Психологический комфорт –

создание эмоционального положительного фона

в обучении и общении.

Психологический комфорт – это состояние внутреннего спокойствия, отсутствие разлада с собой и внешним миром (Большой энциклопедический словарь) …состояние внутреннего удовлетворения, возникающее под влиянием каких – либо благоприятных условий, обстоятельств (Современный толковый словарь Т.Ф. Ефремовой) …разумное удовлетворение потребностям, указанным природой и разумом (Большой толково-фразеологический словарь Михельсона).

Л.С.Выготский считал, что эмоциональное развитие детей – одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и прежде всего ребёнка. Чтобы ребенок был здоровым и счастливым, надо просто удовлетворять его потребности».

Согласно исследованиям А.Д.Кошелева, В.И.Перегуда, И.Ю.Ильина, Г.А.Свердлова, Е.П.Арнаутова определяют эмоциональное благополучие, как устойчиво- положительное, комфортно-эмоциональное состояние ребёнка, являющееся основой отношения ребёнка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношений со сверстниками.

Эмоции и чувства оказывают влияние на все компоненты познания – мышление, внимание, воображение, восприятие, ощущение. Переживание положительных эмоций способствует яркому восприятию окружающего мира, улучшает процесс запоминания, так как эмоционально окрашенные события дольше сохраняются в памяти, быстро забывается же нейтральная информация. Взаимосвязи существуют и в соотношении эмоций и качества мышления. Положительные эмоции стимулируют человека к активной познавательной деятельности, увеличивая мотивационные механизмы.

Показатели психологического комфорта детей:

- устойчивое бодрое состояние;

- доминирование положительных эмоций, радостное настроение; - высокий физический тонус;

- отсутствие тревожности;

- высокие показатели адаптивности;

- хороший сон, аппетит;

- высокая познавательная и творческая активность;

- дружелюбность, открытость, готовность к взаимодействию с окружающими людьми;

- отсутствие агрессии; - низкая заболеваемость.

Именно эмоции и чувства во многом характеризуют личность, определяют её успешность в различных сферах жизни. Преобладание позитивных эмоциональных переживаний делает человека оптимистичным, приятным в общении, способствует его творческому развитию. Выделяют стенические и астенические эмоции и чувства. Стенические эмоции – это переживания, повышающие жизнедеятельность человека, увеличивающие его силу и энергию, побуждающие его к деятельности. Астенические эмоции – это переживания снижающие жизнедеятельность людей, ослабляющие его энергию. Нельзя однозначно утверждать, что положительные эмоции оказывают активизирующее влияние на деятельность человека, а отрицательные – тормозящее. В зависимости от особенностей конкретного человека и конкретной ситуации влияние тех или иных эмоций может быть различным.

Эмоциональное благополучие ребенка есть устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка в учебном (воспитательном) учреждении, основой которого является удовлетворение его возрастных социальных потребностей (позитивная Я-конценция, успешность в сфере общения и познавательной деятельности). Важным условием создания эмоционального благополучия является создание нужного климата в группе

ДОУ. Наиболее часто отмечающиеся в психолого-педагогической литературе особенности эмоционального климата, необходимые для поддержания учебной деятельности детей:

Известно, что стоит только переступить порог образовательного учреждения можно ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует в группе.

Атмосфера в образовательном учреждении определяется:

1) Отношениями между педагогами и детьми;

2) Отношениями между самими детьми;

3) Отношениями между педагогами;

4) Отношениями между педагогами и родителями.

5) положительные эмоции от столкновения с новым материалом. Психологи выделили ряд стадий - "реакций" на новизну материала: от эмоций любопытства и позднее любознательности, возникающих при столкновении с занимательным материалом, до устойчивого эмоционально-познавательного отношения к предмету, характеризующему увлеченность обучаемых этим предметом;

6) положительные эмоции, возникающие при овладении детьми приемами самостоятельного добывания знаний, новыми способами усовершенствования своей познавательной деятельности, самообразования. Большую радость у детей обычно вызывает их самостоятельность в образовательной деятельности.

Все названные эмоции в совокупности образуют атмосферу эмоционального комфорта в процессе обучения и воспитания. Наличие такой атмосферы необходимо для успешного осуществления процесса обучения. В особой мере педагогу надо заботиться о создании или восстановлении положительного эмоционального климата в том случае, если у ребенка сложилась стрессовая ситуация длительного неуспеха в обучении,

закрепившееся негативное отношение к педагогу или даже к образовательному учреждению, конфликт с товарищами, тревожность и т. д.

В эмоциональном благополучии существует несколько составляющих, каждая из которых представляет собой положительный и отрицательный полюс. В совокупности они представляют собой уровень общего эмоционального благополучия ребёнка.

