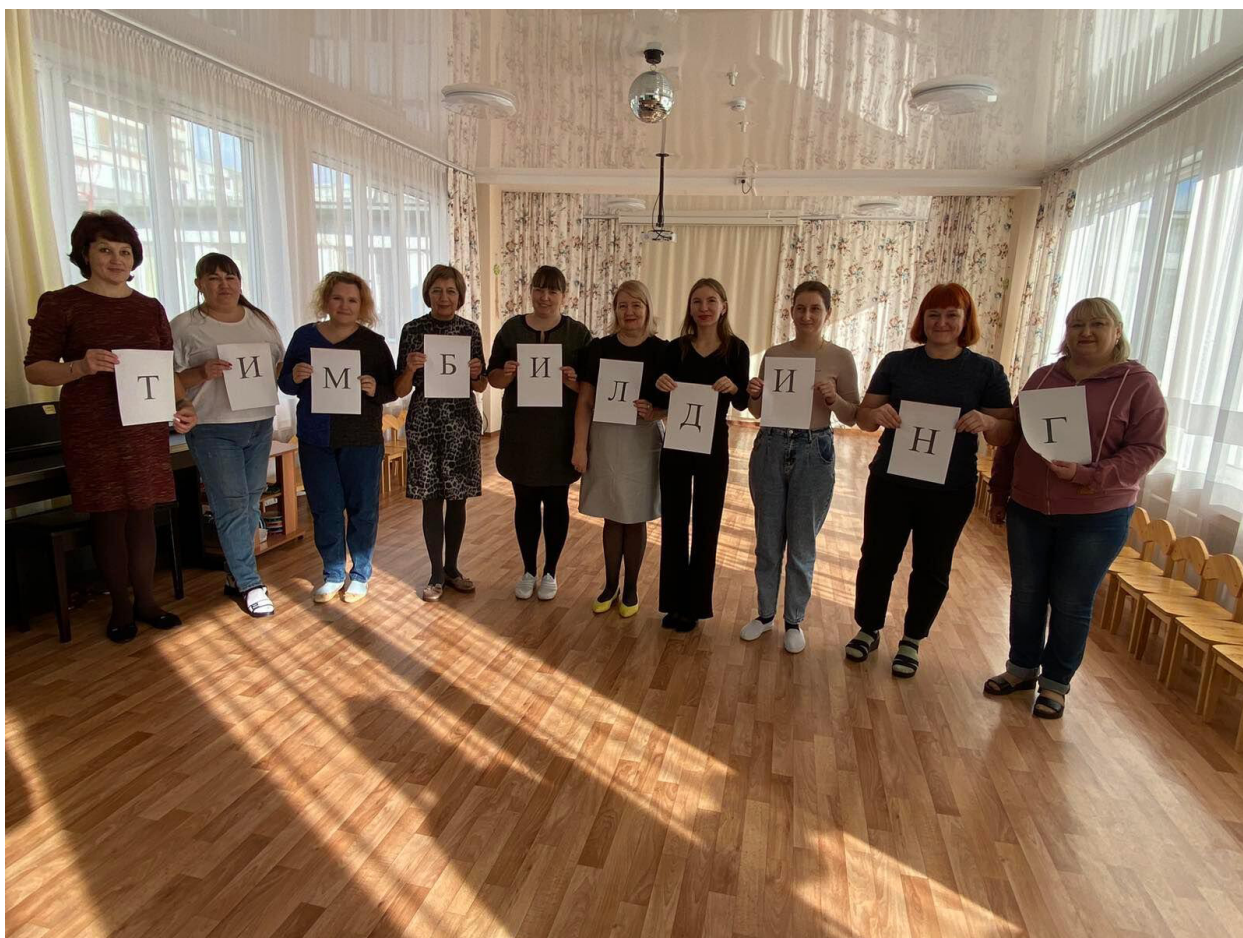


## Блок консультативной информации для педагогов по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса



Психологическое сопровождение в контексте стандарта дошкольного образования предполагает повышение уровня психологической компетентности педагогов. Основными направлениями работы в рамках психологического сопровождения образовательного процесса являются: психологическое просвещение; психологическая профилактика; психологическая диагностика; психологическая коррекция и развитие; организационно-методическая деятельность и психологическое консультирование. Психологическое консультирование в системе дошкольного образования представляет собой систему коммуникативного взаимодействия психолога с лицами, нуждающимися в психологической помощи рекомендательного характера. Психологическое консультирование

является одним из условий психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, важным компонентом работы педагога-психолога, и имеет свою специфику:

- 1) кратковременность личных контактов консультируемого с педагогом-психологом;
- 2) эпизодичность контактов;
- 3) практическую завершенность каждой встречи консультируемого с психологом;
- 4) активность консультируемого в процессе консультирования;
- 5) самостоятельность в действиях консультируемого, направленных на разрешение своей проблемы после консультирования.

Психологическое консультирование для педагогов в нашем детском саду осуществляется в форме оказания психологической помощи при решении определенных проблем, с которыми обращаются педагоги, предполагает активную позицию консультируемого, совместную работу над имеющимися проблемами, поиск эффективных способов их решения, и включает в себя следующие виды работ: выработку и точную формулировку психолого-педагогических рекомендаций, в форме, понятной и доступной для практической реализации; организация бесед с теми, кто нуждается в консультативной помощи; работа с педагогами, выполняемая в рамках системы повышения квалификации.

Следует отметить, что тематика и содержание проводимых педагогом-психологом консультаций не должна выходить за рамки его профессиональных компетенций, и может быть связана с вопросами оптимизации образовательного процесса в ДОУ и семье. Также педагог-психолог может инициировать различные формы консультации педагогов и другого персонала ДОУ с целью их личностного и профессионального роста. Основной **целью** психологического консультирования в нашем детском саду является оказание помощи по проблемам межличностных отношений в образовательном пространстве, в том числе отношений, оптимизация

взаимодействия участников образовательного процесса и оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальных образовательных программ, индивидуальных образовательных маршрутов.

#### **Задачи психологического консультирования:**

- Составление рекомендаций для педагогов по вопросам психолого-педагогической коррекции, проблемам воспитания и межличностного общения;

- Психологическое просвещение педагогов.

<b>№</b>	<b>Тема консультации</b>
1.	Организация адаптации детей к условиям ДООУ
2.	Игровая деятельность в процессе формирования социальной и коммуникативной культуры
3.	Роль игр и игрушек в формировании социально – психологического климата в группе
4.	Правила бесконфликтного общения
5.	Особенности работы воспитателя по преодолению детского непослушания
6.	Как общаться с ребенком, не лишая его инициативы
7.	Как поддержать у ребенка положительную самооценку
8.	Как помочь ребенку заснуть в тихий час
9.	Когда и как помогать ребенку. Учим самостоятельности
10.	Синдром эмоционального выгорания у педагогов

### **Организация адаптации детей к условиям ДООУ**

Детский сад - серьёзный вызов в жизни ребёнка, большое испытание для малыша. Любое испытание делает человека сильнее, продвигает вперед в развитии или наоборот, отбрасывает назад. Поэтому на сегодняшний день актуальна тема организации педагогического процесса в период адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения. Адаптация рассматривается как приспособление организма к новой обстановке, которая включает широкий спектр индивидуальных реакций, зависящих от психологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в саду. От того, как взрослые подойдут к малышу в период

адаптации, как смогут организовать его жизнь в группе, зависит многое в его поведении.

Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Для малыша - это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ему предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими.

И педагоги, и родители должны понимать, насколько ответственен момент адаптации ребенка к условиям детского сада и насколько серьезные последствия для здоровья ребенка он может спровоцировать.

Выделяют три степени адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада – легкую, среднюю и тяжелую. В основе данной градации лежат такие показатели как:

- Быстрота нормализации эмоционального самочувствия ребенка;
- Проявление положительного отношения к педагогам и сверстникам;
- Наличие интереса к предметному миру;
- Частота и длительность острых вирусных заболеваний.

Легкая адаптация проходит в течение 1—2 недель. Переживания ребенка наблюдаются не более 14 дней. Малыш быстро начинает проявлять интерес к окружающим: воспитателям и детям, наблюдаются незначительные нарушения сна и аппетита. Ребенок не болеет, к концу второй недели он уже легко расстается с родителями, нормализуется его эмоциональное состояние. При адаптации средней тяжести у детей наблюдаются значительные нарушения сна и аппетита, которые приходят в норму к концу месяца. Малыш обычно пассивен, капризничает, раздражителен, часто плачет, его не интересуют игрушки, он перестает пользоваться активным словарем. Часто

происходят нарушения в работе вегетативной нервной системы – это выражается в появлении бледности кожных покровов, потливости, появляются тени под глазами, фиксируется изменение стула. Ребенок подвержен инфекционным заболеваниям, которые протекают в тяжелой форме. Обычно описанная симптоматика начинает проходить через месяц, после первого посещения детского сада.

Наиболее опасна для здоровья малыша тяжелая степень адаптации к дошкольному учреждению. Ребенок трудно привыкающий к детскому саду как правило подвержен длительным и тяжелым заболеваниям. Иммунная система малыша не справляется с инфекциями, и они начинают сменять одна другую. Он эмоционально истощен, капризничает, часто наблюдаются невротические состояния. Родителей и педагогов беспокоит аппетит крохи – он отказывается от еды, попытки накормить могут заканчиваться рвотой. Нарушается сон, ребенок спит очень чутко, часто просыпается, плачет во сне, долго не может заснуть. Малыша не радует окружающая обстановка. Он отказывается играть с любимыми игрушками, почти не общается с другими детьми, пассивен в общении с взрослыми. В зависимости от индивидуально-типологических особенностей (типа высшей нервной деятельности, вида темперамента) ребенок может быть или тихим и подавленным, или наоборот агрессивным и истеричным. Такое состояние может наблюдаться в течение нескольких месяцев, при этом угнетаются все жизненные силы малыша, замедляются темпы физического и психического развития.

