический климат в группе и эмоциональное благополучие детей. По этим методикам вы сможете определить, комфортно ли детям находиться в группе, как они эмоционально воспринимают ее, кто лидер, а кто аутсайдер. Результаты диагностики помогут вам оценить и свои воспитательные действия.

Знакомство педагогов с несколькими методиками оценки психологического климата и эмоционального благополучия ребенка в группе детского сада. Методический материал лежит на столе перед педагогами:

– рисунок «Я в своей группе детского сада» (тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада) 1;

– цветовая диагностика «Домики» (разработала О.А. Орехова с опорой на «Цветовой тест отношений» А.М. Эткинда) 2;

– тест на эмоциональное отношение (М.Ю. Стожарова);

– анализ «Атмосфера в моей группе» (С.В. Терпигорьева);

– социометрия – Диагностическая методика «Секрет» («Подарок») (разработала Т.А. Репина, модифицировала Т.В. Антонова).

## Методы, чтобы создать психологический комфорт в группе

- Чтобы создать психологически комфортную среду для детей, принимайте каждого ребенка таким, какой он есть. Опирайтесь на добровольную помощь детей, например, привлекайте их к уходу за помещением и участком. Будьте затейниками и участниками детских игр и забав. В затруднительных для ребенка ситуациях ориентируйтесь на возрастные и индивидуальные особенности. Действуйте вместе с ребенком, а не вместо него. Обращайтесь к родителям за поддержкой в нестандартных ситуациях и привлекайте их к образовательному процессу. Не злоупотребляйте запретами и строгими требованиями, чтобы не развивать пассивность и не занижать самооценку у воспитанников. Уделяйте внимание не только драчунам, но и тихим, застенчивым детям.

- Организуйте зону для психологической разгрузки. Обучите агрессивных детей приемам, которые помогут выражать гнев в приемлемой форме: бить подушку, быстро бежать на месте, мять и рвать специально выделенную для этого бумагу и др. Учите детей владеть собой в разных ситуациях, общаться бесконфликтно, сотрудничать, согласованно действовать в команде. Формируйте навыки самоконтроля и саморегуляции, например, детям старшего дошкольного возраста дайте задание складывать из геометрических фигур несложные узоры и композиции по образцу. Работайте над тем, чтобы повысить самооценку у тревожных и неуверенных в себе детей.

- Создавайте положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности и защищенности при помощи речевых настроек. Их можно проводить утром после зарядки. Ваши голос и мимика должны соответствовать словам. Передайте с их помощью доброжелательность и радость от встречи. Например, встаньте в круг вместе с детьми, возьмитесь за руки и скажите:

– Я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Давайте постараемся сегодня как можно больше радовать друг друга. Для этого мы все должны чаще улыбаться, никого не обижать и не драться.

– Здравствуйте, мои хорошие! На улице сегодня пасмурно и сыро, а в нашей группе тепло, светло и весело от улыбок, ведь каждая улыбка – это «маленькое солнышко», от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами улыбаться друг другу как можно чаще.

А как вы создаете психологический комфорт в группах? Какие речевые настройки используете? Поделитесь своим опытом.

## Тренинг. Упражнение «Разогревки-самооценки»

- Назовите цвет вашего настроения.

- Если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши.

- Если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, что звучит рядом, улыбнитесь соседу.

- Если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль проявления эмоций, дотроньтесь до кончика носа.

- Если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза.

- Если в магазине вы отказываетесь примерить предложенную вам одежду только потому, что продавец не улыбнулся вам, покачайте головой.

- Если вы не можете удержаться от спора, когда кто-то в чем-то не согласен с вами, топните ногой.

- Если вы полагаете, что преобладание какой-то эмоции зависит только от внешних стимулов, подмигните.

- Если вы выражаете гнев, стуча кулаком по столу, повернитесь вокруг себя.

- Если вы способны удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой.

- Если, войдя в незнакомое помещение и знакомясь с кем-то, вы мгновенно ощущаете неприязнь или расположение, прикройте рот рукой.

- Если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните.

- Если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой.

- Если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от вашей эмоциональности, потанцуйте.

## Тренинг. Беседа «Польза и вред эмоций»

- ьУ каждой эмоции есть положительные и отрицательные стороны. Любая эмоция может приносить как пользу, так и вред. Основные эмоции – это радость, гнев, печаль, страх, стыд. Каждая из них может быть выражена и эмоционально окрашена в разной степени. Давайте рассмотрим, какую пользу или какой вред приносят человеку основные эмоции. *Используйте списки с названиями эмоций.*

- Послушайте притчу. «Жил-был мудрец. Считалось, что он знает все, но один человек захотел доказать, что это не так. Зажав в ладонях бабочку, он спросил мудреца:

– Мертвая или живая?

А сам подумал:

– Скажет, что живая, – я ее умертвлю, скажет, что мертвая, – выпущу.

Мудрец подумал и ответил:

– Все в твоих руках».

## Тренинг. Упражнение «Сколько во мне людей?»

- Психолог Уильям Джеймс говорил: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро: каждый из двоих, каким он (она) видит себя, каждый из двоих, каким его (ее) видят другие, и каждый из двоих, какими они являются на самом деле». Как вы понимаете эту фразу? Как самосознание человека связано с отношениями с родителями, друзьями, коллегами по работе?

## Рефлексия

- Давайте подведем итоги нашего семинара.

Можно провести рисуночный тест «Домик для эльфа», который поможет педагогам оценить свое отношение к окружающему миру.