1. Эмоция удовольствия – неудовольствие как содержание преимущественного фона настроения.

2. Переживание успеха- неуспеха достижения целей.

3. Переживание комфорта как отсутствия внешней угрозы и физического дискомфорта.

4. Переживание комфорта в присутствии других людей и ситуации взаимодействия с ними.

5. Переживание оценки другими результатов активности ребёнка.

Все эти составляющие могут иметь разное содержание, то есть разную «точку» от «+» до «-», однако их не может не быть вообще.

Чтобы понять, что именно входит в функции педагогов и как они обеспечивают ту индивидуальную точку, которая определяет уровень эмоционального благополучия конкретного ребёнка, необходимо представить себе онтогенез всех составляющих эмоционального благополучия ребёнка. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны,

во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а

во-вторых, управлять своими эмоциями.

Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. При всей кажущейся простоте, распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс, требующий от ребёнка определённых знаний и определённого уровня развития.

Дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека. При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти, испуга, удивления. Дети, прежде всего, обращают внимание на выражение лица, не придавая значения пантомимике – позе и жестам. Источником переживания ребёнка оказывается всё, к чему он прикасается, всё, что имеет для него интерес и значение. Во взаимоотношениях с другими людьми – взрослыми (сначала близкими) и детьми - ребёнок остро чувствует и ласку, и несправедливость, добром отвечает на добро и гневом на обиду. В сказки он вживается как в реально происходящее. Мир природы ребёнок не склонен до поры отделять чёткой границей от мира людей: он жалеет сломанный цветок и сердится на дождь, из-за которого не пускают гулять. На протяжении детства происходит «воспитание чувств» - они со временем становятся более глубокими, и более устойчивыми, и более разумными, да и вовне изливаются не с такой лёгкостью. Но любой, кто наблюдал дошкольников, согласится, что, тем, не менее, именно чувства придают их поведению особую окраску и выразительность. Искренность, отзывчивость и непосредственность ребёнка – бесспорный психологический факт. Ребёнок познаёт мир, прежде всего в образах, наглядно, конкретно. Образы эти чрезвычайно ярки. Многие свойства вещей, которые нам, взрослым, давно стали привычными, на детей производят неожиданное, неизгладимое впечатлении. Краски, звуки, формы наполняют детское сознание гораздо «плотнее», чем наше. Постигая что-то неизвестное для себя, ребёнок пытается опираться на те образы, которые у него сложились. Отвлечённые словесные рассуждения взрослых ребёнок понимает с большим трудом, а то и не понимает совсем. Но если те же знания выразить наглядно, он усвоит их наглядно, он усвоит их легко. В играх детей предметы, претерпевают удивительные превращения в «капитана», «доктора», «космонавта». Постепенно становятся возможными игры, которые целиком происходят в воображении ребёнка.

Чувства ребёнка менее осознанны, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко и столь же быстро могут гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен: бурное веселье, а через минуту слёзы. Управлять своими переживаниями ребёнок не умеет, почти всегда он оказывается в плену у чувства, которое его охватило. Не умеет он таиться, как взрослый человек, - у малыша всё на виду.

Наиболее сильный и важный источник переживаний ребёнка – его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Когда окружающие ласково относятся к ребёнку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребёнка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Важным условием создания эмоционального благополучия создание нужного климата в образовательном учреждении. Наиболее часто отмечающиеся в психолого-педагогической литературе особенности эмоционального климата, необходимые для поддержания учебной деятельности детей.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все её члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой. Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создаёт определённый климат в группе.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию.

 В каждой группе детского сада создаётся психологически комфортная среда для детей. Создание такой среды включает в себя:

- организацию зоны для психологической разгрузки;  
- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой

форме;  
- обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;   
- обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;

- повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей;  
- обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям

Очень хорошо на развитие детей сказываются такие формы отношений, при которых воспитатель с помощью различных доводов убеждает ребенка в преимуществах того или иного поступка. При этом выбор оставляется за ребенком. Такой тип отношений предполагает индивидуальный подход к особенностям и текущим состояниям детей. Именно в такой ненавязчивой опеке больше всего нуждаются дети и благодарят взрослого искренней привязанностью к нему.

Следует ещё раз отметить, что решающая роль в создании эмоциональной атмосферы принадлежит педагогу-воспитателю, его собственному настрою эмоциональности его поведения и, в частности, его речи, а также любовное отношение к детям.

Начиная с дошкольного возраста, педагог стремиться, не только научить чему-то нужному ребёнка, полезному, но и тому, чтобы каждому ребёнку в группе было по-настоящему весело и радостно, чтобы всегда его ожидали хорошие события в течение всего дня.