Своеобразие адаптации малыша к новым условиям обусловлены специфическими особенностями раннего возраста. Этот период является наиболее ответственным периодом жизни человека, когда формируются основные умения малыша, так необходимые для его успешного развития. В это время складываются такие доминантные качества как познавательная активность, самостоятельность, инициативность, коммуникабельность, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, творческие возможности. Но их формирование требуют адекватных действий

со стороны взрослых, определенных форм общения и активного взаимодействия с ребенком. Основными линиями развития детей раннего возраста являются:

- развитие предметной деятельности;
- развитие эмоционально-действенного общения с взрослыми.

Ведущая роль предметной деятельности в развитии малыша очевидна. Включение в предметную деятельность позволяет ребенку развивать культурно-нормативные, специфические и орудийные действия. Использовать в своей повседневной деятельности окружающие предметы (есть ложкой, копать лопаткой, пользоваться расческой и т.д.) в соответствии с их социальным назначением.

В раннем детстве происходит интенсивное развитие наглядно-действенного мышления и познавательной активности, формирование целенаправленности и настойчивости действий ребенка. Для развития действий используют конструктивные игры и игрушки.

Особенностью раннего детства становится и специфичный режим жизнедеятельности малыша. Как правило, этот важный период своего развития ребенок проводит в семье. Семейная обстановка является оптимальной для ребенка - любовь близких взрослых, их чуткое и гибкое отношение, индивидуальное общение являются необходимым условием его нормального развития и хорошего эмоционального самочувствия. В современных условиях семья очень часто вынуждена прервать гармонию развития малыша в условиях дома и воспользоваться услугами детского сада.

Главная задача, которую решают в это время работники детского сада и родители – сделать детский сад для ребёнка желанным. Необходимо чтобы отрыв от дома, от близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми сверстниками не стали для ребёнка серьезной психологической травмой.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

## **Рекомендации воспитателям по организации деятельности детей в период адаптации к детскому саду**

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации детей к условиям ДОУ

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

Основные особенности нормально текущего периода адаптации

Нарушения настроения

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца).

Нарушения сна

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время, Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

Нарушения аппетита

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в

животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

#### Понижение иммунитета

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

#### Нарушение поведения

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).

#### **Рекомендации по адаптации детей в детском саду**

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2,5 —3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых и любимых игрушек, близких взрослых дается более или менее легко, и через 2—3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными дисфориями (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение), а в дальнейшем даже ранней невротизацией, ведущей к появлению множественных психологических и неврологических нарушений.

В возрасте 2 —3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети просто могут испугаться.

Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы



благожелательных отношений между детьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка. Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т. д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт.

Работа с родителями детей, поступающих в детский сад, должна начинаться задолго до того, как они приведут ребенка. Еще при записи малыша в учреждение мама должна получить четкую информацию о периоде адаптации и о том, что лично она может сделать для того, чтобы этот период прошел для ребенка как можно легче. Родители и воспитатели должны знать о специфике адаптационного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжительности (1,5—3 месяца), о возможных нарушениях.

#### **Деятельность воспитателя в период адаптации детей к детскому саду.**

Воспитателю необходимо предупредить родителей об особенностях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если малыша заранее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, готов к непротертой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками, интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу.

Если же родители не подготовили ребенка к дошкольному учреждению, если он имеет те или иные нарушения со стороны нервной системы (перинатальная энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция и т. п.), что, к сожалению, встречается все чаще, или страдает хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, то его адаптация к детскому саду будет затруднена.

Воспитатель группы в первую очередь сталкивается с тем, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню

физического и психического развития. Приходится в сжатые сроки организовать более или менее однородную группу, где все хотя бы понимают, что происходит вокруг и что от них требуется.

Известно, что наиболее легко приспособляются к детскому саду те дети, которые, во-первых, не боятся сверстников и взрослых, т.е. доступны контакту, а во-вторых, умеют играть или хотя бы заниматься игрушками самостоятельно или с другими детьми.

С первых дней пребывания ребенка в ДОО педагог должен стараться обеспечить, прежде всего, психологический и физический комфорт для детей, смягчить трудности перехода от домашнего (разного у всех) к общественному (одинаковому для всех) образу жизни. Это определяет возможность решить самые заметные проблемы, которые возникают в первый месяц, когда адаптация малышей к новым условиям доставляет им столько неприятных моментов.

Обращаться к детям раннего и младшего дошкольного возраста, которые только начали ходить в сад, надо, с одной стороны, индивидуально, по имени: "Катенька, пойдём мыть ручки", а с другой — подчеркивать принадлежность ребенка к группе, учить реагировать на обращение "Ребята" и т.п.: "Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Витя, — вот сюда". Все непривычные детям действия надо проговаривать, объяснять, многократно повторять: "Сейчас мы все оденемся, подойдем к своим, шкафчикам — это у нас Мишин шкаф, а это — Машин, а это — твой. А ты, Соня, молодец, сама свой шкаф нашла".

Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому. Важно сохранять индивидуальный подход — надо помнить, кто что умеет, у кого какие затруднения.

Одновременно воспитатель старается обратить внимание детей друг на друга, добиться, чтобы они запомнили, как кого зовут, по возможности могли обращаться по имени друг к другу и воспитателю. Для этого существуют

специальные игры, направленные на знакомство, запоминание имен, а также ритуалы приветствия и прощания с каждым ребенком: "Вот, ребята, Леночка пришла. Здравствуй, Леночка! Давайте все вместе с ней поздороваемся!..", "Виталик пошел домой. Давайте попрощаемся: пока-пока, Виталик! До завтра!" В играх, например, "Паровозик", дети — это вагончики, и у каждого своего имени. "Первый вагончик — Саша, к нему прицепился второй — Илюша, третий вагончик — Верочка, а паровозом сегодня будет Анята!" Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют возникновению первых контактов, физических и игровых.

Большое внимание надо уделять руководству детской игрой, показывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проигрывать их с разными игрушками. Постепенно малыши начинают повторять их, дополнять, вносить изменения — возникают первые игры. А ребенок, который в состоянии занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче входит в контакт с другими детьми, сначала повторяя за ними те или иные действия, затем — общаясь уже вне игровых ситуаций.

Есть дети, которым очень трудно есть и спать в незнакомой обстановке. Может пройти несколько дней, прежде чем ребенок согласится остаться в группе один, без мамы. Хорошо посоветовать маме дать ему с собой игрушку (не новую, но и не самую любимую — во избежание конфликтов), просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома". Кроватку такому ребенку надо показать заранее, продемонстрировать, как другие ложатся, пообещать, что кроватка его подождет, а завтра он уже сможет спать на ней.

Исходя из типичных для адаптационного периода сложностей со сном, аппетитом, нестабильностью гигиенических навыков и т. д., воспитателю и помощнику воспитателя важно максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. Если ребенок плохо ест, недопустимо его кормить насильно и даже просто настаивать на "доедании" всей порции: в этом возрасте легко возникает и закрепляется невротическая рвота. Если не

засыпает, надо дать игрушку, посидеть с ним, успокоить, разрешить не спать, а просто закрыть глазки и тихо полежать. Детей с неустойчивыми гигиеническими навыками следует чаще приглашать в туалет. Напоминать им об этом надо и на прогулке. Они должны иметь запас сменной одежды и белья. Обычно эти проблемы снимаются к концу первого месяца посещения детского сада, но после длительного отсутствия (например, из-за болезни) могут ненадолго возникнуть вновь.

Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.

### **Памятка по организации педагогического процесса в период адаптации (для воспитателей и помощников воспитателя групп раннего возраста)**

В период адаптации устанавливается индивидуальный режим для каждого вновь поступающего малыша с учетом рекомендаций врача, педагога-психолога, старших воспитателей. Со временем все дети переводятся на общий режим.

Во время адаптационного периода необходимо учитывать все индивидуальные привычки ребенка, даже вредные, и ни в коем случае не перевоспитывать его.

Взрослому следует чаще ласкать ребенка, особенно во время укладывания на сон: гладить ему ручки, ножки, спинку (это обычно нравится детям). Хороший эффект засыпания дает поглаживание головки ребенка и бровей, при этом рука должна касаться лишь кончиков волос.

Не мешает уже в первые дни показать ребенку детское учреждение с тем, чтобы дать понять ребенку: его здесь любят.

В психологически напряженной, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию. Необходимо чаще предлагать ребенку попить, погрызть сухарики.

Затормаживает отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук, поэтому ребенку предлагаются игры: нанизывать

шарики на шнур, соединять детали крупного конструктора "Лего", играть резиновыми игрушками-пищалками, игры с водой.

Периодически включать негромкую, спокойную музыку, но строгая дозировка и определение во время звучания обязательны.

Лучшее лекарство от стресса – смех. Необходимо создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используются игрушки-забавы, мультфильмы, приглашаются необычные гости – зайчики, клоуны, лисички.

Необходимо исключить однообразие жизни детей, т. е. определить тематические дни.

Исключить интеллектуальные и физические перегрузки.

Необходимо присматриваться к индивидуальным особенностям каждого ребенка и стараться вовремя понять, что стоит за молчаливостью, спокойствием, пассивностью некоторых детей.

Непреложное правило – не осуждать опыт ребенка, никогда не жаловаться на него родителям. Все проблемы ребенка становятся для педагога профессиональными проблемами.

Ежедневно беседовать с родителями, вселять в них уверенность, рассеивать беспокойство и тревогу за своего ребенка.

## **Игровая деятельность в процессе формирования социальной и коммуникативной культуры**

**Цель:** Расширить представления воспитателей о формировании социальной и коммуникативной культуры у детей в процессе игровой деятельности.

Еще с рождения в ребенке начинает формироваться личность в результате общения с близкими взрослыми. С первых месяцев жизни ребенок испытывает потребность в общении с другими людьми, которая постоянно развивается.

Приобщение ребенка к общественным нормам и правилам поведения происходит через семью, образование, культуру. Каждый ребенок уникален,

не повторим и способы взаимоотношения с ним не могут быть универсальными. Заложить основы целостной гармонично развитой личности главная задача родителей и педагогического коллектива. Организуемая взрослыми практическое общения с детьми обогащает и преобразует их социальные и коммуникативные потребности. То, что мы зложим в ребенка в детстве, проявится позднее, станет его и нашей жизнью.

Высокий уровень социальной и коммуникативной культуры - это залог успешной адаптации человека в любой социальной сфере. Социальное и коммуникативное развитие детей происходит через игру, как ведущую детскую деятельность.

Жизнь ребенка в дошкольном учреждении наполнена разными видами деятельности, среди которых игра занимает особое место. В игре дошкольник и обучается, и развивается, и воспитывается. В игре ребенок раскрывает свои способности, свое отношение к миру, к окружающим людям. Дети становятся более раскрепощенными и самостоятельными, более внимательными и заботливыми по отношению к взрослым и сверстникам. У детей формируется способность совместно принимать решения и следовать их выполнению. Игры у детей дошкольного возраста разнообразны.

Сюжетно-ролевые игры. Организуя игровую деятельность с детьми раннего возраста, педагог концентрирует усилия на обогащении их бытового опыта, проводит игры-показы («Угостим куклу», «Полечим и покормим собачку» и т.д.). Поддерживает сюжетно-отобразительные игры, в которых ребенок учится использовать предметы так, как это принято в обществе (ложкой едят, на машине ездят, перевозят груз и т.д.).

Воспитатель стимулирует появление у ребенка интереса к игре со сверстниками, демонстрирует и поощряет игры с использованием предметозаменителей (кубик – котлета, найденные на прогулке палочки разной высоты – мама и малыш и т.д.), поддерживает самостоятельность детей в подборе игрушек.

Моделирование ситуаций в сюжетно-ролевой игре – важнейшее средство ориентации ребенка в особенностях деятельности взрослых, что имеет огромное значение для социального развития.

Младший дошкольник способен отличать игровое поведение от реального, принимать воображаемую ситуацию и действовать в ней.

С детьми третьего года жизни можно организовать совместные со взрослым инсценировки простых художественных текстов или ситуаций из детского опыта.

Старший дошкольный возраст – период расцвета сюжетно-ролевой игры: усложняются сюжеты, более разнообразными становятся роли, игра приобретает творческий характер. Ребенок стремится отразить в игре, помимо событий реальной жизни, свои фантазии. Дети любят самостоятельно распределять роли, облачать себя в соответствующие костюмы, использовать нужные атрибуты и аксессуары.

Беря на себя роль, они передают характерные особенности персонажа с помощью различных средств выразительности: голоса, мимики, жестов.

Педагогическое руководство игрой на этом возрастном этапе – помощь в освоении детьми реальной социальной роли, что способствует расширению рамок их социального познания.

Коммуникативные игры – это игры различной степени подвижности, в ходе которой необходим речевой, тактильный или иной контакт взрослого с ребенком, детей между собой. К ним можно отнести некоторые хороводные игры, словесные и ролевые.

Игры с правилами требуют соблюдения правил, заданных взрослым, обговоренных со сверстниками или предусмотренных самой игрой. Ребенок запоминает правила, действует в соответствии с ними, контролируя свои действия и действия сверстников, учится адекватно оценивать результат игры, принимать успех и неудачу. В таких играх активно формируется адекватная самооценка, развиваются различные социальные представления.

К сожалению отведенное время на игры детей не используется полностью. Развитие игровых умений по программе младшего дошкольного возраста часто не выполняются. В результате чего, к старшему возрасту не все игры принимают характер самостоятельной деятельности. Допускаются ошибки в использовании методов руководства детской игрой, взрослые либо регламентируют детскую деятельность, лишая свободы выбора вида игры, содержания и партнеров, возможности проявить собственную инициативу и творчество, либо занимают позицию невмешательства, пуская на самотек игру и возникающие в ходе ее взаимоотношения между детьми. Все это отрицательно влияет на процесс формирования социальной и коммуникативной культуры и снижает воспитательное значение игры. Чтобы обеспечить выполнение программы по игровой деятельности, используя игру как форму организации детской жизни и средство всестороннего развития и воспитания. Нужно создать:

1. Условия для организации игр в помещении и на участке, оборудовать педагогический процесс игрушками и игровым материалом в соответствии с возрастом, развитием и интересами детей.
2. Соблюдать время, отведенное для игр в режиме дня, способствовать тому, чтобы их организация обеспечила детям интересную, содержательную жизнь.
3. Развивать содержание детских игр, расширять представления дошкольников об окружающей жизни (семья, детский сад, труд и отдых людей, яркие события общественной жизни).
4. Систематически формировать у детей игровые умения, предусмотренные программой, способствовать превращению игры в самостоятельную деятельность. Развивать любознательность и познавательные способности у детей, активизировать их двигательную деятельность.

Во всех видах игр создавать активное речевое общение детей, расширять словарный запас, развивать связную, выразительную речь; поощрять проявление воображения, инициативы в выборе игры и развитие ее замысла, в подборе материалов. В процессе совместной игровой деятельности



воспитывать настойчивость, выдержку, формировать положительные взаимоотношения между детьми - дружелюбие, взаимопомощь; умение выполнять правила.

В младшем дошкольном возрасте в качестве основных приёмов руководства использовать совместные игры воспитателя со всей группой, с небольшими подгруппами и с отдельными детьми.

Важно при этом, чтобы отношения в процессе игры между взрослыми и ребёнком были равными, создавалась особая, доверительная форма общения. «Обучение» способам игровой деятельности должно носить ярко выраженный эмоциональный характер.

В старшем дошкольном возрасте необходимо использовать косвенные приемы педагогического воздействия: организацию предметно-игровой среды, постановку перед детьми проблемных игровых задач в форме вопросов, советов, обсуждение с ними плана игры.

Таким образом, игровая деятельность в процессе формирования социальной и коммуникативной культуры является приоритетной, так как игра дает ребенку доступные для него способы моделирования окружающей жизни, усвоения образцов поведения.

## **Роль игр и игрушек в формировании социально - психологического климата в группе детей**

Главным условием полноценного развития личности ребенка является его эмоциональное благополучие, которое в условиях детского сада во многом зависит от способности воспитателя создать в группе благоприятный социально-психологический климат.

Социально-психологический климат- это динамическое поле отношений в группе, влияющее на самочувствие и активность, комфортное пребывание

каждого ребенка. Огромная роль в развитии и воспитании ребенка, в формировании социально – психологического климата принадлежит игре. В.А Сухомлинский подчёркивал, что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности». Игра учит размышлять над нравственной сутью каждого поступка, развивает душу и воспитывает хорошие манеры. Для формирования социально-психологического климата хорошо использовать игры, которые учат умению общаться, устанавливать контакт, получать удовольствие от общения с партнером, воспитывать любовь и уважительные отношения к близким и окружающим людям, помогают ребенку в накоплении социального опыта.

Народные игры нужно использовать во всех видах деятельности. Они способствуют утверждению добрых отношений, соседства, дают ребенку защиту от негативного влияния. Эти игры помогают нам в проведении обрядовых праздников Колядки, масленица, Пасха, Рождество, день Ивана Купалы.

Хорошо применять игры:

**«Повадырь»**

Цель: развивать чувство ответственности за другого человека. Воспитывать доверительные отношения. В этой игре важна порядочность, ответственность перед человеком, который доверил свою жизнь вам.

**«Передай хорошее настроение»**

Цель: формировать доброжелательные отношения к близким людям.

**«Цветик - семицветик»**

Цель: Побуждать детей к обсуждению своих желаний. Поощрять желание заботиться о других (назови ласковым именем соседа, поздоровайся и посмотри ласково).

Для формирования положительных межличностных отношений, поддержания интереса детей к сверстникам, стимулирования эмоциональных

контактов, сближающих детей друг с другом, преодоления отчужденного отношения к сверстникам используются различные игры, и игровые упражнения, побуждающие детей говорить друг другу ласковые слова, видеть и подчеркивать друг в друге только хорошее, делать друг другу приятное.

Для разрешения и отвлечения детей от конфликтов между собой полезно играть в спокойные хороводные игры: «Пузырь», «Карусель», «Зайка попляши».

Можно также организовать совместные сюжетно – ролевые игры с куклами и другими игрушками: «Купаем куклу», «Оденем куклу на прогулку» и т.д. Предметная среда и общая обстановка в группе должна быть яркой, красочной, привлекающей внимание ребенка, вызывающей у него положительные эмоции. Игрушка является регулятором психического и физиологического развития ребенка. В процессе игры развиваются духовные и физические силы ребёнка: его внимание, память, воображение, дисциплинированность, лёгкость и т. д.

Задача взрослого – помочь ребёнку организовать игру, сделать её увлекательной. Но, чтобы «заразить» ребёнка игрой, надо прежде «заболеть» самому, увлечься. Родители, которые постоянно играют с детьми, наблюдают за игрой, ценят её, как одно из важных средств воспитания. Для ребёнка дошкольного возраста игра является ведущей деятельностью, в которой проходит его психическое развитие, формируется личность в целом.

Дети подражают родителям, их поступкам, манере обращаться с окружающими. Манеру общения взрослых, дети переносят в свои игры. Совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащает детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими людьми, укрепляют веру в свои силы.

В игровом хозяйстве ребёнка должны быть разные игрушки: сюжетнообразные (изображающие людей, животных, предметы труда, быта, транспорт и др.), двигательные (различные каталки, коляски, мячи, скакалки,

спортивные игрушки), строительные наборы, дидактические (разнообразные башенки, матрёшки, настольные игры).