Общаясь с детьми, педагог организует контакт с ними «на уровне глаз». Он садиться на маленький стул, наклоняется к нему, располагается вместе с детьми на ковре, на диване. Это помогает маленьким детям чувствовать себя в общении с взрослым более уверенными. Далее в школе желательно придерживаться этого общения, ни в коем случае не доминировать над ребенком.

Своим примером педагог показывает детям образцы доброго, внимательного отношения к окружающим, поддерживает и поощряет положительные поступки детей. Он организует различные ситуации,

помогает детям освоить необходимый социальный опыт, умения совместной деятельности. При этом главное – не поучать, а постоянно и естественно приучать детей к правильным поступкам и действиям.

Эмоциональная речь педагога, внимательное, приветливое отношение к детям создает у них хорошее настроение. Когда педагог что-либо объясняет малышам, разговаривает с ними, то делает это бодро, весело, ласково и тем вызывает ответные положительные эмоции, желание заниматься.

Цель речевых настроек – создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности. Голосом, педагог даёт установки на хорошее настроение.

Стихи, потешки он читает живо, выразительно, меняя интонации в зависимости от их содержания, звонко и чётко имитируя голоса животных, если они встречаются в тексте. Когда же педагог разговаривает с детьми сухо, равнодушно, монотонно, невыразительно читает обычно весёлые, живые, радостные потешки, стихи, они относятся к занятию безразлично, начинают отвлекаться. В таких случаях бывает трудно поддерживать их интерес, сохранять желание слушать, смотреть, выполнять предложения педагога.

Особое значение имеет материнская функция педагога, проявляющаяся в тёплом, сердечном и заботливом отношении к каждому малышу, в готовности прийти на помощь, терпеливо и доброжелательно приучать детей к совместному образу жизни и посильной для них самостоятельности. У педагога должен быть запас различных игровых приёмов, шуток, прибауток, стишков, занимательных игр, образных импровизаций.

Наиболее эффективным и оптимальным является демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии и в полной мере служит формированию у детей и окружающих людей сознательной дисциплины, творческого отношения к делу и формирования активной жизненной позиции.

Именно правильно выбранный стиль общения педагога с детьми поможет создать ребенку благоприятный психологический комфорт в группе.

Комфорт является необходимым условием, оптимальным средством и

возможностью для полноценной образовательной деятельности младших школьников.

Состояние и ощущение комфорта в среде внутри школы способствует, в первую очередь, сохранению психофизиологического здоровья детей, а также является источниками творческого подъема, радости, желаниям к сотворчеству.

Активизация процессов гуманизации и демократизации в образовании дает возможность совершенствовать внутришкольную среду в целях обеспечения комфорта школьников.

В комфортном состоянии можно выделить следующие компоненты: устойчивое настроение, положительные чувства и эмоции, позитивное переживание событий, стабильный повышенный физический тонус.

Психологический комфорт устанавливается через соответствие между психическими свойствами, состояниями школьника и организационно-коммуникативными условиями внутришкольной среды. Психологический комфорт указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, счастья, которые младший школьник переживает, находясь внутри образовательного учреждения. Эти состояния могут быть связаны непосредственно с процессом обучения (интеллектуальным комфортом), с организацией предметного окружения (физический комфорт), с общением, взаимодействием с другими субъектами среды. Положительные эмоции, характерные для психологического комфорта, - это своего рода движущая сила в поведении человека, мотивация в его деятельности, способах и моделях построения взаимодействия со средой и ее субъектами.

Источниками психологического комфорта выступают, в первую очередь, организационно-коммуникативные условия внутришкольной среды, т. е. организация межличностных взаимодействий субъектов. Для системы

«учитель-ученик» – это отношения в процессе совместной деятельности, которые характеризуются устойчивым положительным эмоциональным состоянием, обоюдными доброжелательными отношениями. В личностном смысле это выражается в эмпатическом принятии друг друга, активном слушании, доверии и т. д. Доверие выступает в качестве обязательного фонового условия, что предполагает взаимопроникновение взаимодействующих людей в смыслы друг друга. Эмпатия, которую называют феноменом педагогического общения, подразумевает постоянное отражение чувств другого человека во взаимодействии с ним. Для учителя важно овладеть навыками эмпатического слушания, цель которого – создание у учащихся ощущения того, что его чувства и переживания приняты, поняты и интересны педагогу. От педагогического влияния зависит, насколько ребенок будет эмоционально насыщен, насколько интересна и увлекательна будет для него жизнь в школе. Педагог «выступает как субъект конструирования мироустройства, миропорядка». Действия педагога по конструированию комфортной среды «мироустройства и миропорядка» заключаются в обеспечении наиболее благоприятных условий для взаимодействия, в том, чтобы дать возможность ребенку проявиться в полной мере как личности. В качестве конкретных способов осуществления действия. Там же, называет такие, как просьба вместо требования или приказа, убеждение вместо физического или агрессивного словесного воздействия, организация вместо жесткой дисциплины, компромисс вместо конфронтации и т. д. Педагоги-практики и психологи подчеркивают, что в младшем школьном возрасте особое значение имеет тактильный контакт (Ш. Амонашвили, Ю. Гиппенрейтер и др.). Филогенетически доброжелательное прикосновение – это знак эмоциональной безопасности. Когда позитивный контакт отсутствует, ребенок просто перестает понимать, о чем говорит учитель. Взаимодействие всех участников образовательного процесса внутри школы порождает особую педагогическую среду. Взаимодействие может быть построено как на основе принуждения, авторитаризма, так и на основе