Приобретая игрушку, важно обращать внимание не только на новизну, привлекательность, стоимость, но и на педагогическую целесообразность.

Если мальчик играет с куклой, ему можно приобрести мишку, куклу в образе мальчика, малыша, матроса, Буратино, Чебурашки и т.п. Важно, чтобы малыш получил возможность заботиться о ком-то. Мягкие игрушки, изображающие людей и животных, радуют детей своим привлекательным видом, вызывают положительные эмоции, желание дополнить недостающие конструкции, как использовать постройку в игре.

Игры: лото, домино, парные картинки, открывают перед детьми возможность получать удовольствие от игры, развивают память, внимание, наблюдательность, глазомер, мелкие мышцы рук, учатся выдержке, терпению. Такие игры имеют организующее действие, поскольку предлагают строго выполнять правила. Интересно играть в такие игры со всей семьёй, чтобы все партнёры были равными в правилах игры. Маленький также привыкает к тому, что ему надо играть, соблюдая правила, постигая их смысл. Весьма ценными являются игры детей с театрализованными игрушками. Они привлекательны своим внешним ярким видом, умением «разговаривать».

Изготовление всей семьёй плоских фигур из картона, других материалов дают возможность детям самостоятельно разыграть знакомые произведения художественной литературы, придумывать сказки. Новая обстановка рождает новые игровые действия, сюжеты. Ребёнок очень рад минутам, подаренным ему родителями в игре. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша.

Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких ему людей, тем больше взаимоотношения, общих интересов, любви между ними в дальнейшем. И в заключении хочется сказать, что игрушки, как и игры, служат не только средствами воспитания и самовоспитания, усвоения новых форм поведения, но и проявителями детской индивидуальности.

## **Правила бесконфликтного общения**

В нашей жизни встречается множество разного рода конфликтов, какие-то из них разрушительны для взаимоотношений, а какие-то являются толчком для развития отношений.

Однако, мы чаще относимся к конфликтам отрицательно, хотим поскорее избавиться от них или вообще делаем вид, что в нашей жизни нет никаких конфликтов. Можно конечно убежать от ситуации, можно игнорировать, а можно разобраться в ней и научиться выстраивать взаимоотношения грамотно и получать от них удовольствие.

Для того чтобы научиться управлять конфликтом, важно разобраться в двух направлениях:

**Во-первых**, какие есть закономерности, по которым возникают и разгораются конфликты. Знание этих закономерностей является основой профилактики конфликтов.

**Второе** важное направление - овладение техникой, приемами анализа ситуации, позволяющими докопаться до сути конфликта.

Анализ большого числа конфликтов показал, что конфликтующие стороны, как правило, не могут сформулировать истинные причины конфликта, "заикливаясь" на наиболее возмущающих их моментах, лежащих на поверхности и являющихся следствием более глубоких причин.

Умение анализировать причины и научиться видеть суть конфликта важны для того, чтобы разрешать конфликтные ситуации.

Давайте посмотрим, каким образом мы выстраиваем отношения. Есть я и есть другие люди. Чтобы выстраивать отношения, мы должны знать себя и уметь разбираться в людях. Необходимо ответить себе на следующие вопросы: Какой я? И Каким я вижу другого человека? Какой у меня характер и какие у меня есть особенности? А какие черты характера у другого человека? И чем он выделяется? Какие у меня есть ценности? И какими ценностями дорожит другой человек? Чего я хочу? А чего хочет мой партнер? Какие у меня интересы и какие интересы у моего партнера? Совпадают ли они? И так далее. Отвечая на эти вопросы, мы можем столкнуться как с внутренними, так и с

внешними противоречиями. С разными взглядами, мнениями, разными ценностями, желаниями и потребностями. Все мы живем в одном и том же мире. Однако двое могут смотреть на одно и то же событие, слышать одни и те же слова, но придавать им совершенно различные смыслы. Конфликт же возникает тогда, когда мы настаиваем на том, что важное для нас должно быть важным и для других. Будучи людьми с различными потребностями, вкусами, взглядами и ценностями, мы не можем избежать разногласий. Но не все наши разногласия являются конфликтами. Разногласия — это лишь различные мнения, различные позиции. Это еще не конфликт. Они никогда не превратятся в конфликт, если вы не будете навязывать вашу точку зрения партнеру. Конфликт, это когда вы или ваш партнер пытаетесь вам навязать свое мнение, и требует от вас принять именно его точку зрения. Конфликт отличается от разногласий наличием трех основных компонентов:

1. В конфликте всегда присутствует противоречие интересов, ценностей или нормативных представлений сторон.
2. В конфликте всегда затрагиваются **ЗНАЧИМЫЕ** для человека интересы или представления. Это является причиной выраженных отрицательных эмоций у участников и становится часто основным препятствием в поиске разумного выхода из создавшегося положения. Если негативных эмоций нет хотя бы у одного из участников, нет и оснований считать отношения конфликтными. Хотя нужно помнить, что эмоции могут подавляться, не проявляться, не признаваться человеком. Конфликт в таком случае называют скрытым, или латентным. При внешнем благополучии отношений враждебность будет проявляться неожиданно и иногда помимо нашей воли.
3. Конфликт обязательно предполагает элемент конфликтного поведения-противодействия, при попытке решить противоречие.

Главную роль в возникновении конфликтов играют так называемые **КОНФЛИКТОГЕНЫ**. Слово это означает "способствующие конфликту".

Конфликтогенами мы называем слова, действия (или бездействие), могущие привести к конфликту. Слово "могущие" является здесь ключевым. Оно раскрывает причину опасности конфликтогена. То, что он не всегда приводит к конфликту, уменьшает нашу бдительность по отношению к нему. Например, неучтивое обращение не всегда приводит к конфликту, поэтому и допускается многими с мыслью о том, что "а, сойдет". Однако часто не "сходит" и приводит к конфликту. Коварную суть конфликтогенов можно объяснить тем, что мы гораздо более чувствительны к словам других, чем к тому, что говорим сами. Эта особая чувствительность к словам в наш адрес происходит от желания защитить себя, свое достоинство от возможного посягательства. Но мы не так бдительны, когда дело касается достоинства других, и потому не так строго следим за своими словами и действиями.

### **ЗАКОНОМЕРНОСТЬ: ЭСКАЛАЦИЯ КОНФЛИКТОГЕНОВ**

Гораздо большая опасность заключается в игнорировании очень важной закономерности - эскалации конфликтогенов. Состоит она в следующем: На конфликтоген в наш адрес мы стараемся ответить более сильным конфликтогеном, часто максимально сильным среди всех возможных. Например:

В автобус вошла девушка - стройная и симпатичная. Проходя по проходу, она случайно, так как автобус дернулся, толкнула мужчину средних лет. "Ну ты, корова!" - отреагировал тот. В ответ девушка предложила ему выйти с ней на следующей остановке, что он и сделал. Выйдя, она достала из сумочки баллончик и брызнула ему в лицо. Мужчина упал, а девушка вскочила в автобус и уехала. Как видно, ни грубиян, ни решительная попутчица не только не смогли оставить без внимания действия другой стороны, но каждый из них употреблял конфликтогены, более сильные, по существу, максимально сильные из всех возможных в данной ситуации. То есть эскалация конфликтогенов нашла здесь свое подтверждение. Подобных примеров можно привести множество. Рассмотренный конфликт относится к числу тех, когда участники его стали «жертвами конфликтогена» без всякого на то желания: ни

один из них, садясь в автобус, не предполагал конфликтовать. Закономерность эскалации конфликтогенов объясняется следующим образом. Получив в свой адрес конфликтоген, пострадавший хочет компенсировать свой психологический проигрыш, поэтому испытывает желание избавиться от возникшего раздражения, ответив обидой на обиду. При этом ответ должен быть не слабее, и для уверенности он делается с "запасом". Ведь трудно удержаться от соблазна проучить обидчика, чтоб впредь не позволял себе подобного. В результате сила конфликтогенов стремительно нарастает.

Житейская ситуация. Муж зашел на кухню и, случайно задев стоящую на краю стола чашку, уронил ее на пол. Жена: "Какой же ты неуклюжий. Всю посуду в доме перебил". Муж: "Потому что все не на своем месте. Вообще в доме бардак". Жена: "Если бы от тебя было хоть какая-то помощь! Я целый день на работе, а тебе с твоей мамочкой только бы указывать!.." Результат же неутешителен: настроение и того и другого испорчено, конфликт налицо, и вряд ли супруги довольны таким поворотом событий. Важно помнить, что первый конфликтоген часто появляется ситуативно, помимо воли людей (в вышеприведенных примерах это были толчок автобуса и нечаянно задетая чашка), а дальше вступает в действие эскалация конфликтогенов... и вот уже конфликт налицо. Большинство конфликтогенных действий можно отнести к одному из типов:

- **стремление к превосходству** — снисходительное отношение и тон, но с оттенком доброжелательности; хвастовство; категоричность; безапелляционность; навязывание своих советов; подшучивание; перебивание собеседника; повышение голоса;
- **проявления агрессивности** — она может быть, как характерной для человека, так и ситуативной, т. е. реакцией на сложившиеся обстоятельства;
- **проявления эгоизма**. Эгоизм — это ценностная ориентация человека, характеризующаяся преобладанием личных интересов над интересами окружающих;



- **нарушение правил.** Нарушение дисциплины, правил этики, внутреннего трудового распорядка, техники безопасности, дорожного движения и т. д. Собственно, правила и выработаны как средство предупреждения конфликтов;
- **открытое недоверие ;**
- **перебивание собеседника,** принижение его значимости;
- **подчеркивание различий между собой и собеседником** не в его пользу;
- **устойчивое нежелание признавать свои ошибки** и чью-то правоту;
- **заниженная оценка вклада партнера в общее дело** и преувеличение собственного;
- **постоянное навязывание своей точки зрения;**
- **неискренность в суждениях;**
- **резкое ускорение темпа беседы** и ее неожиданное окончание;
- **неумение выслушать** и понять точку зрения собеседника и еще многое другое, что обычно воспринимается окружающими крайне негативно. Для предотвращения конфликтов надо как-то прервать цепочку конфликтогенов. Отсюда непосредственно вытекают следующие правила:

### **Правила бесконфликтного общения**

**Правило 1.** Не употребляйте конфликтогены.

**Правило 2.** Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген. Не забывайте, что если не остановитесь сейчас, то позднее сделать это будет практически невозможно - так стремительно нарастает сила конфликтогенов! Чтобы выполнить первое правило, поставьте себя на место собеседника: не обиделись бы Вы, услышав подобное? И допустите вероятность, что положение этого человека в чем-то уязвимее Вашего. Способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли называется эмпатией.

**Правило 3.** Проявляйте эмпатию к собеседнику. Существует понятие, противоположное понятию конфликтогена. Это благожелательные послы в адрес собеседника. Сюда относится все, что поднимает настроение человеку:

похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение и т.д.

**Правило 4.** Делайте как можно больше благожелательных посылов. Конфликтогены настраивают нас на борьбу, поэтому сопровождаются выделением в кровь адреналина, придающего нашему поведению агрессивность. Сильные конфликтогены, вызывающие гнев, ярость, сопровождаются выделением норадреналина. И наоборот, благожелательные послы настраивают нас на комфортное, бесконфликтное общение, они сопровождаются выделением так называемых "гормонов удовольствия" – эндорфинов, одаривающий благожелательными послылами, становится желанным собеседником.

## **Особенности работы воспитателя по преодолению детского непослушания**

Одной из актуальных проблем в работе воспитателя ДОУ является проблема детских капризов и непослушания. Дети не только капризничают, проявляют упрямство, а демонстрируют агрессивное поведение, которое направлено как на сверстников, так и на взрослых. Конечно, такое поведение дошкольников мы не можем рассматривать как девиантное, но и игнорировать эти проявления не стоит.

Воспитатели, родители обращаются за советами, пытаются отыскать причины, предотвратить негативное воздействие, которые разрушают душу ребенка, создают эмоциональный дискомфорт как самому ребенку, так и окружающим.

**Детское непослушание** - это демонстрация неустойчивых и отрицательных навыков поведения и общения, которые приводят к эмоциональным и физическим конфликтам, создающим психотравмирующий фон для развития детской личности.

Главной причиной детского непослушания является неблагоприятное морально-эмоциональное окружение ребенка. Это и компьютерные игры, и

телепередачи. Но, все же, наблюдая за детьми, проводя беседы, можно сделать вывод - дети понимают, что фильм - это игра, мультик - это не на самом деле. Главным примером для подражания остаются взрослые, окружающие ребенка. Всем известный неоспоримый факт, что дети подражают все то, что видят и слышат. А эмоциональное состояние большинства взрослых и их отношение к жизни, мягко говоря, радужным не назовешь.

Конечно, мы не можем влиять на развитие компьютерной техники, заниматься цензурой телевидения. Мы работаем с конкретным случаем, с реальными людьми. Поэтому, считаем целесообразным углубить просветительскую работу именно среди родителей. Очень часто, общаясь с родителями, понимаешь, что большинство проблем возникает из-за незнания родителями возрастных особенностей ребенка, из-за неумения адекватно воспринимать ребенка, через собственную низкую психологическую и социальную культуру.

Поэтому нужно чаще проводить родительские собрания, заседания круглых столов, элементы тренингов с родителями воспитанников по инициативе психолога. Ориентировочными темами таких встреч могут быть: «Возрастные психологические особенности детей», «Формирование навыков адекватного восприятия родителями собственных детей», «Стили воспитания в семье» и, их влияние на дальнейшее развитие ребенка», «Дети и родители, родители и дети - взаимодействие поколений», «Активное слушание - как средство решения «Обязательства детских проблем» и др.

Родители должны понимать, что именно они создают особый мир, в котором ребенку уютно, который оберегает и стимулирует. Именно в такой жизни постепенно расцветает личность, для которой теплые, доверительные отношения так же важны, как полноценное питание, как воздух, как вода для организма. Чтобы личность сформировалась, надо сформировать у ребенка позитивное отношение к себе, другим и к окружающему миру. Взрослые должны знать, что деятельность у детей дошкольного возраста - полимотивирована. Ребенок пытается расширять границы своей деятельности,

проверяет границы дозволенного. Это проявляется в гамме эмоций: положительных, отрицательных, амбивалентных (одновременное существование любви и ненависти, агрессивности и потребность в близости). Таким образом, взаимодействуя с детьми дошкольного возраста, нужно помнить, что проявлять непослушание намеренно, ребенок не может. Плохое поведение может быть обусловлено как внутренними, так и внешними факторами, определенными психофизиологическими свойствами. Чтобы определить границы дозволенного ребенок должен нарушать запреты взрослого. Если ребенок увлечен каким-то интересным делом, то остановить себя ему очень трудно. Споры со сверстниками возникают, также, не в силу личной неприязни, а в связи с тем, что кто-то из детей «мешает», «не хочет играть так же», «не отдает привлекательную игрушку» и т.д.

Для того, чтобы погасить конфликт, взрослому не нужно определять «правого» или «виновного». Потому что ребенок, которого признают «виновным» во время конфликта, будет считать требования взрослого несправедливыми и невыносимыми. Эффективнее переключить внимание детей на другой вид деятельности. А позже, когда конфликт утихнет, проанализировать ситуацию вместе с детьми. Опять же без «нотаций» ребенку.

Вообще для того, **чтобы предупредить непослушание детей**, нужно знать индивидуальные особенности ребенка. Одинаковые проявления негативного поведения у разных детей могут быть обусловлены определенными свойствами личности.

Причиной конфликта, также может быть обычная демонстративность. У демонстративного ребенка повышенная потребность в успехе и внимании к себе окружающих. Его поведение чопорное, театрализованное, наблюдаются преувеличенные эмоциональные проявления. Такой ребенок пытается любым способом привлечь к себе внимание, получить одобрение, завоевать авторитет. Если ему это не удастся, становится агрессивным, упрямым, демонстрирует беспредельное поведение. Все это делается для того, чтобы его

заметили, попросили, похвалили даже «пожурили». Причиной такого поведения может быть семейное воспитание, где ребенку уделяют внимание только после его активного требования, то есть ребенка замечают тогда, когда он капризничает, разрушает и т.д. Может и наоборот - ребенку уделяют много времени, он окружен вниманием взрослых и не умеет сам включиться в деятельность. Таким детям важно найти способ для самореализации. С ними нужно взаимодействовать как с партнером. Они могут стать «правой рукой» любого взрослого. Демонстративным детям можно давать множество поручений: полить цветы, собрать игрушки, разложить оборудование к занятиям и т.д. Но уделять внимание таким детям нужно не тогда, когда они его требуют, а тогда, когда обнаружили самую маленькую самостоятельность. Можно похвалить за хорошо выполненную работу, настойчивость, трудолюбие, аккуратность. Очень важно направлять внимание детей на сверстников (предложить помочь товарищу, что-то вместе построить, развеселить, успокоить). Желательно привлекать детей к командным играм, где результат зависит от дружественного взаимодействия. Можно использовать, например, такие игры: «Поводырь» - ребенку завязывают глаза, а другой должен провести его через препятствия (кубик, стульчик и т. д.), «Капризуля» - один ребенок капризничает, другие по очереди успокаивают, этюд «Эгоист» - дети инсценируют предложенный текст, потом обсуждают, игра «Приглашение на пустой стул» - дети разделяются на пары, одни из них садятся на стулья по кругу, другие - становятся за стульями. Ребенок, оставшийся без пары, стоит за спинкой свободного стула и приглашает кого-то, кто ему понравился, на свой стул, упражнение «Рассмеши печального», упражнение «Кто лучше из нас всех ...» - взрослый спрашивает: «Кто лучше из нас всех дежурит, помогает младшим, любит растения, уважает старших, помогает маме и т.д. Таким образом доминирующая потребность во внимании удовлетворяется и у ребенка формируется конструктивное поведение. Ребенок чувствует себя нужным, важным.

Еще одной **причиной непослушания детей является агрессивность.**

Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносит физический и моральный ущерб людям или вызывает у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности). Детская агрессивность - это признак ненормального развития. Причины возникновения могут быть разными. Это и некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Но огромную роль играет воспитание в семье и, которое начинается с рождения ребенка. Очень часто дети становятся свидетелями агрессивных действий взрослых (споры, крики, драки). На закрепление агрессивного поведения влияет характер наказаний, которые применяют родители (резко подавляет агрессивные проявления, очень часто физически, или не обращают внимания). Тем самым убеждая детей в допустимости такого поведения.

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия, это прежде всего, внутренний дискомфорт, это реакция на события, происходящие вокруг, и на которые ребенок не знает, как реагировать. Он чувствует себя отверженным, не нужным, уверенным, что его не любят. Других людей воспринимает с подозрением, настороженно. Вину за свои недобрые поступки (драку, обзывание, сломанные игрушки) часто перекладывает на других. Такие дети не осознают собственную агрессивность, не замечают, что вызывают у окружающих страх и обеспокоенность, но хорошо чувствуют неприязнь к себе со стороны взрослых и сверстников. Это убеждает их в своей ненужности.

Чтобы эффективно построить работу с агрессивным ребенком, в первую очередь, нужно определить причины появления агрессивных реакций. Они могут быть как физически (физический дискомфорт), так и психически обусловленными. Причиной появления психически обусловленной агрессии может быть неудовлетворенность ребенка своим статусом в группе. Например, ребенок стремится быть лидером, а другие дети не признают этого.