достижения взаимного доверия, понимания, комфортных состояний всех субъектов и любви.

Быть весёлой, улыбчивой, ласковой, изобретательной и терпеливой – обязательное условие успешной работы педагога с ребятами.

Создавать ребенку эмоционально-психологический комфорт — значит, обеспечить следующие условия, способствующие реализации его индивидуальной программы развития:

—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 в системах «ребенок — ребенок», «ребенок — взрослый».

В общении и взаимодействии с детьми желательно следовать правилу трех «П»:

**- Понимание** – умение увидеть ребенка «изнутри», смотреть на мир одновременно с двух точек зрения - своей собственной и ребенка, видеть побудительные мотивы, движущие детьми.

**- Приятие** – безусловное положительное отношение к ребенку и его индивидуальности независимо от того, радует он в данный момент или нет. «Я отношусь к тебе хорошо, независимо от того, справился ты с заданием или нет».

**- Признание** – это прежде всего право ребенка в решении тех или иных проблем. У ребенка должно быть ощущение, что выбирает именно он.

Критерии, составляющие психологический комфорт ребенка в образовательном учреждении.

1. Распорядок дня.

2. Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды:

3. Стиль поведения педагога.

4.Добрые традиции.

5. Спокойная эмоциональная обстановка в семье.

Следование вышеназванным правилам, согласованное функционирование развития эмоциональной сферы и интеллектуального развития позволят обеспечить психологический комфорт ребенка в образовательном учреждении, а значит его полноценное развитие.

**Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду»**

Для создания условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

- Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть.

 Помните: плохих детей нет. Есть плохие педагоги и родители.

- В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.

- Быть затейником и участником детских игр и забав.

- В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ними, а не делать что-либо вместо него.

- Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.

 Помните: ребёнок нам не чего недолжен. Это мы должны ребёнку помочь стать более самостоятельным ответственным.

**Памятки педагогам.**

ПАМЯТКА 1

**Правила доброго взаимоотношения с детьми.**

- чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;

- пойте с детьми и для детей;

- цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного;

- стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления;

- следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты;

- не принуждайте детей к участию в каких бы то ни было занятиях;

- поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением всеми принятых в группе правил;

- поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать, не оценивания результаты их усилий;

- сохраняйте внутреннюю убежденность в том, что каждый ребенок умен и хорош по – своему;

- вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества;

- не стремитесь к тому, чтобы все дети усваивали материал в одном темпе;

- находите с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения.

- создавайте положительные традиции жизни группы.

ПАМЯТКА 2

– Уважай детей! Защити их любовью и правдой.

– Не навреди! Ищи в детях хорошее.

– Замечай и отмечай малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.

– Не приписывай успех себе, а вину воспитаннику.

– Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умей прощать.

– На занятии создавай ситуацию успеха.

– Не кричи, не оскорбляй ребенка ни при каких обстоятельствах.

– Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.

– Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.

– Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.

– Оценивай поступок, а не личность.

– Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.

**Список используемой литературы**

Абрамова Г.С. "Возрастная психология" - М. "Академия" 1997 г.

Венгер Л.Д., В.С.Мухина "Психология". М. Просвещение. 1988 г.

Грановская Р.М. Элементы практической психологии//Л, 1985

Гомезо М.В., М.В.Матюхиной "Возрастная и педагогическая психология". М. Просвещение. 2001 г.

Додонов Б.И. В мире эмоций. - Киев, 1987. Игнатьев Е.И., Лукин Н.С., Кошелева А.Д. "Эмоциональное развитие дошкольника". М. Просвещение. 1985 г.

Коломенского Я.Л., Е.А. Панько "Психология". Минск. 1988 г.

Леонтъев А.И. Потребности, мотивы, эмоции // Психология эмоций Тексты. - М., 1984.

Немов Р.С. "Психология". Москва 1995 г. Т. 1.

Урунтаева Г.А. "Детская психология". Москва. 1996 г.

Якобсон П.М. "Психология чувств и мотивации" Москва 1998г.