Сложившаяся родителями самооценка ребенка – «ты лучший, самый умный ...» а попадая в группу сверстников, убеждается, что это не совсем так. Еще одной причиной агрессивного поведения является ограничение в активной деятельности, движении. Взрослым следует держать в памяти закладку, «что ребенок дошкольного возраста очень активный, долго сидеть, стоять, выполнять однообразную работу он физиологически еще не может. Итак, для того чтобы «выяснить причины агрессивного поведения, нужно собрать как можно больше информации о самом ребенке, о его поведении дома, в группе сверстников, о стиле воспитания в семье».

Независимо от причины агрессивного поведения, взрослые при взаимодействии с такими детьми должны соблюдать определенные правила. В первую очередь, предотвращать агрессивные проявления (перехватить руку, занесенную для удара, отвлечь ребенка, переключить внимание), быть доброжелательным к ребенку, но подчеркивать, что такое поведение недопустимо. Эффективным в работе с такими детьми является использование элементов изотерапии - рисование того, кого хочется побить, но наделяя его некими смешными чертами, недостатками. Во время лепки можно вылепить свое настроение, а затем самостоятельно его украсить. Хорошие результаты дает использование арттерапии, когда разыгрываются представления, где агрессивный ребенок играет роль богатыря, рыцаря, который помогает людям избавляться от беды. Будет целесообразным и моделирование ситуаций, где ребенок сам становится объектом агрессии, а затем обсуждение желаемого поведения.

**Эффективны игры, направленные на коррекцию агрессивности:**  
«Петушки» - на слова ведущего «Петушки подрались», дети толкают друг друга плечами, «А потом помирились» - обнимаются.

Игра «Обижалки» - передавая мяч по кругу, дети называют друг друга, заранее оговоренными словам, это могут быть названия овощей, фруктов, грибов и т. д. В конце игры обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты ... солнышко!».

Упражнение «Черная метка» - дети стоят в кругу. Психолог, держа в ладони «черную метку», рассказывает о своих обидах, неудачах. Говорит, что с помощью «черной метки» можно освободиться от них. Надо только подумать об обидах и рассказать о них, зажав «метку» в руке. Когда все дети подержали «метку», взрослый рвет ее на глазах у детей, и все вместе говорят: «Иди, мой страх, исчезай!».

Упражнение «Лимон» - взрослый предлагает детям представить, что у них лимон, из которого надо выдавить сок. Дети как можно сильнее сжимают руки в кулачки, а затем расслабляют их.

Упражнение «Дыши и думай красиво» - когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни. Мысленно скажи: «Я – лев» - выдохни, вдохни: «Я – птица» - выдохни, вдохни: «Я – камень» - выдохни, вдохни: «Я – цветок» - выдохни, вдохни: «Я спокоен» - выдохни, вдохни. Ты действительно успокоишься.

Этюд «Штанга» - мы с вами спортсмены. Представьте, что на полу лежит штанга, она очень тяжелая, только сильный ее сможет поднять. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, поднесите ее. Выдохните, штангу поставьте на пол ...

Для агрессивных детей, по нашему мнению, не уместно использовать упражнения, где нужно бить подушку, грушу, что-то разрушать, рвать бумагу и т.д. Выполняя такие действия, ребенок учится не преодолевать агрессию, а переносить ее на другой объект. Лучше предложить ребенку воспользоваться «мешочком крика», «минуткой шума». Снимают напряжение «танцевальные минутки», где ребенок превращается в «злого льва», который выполняет «злой танец», или «оскорбленного зайчика», у которого свой танец ....

Нет нужды говорить о **коррекционном влиянии на детей сказкотерапии**. Обсуждая сказку, можно поиграть в игру «Кого возьмем в путешествие», тем самым побуждая детей, самим проанализировать поведение героев и определить, что хорошо, а что нет.



Таким образом, главная задача взрослых **в работе с агрессивными детьми**, научить их бесконфликтно взаимодействовать с окружением, научить трансформировать свои агрессивные проявления в социально приемлемые способы реагирования. Потому что агрессия, гнев, обида - это чувства, которые присущи каждому человеку, они являются инстинктивной формой поведения, направленной на самозащиту и выживание в мире. Нельзя их искоренять, но для того, чтобы человек комфортно чувствовал себя в социуме он должен обладать навыками саморегуляции, самоконтроля. Уметь анализировать свои мысли и поступки, проявлять эмпатию к окружающим.

Часто встречаются дети, которые не могут усидеть на одном месте, молчать, выполнять указания и инструкции, спорят, раздражаются, бывают безответственными. Их движения лихорадочные, беспорядочные. Иногда наблюдается плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Поступки - импульсивные, поведение слабо управляемое правилами. Такие дети часто обижаются, но быстро забывают об обидах. Внимание не устойчиво. Начинают отвечать, не дослушав вопрос, не слышат, когда к ним обращаются. Их интересы разные, игры шумные. Эти дети часто эгоистичны, требовательны, легко контактируют, но их болтливость вызывает раздражение у окружающих. Это портрет гиперактивного ребенка. Взрослым следует знать, что такое поведение ребенка обусловлено не плохим характером или невоспитанностью, а индивидуальными особенностями личности.

Гиперактивность - это специфическая особенность психики, определяемая как физиологическими (нарушения в определенных структурах мозга, наследственность, патология беременности и родов, инфекции и интоксикации первых лет жизни), так и психосоциальными факторами.

Взаимодействуя с таким ребенком, взрослые должны знать, что дисциплинарные меры на них действуют слабо. Наказание, установки желаемых результатов не принесут, а наоборот, могут вызвать истерику или агрессию. Тактика вседозволенности также недопустима, потому что дети очень быстро начинают манипулировать взрослыми. Работать с такими

детьми нужно комплексно, то есть придерживаться одних требований как в дошкольном учреждении, так и дома. Для такой работы требуется тесное взаимодействие психолога, педагогов и родителей. Проявления гиперактивности нельзя игнорировать, так как в подростковом возрасте они могут развиваться в асоциальное поведение (правонарушения, наркомания, алкоголизм).

Прежде всего, ребенку нужно обеспечить четкое выполнение режима дня. Следить за тем, чтобы ребенок не уставал. Потому что, когда гиперактивный ребенок уставший, он становится еще более импульсивным, капризным, неуправляемым, тем самым обостряя конфликт между взрослыми и сверстниками. Фон общения должен быть спокойный, ровный. Недопустимы проявления эйфории у взрослых из-за успеха ребенка и наоборот «нотации» из-за неудач. Во время выполнения каких-то задач, нужно давать четкие, лаконичные инструкции (длинные объяснения ребенок просто не запомнит). Необходимо часто менять виды деятельности (через каждые 7 - 10 мин). Во время учебных занятий, нужно варьировать подачу того же материала. Говорить с ребенком нужно спокойным, ласковым голосом, желательно применять тактильный контакт (погладить, обнять).

Упражнение - релаксация «Цветок» - взрослый включает спокойную музыку. Дети приседают. Мы хорошие, разноцветные цветы, которые растут на очаровательной поляне. Ласкаются цветы на солнце (поглаживают себя по ручкам, плечах, лицу). Вдруг пошел дождь (дети стучат пальчиками по коврику, сначала медленно, а затем - сильнее). Цветы начали расти (медленно поднимаются). Вдруг налетел ветер, и цветы начали шататься (дети дуют и качаются в разные стороны).

Психогимнастика «Фотография» - дети стоят в кругу, ведущий в центре. Ведущий принимает какую-то позу и командует: «Внимание! Снимаем!» Дети пытаются воспроизвести позу, которую увидели и остаться в ней определенное время.

Упражнение - релаксация «Поезд» - дети стоят друг за другом. Взрослый описывает разную погоду (ласково светит солнышко, пошел дождь, мороз, метель) и делает массаж последнему ребенку, дети повторяют его движения и делают массаж друг другу.

Эффективны игры с имитацией полярных поведенческих проявлений. «Обезьянье зеркальце» - когда-то давно злой колдун заколдовал зеркальце, а мальчик его нашел. Он посмотрел в него и стал кривлякой, когда кто-то заходил в его комнату он начинал кривляться (ребенок кривляется в зеркальце). Об этом узнала добрая фея, она расколдовала зеркальце, и мальчик стал улыбаться (улыбается).

Игра «Капля из сумки» - девочка стояла с мамой в магазине и увидела, что у одной женщины открылась сумка, а оттуда выглядывает что-то мохнатое и прозрачное, почти невидимое. Это было упрямец, которое тетюшка собирала по всему миру. Капля упрямеца прыгнула и прилипла девочке на рукав. И что здесь случилось (дети, вместе со взрослым, разыгрывают возможные ситуации).

Игра «Солдатики» - оловянные солдатики очень дисциплинированные, а настоящий солдат, прежде чем выполнять приказ командира, обязательно повторит его. Например, командир говорит: «Иди мыть руки!», А солдат отвечает: «Есть! Иду мыть руки!» - и только тогда возвращается, и идет (дети по очереди выполняют различные задания).

Для работы с гиперактивными детьми целесообразно проводить игры на развитие скорости реакции, координации движений, игры с использованием сдерживающих моментов («Найди и промолчи», «Молчаливый разговор», «Слушаем тишину» и т. Д.).

Игры с водой, песком, глиной, пальчиковые игры, изотерапия - имеют большое коррекционное влияние, но нужно помнить, что **коррекционная работа с гиперактивными детьми** наиболее эффективно тогда, когда оно проводится поэтапно: индивидуальная, парная, подгрупповая. Гиперактивные

дети больше всего нуждаются в терпении и сострадании том, что в основе их поведения лежат органические нарушения, в которых ребенок не виноват.

Неугомонный, непоседливый, любознательный, эмоциональный, впечатлительный - это характеристика психологически здорового ребенка. Такое поведение детей требует от взрослого много внимания, терпения, знаний и энергии. Поэтому уделяйте детям как можно больше своего времени, отдавайте им свои знания и энергию, будьте примером для подражания, так как именно от нас взрослых зависит развитие гармоничной личности ребенка, его дальнейшая адаптация в обществе.

### **Как общаться с ребенком, не лишая его инициативы**

Дети не смогут обнаружить и использовать свои внутренние ресурсы и испытать силу своих потенциальных возможностей, если для этого нет соответствующих условий. Ответственности нельзя обучить. Ответственности научаются только на собственном опыте. Когда мы принимаем решения за ребенка - мы лишаем его возможности самореализовываться, проявлять инициативу и творческие способности, приобретать автономность.

Дети тысячи раз в день, в самых разнообразных ситуациях провоцируют нас на принятие решений за них: «Во что мне поиграть», «Какую рубашку мне надеть», «Каким цветом рисовать небо?» и т.д.

#### **Как быть?**

Использовать ответы, возвращающие ребенку ответственность, тем самым помогая ему обрести внутреннюю мотивацию и чувствовать себя хозяином ситуации.

Например, ребенок протягивает воспитателю кубик и спрашивает: «Что это?»

Невероятное удовольствие слышать вопросы детей.

Вот уже где простор для педагогической самореализации – понять вопрос, сделать мгновенный вывод о любознательности и уме ребенка, о сфере его интересов, вывернуться самой наизнанку и показать свою

осведомленность и, мало ли чего еще. Случается – вопрос короткий и конкретный. Ответ пространный и многозначительный.

Смысл этого вопроса не в познании. Назвать игрушку - значить подавить креативность ребенка, структурировать его деятельность или удержать инициативу в собственных руках. Ответственность можно вернуть, сказав: «Это может быть всем, чем ты захочешь».

В зависимости от вопроса ответ может звучать иначе: «Реши сам», «Это ты можешь сделать (выбрать) придумать сам».

Если ребенку нужна помощь, чтобы справиться с работой, которую он не может закончить сам, можно сказать: «Покажи мне, что именно я должна сделать», «Скажи мне, что сделать, чтобы помочь тебе». Когда ответственность возвращается к ребенку, он начинает думать и придумывает такие варианты действий, которые не пришли бы на ум взрослому.

### **Когда и как помогать ребенку**

Маленький, беспомощный – как ему не помочь.

Одеваем, обуваем, наливаем, водим рукой, подсказываем слова, говорим и думаем за него.

Возмущаемся: какой несамостоятельный.

Тревожимся: научится ли? Опасаемся: успеем ли выполнить программу? В результате перестраховываемся и лишаем ребенка возможности реализовывать свои компетенции и приобретать компетентности.

На что ребенок имеет право, т.е. что в его компетенции: устанавливать отношения и общаться с разными людьми, высказывать свои суждения, мысли и чувства, начинать и совершать совместные действия, пробовать и ошибаться, делать по – своему, а не по образу и многое другое.

### **Как быть?**

Прежде чем помогать, следует понаблюдать, а требуется ли помощь?

Подумать, чем вызвано желание помочь: потребностью ребенка или желание взрослого ускорить события (быстрее одеть), придать игре нужное русло (по сути, переключить), услышать желаемый ответ, увидеть ожидаемое действие

(сделать за него). Помогать следует тогда, когда ребенок просит о помощи. А теперь – как...

Сначала спросите: что ты хотел сделать, что именно у тебя не получается, как бы ты хотел это сделать, если бы умел сам. Какая помощь тебе нужна, чем я могу помочь тебе, кто может помочь, к кому бы ты обратился за помощью.

Таким образом, вы поможете ребенку осознать затруднение и оформить его словами.

После того, как затруднение будет обозначено, можно правильно определить – какая помощь нужна – подсказка, поддержка, одобрение, подтверждение правильности действий, показ и т.п.

Если ребенок будет иметь возможность действовать осознано и самостоятельно – оно будет приобретать собственный уникальный опыт. Таким образом, мы будем способствовать развитию его компетентности и самостоятельности.

## **Как поддержать у ребенка положительную самооценку**

Адекватная, устойчивая самооценка — это четкое, реалистичное понимание себя, своих способностей и возможностей — без идеализации, без возвеличивания себя, но и без самоуничтожения и обесценивания. Постоянная незаслуженная похвала — такой же яд для адекватной самооценки подрастающего человека, как и вечное «ты мог бы сделать лучше». И наша задача как близких взрослых — помочь нашим детям наладить честный контакт с собой, увидеть себя разными, многогранными, на многое способными, исследовать свои сильные стороны и тонкие, чувствительные, уязвимые места, научиться справляться в том, что пока не удается или плохо получается. Спокойно признавая при этом, что у всех есть свои ограничения и трудные особенности, но их можно компенсировать, с ними можно научиться жить, не считая себя при этом неуспешным или «неправильным».

**Каковы условия для формирования у ребенка позитивного и адекватного отношения к себе?**

## **1. Уважайте ребенка, поддерживайте его и давайте ему признание**

В первую очередь, самооценка ребенка складывается из нашего отношения. Дети учатся любить, уважать, принимать и верить в себя у нас взрослых. Они «встраивают», присваивают наши чувства и делают их своими, внутренними. Именно мы даем детям первые представления о том, насколько они нужны, значимы и дороги, достойны ли они — такие, какие есть — любви или должны вечно стараться и что-то доказывать, чтобы ее заслужить.

Эти представления они получают от нас из ежедневных посланий — гласных или негласных, что постепенно вырастает в стойкое ощущение собственной ценности или неценности, для себя и для других.

От нас же во многом зависит, какими они будут себя видеть и ощущать — уверенными или нет, способными или не очень, яркими или бесцветными, сильными или беззащитными.

**Признание** — это наши послания ребенку: «Ты хороший, способный, достойный. Ты многое можешь, узнавай себя, пробуй, и — если нужно — я во всем тебя поддержу. Если у тебя что-то не получается, ты всегда можешь обратиться ко мне за помощью. С моей поддержкой ты получишь опыт преодоления трудностей, в будущем это поможет тебе не прятаться от них, а успешно их решать».

**Поэтому:** безоценочное принятие ребенка (без попыток переделать его или исправить), понимание, учет его индивидуальных (!) особенностей, видение потребностей, уважение его личности, признание его чувств, внимание, ласковые слова, улыбка, объятия, поддержка, искренний интерес к его делам, к тому, чем он живет, о чем мечтает, к чему стремится, — вот что будет для ребенка опорой для доброго отношения к себе, убежденности в собственной ценности и уверенности в своих силах.

## **2. Устанавливайте правила и границы**

Дети со здоровой самооценкой, как правило, вырастают в семьях, где доброе отношение и принятие сочетается с ясной, понятной, непротиворечивой системой требований, правил и ограничений,

родительским умением настоять на своем, не унижая ребенка и признавая его право на несогласие. Где озвучены и соблюдаются четкие границы дозволенного. Где дети знают, чего от них ждут, и какие санкции последуют за несоблюдение правил.

**Ребенку очень нужны границы.** Ему нужен рядом близкий взрослый, который не даст «выйти из берегов». Когда ребенок чувствует четкие рамки дозволенного и уважительную руководящую позицию взрослых, ему хорошо и спокойно. Ему безопасно! Эти границы, правила и разумные ограничения образуют те самые «каменные стены», которые защищают и гасят жизненную тревогу. При условии, конечно, что внутри этих стен есть много пространства для движения, творческого развития, познания мира, возможности экспериментировать, искать себя, ошибаться, спорить и развивать свою самостоятельность (позитивная самооценка в том числе приобретается в реальных делах, с которыми ребенок успешно справился сам, а близкий взрослый обратил на это внимание).

Кстати, для развития ребенка очень важно, чтобы его самооценка была не только позитивной, но и адекватной и устойчивой. Да, мы транслируем своим детям, что они неповторимы и уникальны. Но также нельзя забывать обращать их внимание то, что другие дети и взрослые — точно такие же. Наша человеческая ценность равная! То, что наш ребенок уникальный, не делает его исключительным, не делает его пупом Земли с установкой «мир — для меня». Мир — для всех, и люди не делятся на тех, кто лучше, и тех, кто хуже. Каждый из нас ценен сам по себе и заслуживает уважения и признания.

### **3. Не сравнивайте ребенка с другими и критикуйте правильно**

До сих пор у нас, увы, распространено мнение, что, если ребенку постоянно указывать на недостатки, недоработки и слабые места, если говорить, что другие дети умнее, успешнее и краше, он будет стараться и из него получится Человек.

А что показывает практика? Многие из нас, взрослых, знают, что навешанные когда-то родителями ярлыки — «слабак», «тупица», «лентяй»,



«всех дети как дети, а ты?» — потом еще долго определяют отношение к себе человека и сильно отравляют ему жизнь.

Не повторяйте чужих ошибок. Слыша упреки и вечную критику в свой адрес, ребенок либо изо всех сил старается угодить родителю и быстро истощается, лишаясь сил на собственное развитие и взросление, либо сопротивляется, протестует. И в любом случае это не позволяет ему свободно проявлять себя, узнавать различные грани своей личности.

Уязвимая самооценка — это персональный ад людей, которых как раз стыдили, критиковали, подавляли, винули и осуждали в детстве. В результате они не понимают, кто они, какие они на самом деле. Не понимают, что они могут и не могут, что у них есть, чем они обладают, какими очевидными достоинствами, какими ресурсами. Они выросли с ощущением, что они плохи, неправильны, дефектны и уж точно не достойны уважения, искреннего, бескорыстного внимания и любви. Они не знают, что могут быть любимыми, разными, что никто не может осуждать их за то, что они — такие, какие есть. Более того, уязвимая самооценка всегда требует поддержки извне (ведь человеку не на что внутри себя опереться). В самых «мирных» и безобидных жизненных вариантах это поиск одобрения и восхищения окружающих. В более драматичных — стремление самоутвердиться за счет других, всячески их принижая и обесценивая.

**Поэтому:** как уже давно известно, если что-то и можно критиковать, то лишь поведение ребенка, а не его самого. Если вам что-то не нравится в его поведении, воздержитесь от негативных оценок, просто скажите: «так делать не надо/нельзя». Укажите на последствия такого поведения для других людей. Объясните, как надо, на ваш взгляд, поступать. Поделитесь (без обвинений!) своими чувствами и ожиданиями. Предложите сотрудничество.

#### **4. Проанализируйте собственную жизнь**

Все мы знаем, что личный пример — один из лучших, работающих, эффективных методов воспитания. Умеете ли вы заботиться о себе? Цените ли вы себя, уважаете ли — не только за успехи и достижения, но также за усилия

и упорство, даже если у вас что-то не получается? Как вы относитесь к неудачам? Что при этом о себе думаете, что чувствуете? Верите ли в свои умения, способности и силы?

Наше собственное отношение к себе, безусловно, один из главных ориентиров для маленького человека. Именно на нас он равняется прежде всего. Именно на нас — по крайней мере, в первые годы жизни — хочет быть похожим.

### **Если ребенок падает духом**

Если, даже несмотря на следование этим принципам, вы заметите, что ребенок все равно относится к себе скептически, периодически впадая в самоуничижение и неверие в себя, не вините себя и не посыпайте голову пеплом, думая, что вы никудышный родитель и воспитатель. Это не так! Существуют еще личностные особенности ребенка, которые нельзя сбрасывать со счетов.

Важна ваша твердая линия поведения на этот случай: *«Я вижу, что сейчас ты опустил руки и не веришь в себя, тебе кажется, что другие дети талантливее (общительнее, быстрее, умнее, способнее — подставить слово по ситуации), а у тебя почти ничего не получается. У меня тоже бывали и бывают такие периоды в жизни. Мне помогло и помогает то-то и то-то. У всех есть свои особенности, у всех есть вещи, которые не получаются легко и сразу, но очень важно верить в себя, не бояться ошибок и даже уважать себя за них (потому что они делают нас взрослее и опытнее), не избегать трудностей, а разбираться, каких навыков тебе не хватает, развивать их. Давай подумаем над этим вместе. Я тебе всегда помогу».*

Это будет щедрым вложением в положительную самооценку ребенка.

### **Как помочь ребенку заснуть в тихий час**

Тихий час – это время тепла и покоя. Однако иногда он для некоторых детей превращается в настоящую пытку. Дети с трудом дожидаются окончания этого режимного момента. Взрослые призывают соблюдать правило тишины и контролируют поведение детей. Сделать дневной сон

безмятежным вы сможете, если обратите внимание на создание правильной атмосферы, проведете с детьми специальные успокоительные процедуры.

### **Почему ребенку нужно спать днем?**

Врачи и психологи настоятельно рекомендуют как можно дольше сохранять дневной сон – как минимум до пяти-шести лет. Еще лучше, чтобы и в начальной школе была возможность отдохнуть после уроков. Связано это с тем, что детский организм не приспособлен бодрствовать в течение всего дня, и с определенной периодичностью ребенок испытывает упадок сил. Если в такие моменты не дать организму восстановиться, то его биологические функции нарушаются – это приводит к эмоциональным, поведенческим или физическим расстройствам.

Преимущества тихого часа в возможности ограничить поток получаемой информации и дать время на ее переработку. В садике это особенно важно перед вечерними занятиями. Без сна, в ответ на слишком долгое бодрствование начинает вырабатываться кортизол (гормон, выделяемый надпочечниками в ответ на стресс), мешающий организму нормально расслабляться, тормозящий работу мозга и остроту памяти, снижающий иммунитет. Часто именно дети, которые не спят днем в садике, начинают часто болеть.

### **Ребенок не спит в садике: какие причины?**

Существует несколько наиболее распространенных причин этой проблемы:

- Тревога из-за непривычной обстановки и новых людей. Впервые оказавшись вдали от родителей, среди новых людей и в новой обстановке ребенок испытывает сильный стресс. С этим стрессом каждый справляется по-своему: кто-то плачет, кто-то становится чрезмерно активным, а кто-то, напротив, «замирает» в ожидании прихода родителей.
- Страх разделения с близкими. Волнение из-за расставания с мамой или папой достаточно сильно влияет на пребывание в садике и особенно на дневной сон.

В яслях и без опыта разлуки с мамой детям сложнее пережить разделение – каждый раз кажется, что мама ушла навсегда.

- Отсутствие привычных ритуалов и ассоциаций «на засыпание». Если малыш привык засыпать дома только после укачивания на руках, с грудью или бутылочкой, под определенную музыку – ему будет сложнее привыкнуть к тому, что ситуация изменилась.
- Позднее утреннее пробуждение и несоблюдение режима по выходным. Подъем за 10 минут до выхода из дома, пропуск завтрака в саду приводит к тому, что ко времени тихого часа усталость просто не возникает. Часто родители не соблюдают режим во время отпуска, на больничном или в выходные, что усложняет ситуацию.
- Недостаточные навыки самообслуживания. В саду много детей, и воспитатели зачастую требуют, чтобы они сами раздевались и переодевались в пижаму. Если ребенок просто не в состоянии этого сделать, он начинает волноваться еще задолго до сна.
- Конфликт или проблемы в отношениях с воспитателем или детьми влияют на настроение ребенка и его желание/нежелание спать в садике.
- Физический дискомфорт. Некоторые дети отказываются спать в непривычной обстановке из-за того, что боятся не проснуться, когда захочется в туалет, или уже оказались в такой ситуации и столкнулись с негативными комментариями воспитателя по этому поводу. Иногда дискомфорт связан с плохим самочувствием, перееданием, голодом или же сухим воздухом в спальне.

### **Рекомендации:**

-По возможности затемните помещение спальни и включите детям негромкую спокойную музыку, пусть она играет во время тихого часа.

-Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном.

-Перед сном почитайте детям или спойте песенку, дайте им возможность хотя бы 10 минут полежать и полистать книжки.

-Используйте игрушки, другие предметы, помогающие ребенку уснуть.

-Между кроватками сделайте расстояние 0,5–0,7 метра, чтобы дети не мешали друг другу. Детей, которые спят рядом, положите валетом.

-Напомните детям установленные вами правила на время тихого часа.

-Посидите с теми, кому это необходимо, на кроватке, погладьте их по спинке, помассируйте.

-Некоторым детям нужно повернуться с боку на бок, чтобы уснуть, предоставьте им эту возможность.

-Вы сами можете ненадолго прилечь, так как дети любят делать то же самое, что и взрослые.

-Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно переведите ребенка в другое помещение, ничем не показывая своего недовольства. Скажите ребенку, что он вернется в общую комнату сразу, как только сможет лежать тихо.

-Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока он не угомонится.

-Если дети очень активные и шумные, поставьте кровати между полками и шкафами, создайте ширмы, чтобы разгородить помещение на несколько спальных уголков.

-Некоторые дети просто не спят днем. Тем не менее им тоже нужен отдых. Попросите их немного полежать (30–40 минут), а затем поднимите и дайте поиграть в спокойные игры или тихо чем-то заняться в другой комнате.

-Никого не поощряйте за сон, ведь сон – это не та вещь, которую ребенок может контролировать сам. Однако детям, которые не спали, но выполняли все правила, скажите, что они поступили хорошо, что не мешали спать другим детям.

## **Когда и как помогать ребенку. Учим самостоятельности**

Быть ответственным — значит уметь самостоятельно принимать решения и осознанно их выполнять. Самостоятельность — это не тяжкое бремя, а система полезных и важных для дальнейшей жизни навыков и ценностей. С ними будет легче и комфортнее жить, заводить друзей и добиваться целей. Именно к такому понимаю должен прийти ребенок.

Он должен осознать, что ответственность дает человеку уважение со стороны окружающих, уверенность в себе и своих силах, возможность самоконтроля и контроля над разнообразными жизненными ситуациями, а также вносит смысл в саму жизнь. Детям, как и нам всем, нужно чувствовать, что они важны для этого мира и могут внести в него свой значимый вклад. Мы не рождаемся с умением нести ответственность за свои поступки, а приобретаем эти качества на протяжении всей жизни. И насколько верно родители, педагоги и воспитатели смогут подойти к вопросу развития ответственности у малыша, настолько ответственным и самостоятельным он вырастет. Обратите внимание на важный нюанс: дети будут нести ответственность в той степени, в какой мы их поддерживаем и направляем.

### **10 способов воспитания ответственного ребенка**

1. Учим убирать за собой самостоятельно. Если ваш ребенок нечаянно пролил стакан молока, разбил чашку, разбросал обувь по коридору так, что шнурки спадают лианами на нос, не спешите:

- а) ругать его;
- б) самостоятельно наводить порядок.

Скажите: – В том, что пролилось молоко, нет ничего страшного. Мы сейчас все уберем вместе. Помогите мне, пожалуйста! Тогда ребенок не будет чувствовать страх и пытаться врать, что это не его вина. Он гораздо быстрее научится самостоятельно убирать любой беспорядок, если вы будете относиться к ситуации с пониманием. Попросите ребенка о помощи, даже если считаете, что проще будет сделать все своими силами. Ситуация: пятилетняя Оля оставила свои туфельки посреди коридора. Поднимите их, позовите девочку и вежливо попросите убрать обувь в шкафчик: – Мы всегда убираем свои вещи на место. Если ваш подход позитивный и дружелюбный, ребенок не станет защищаться и отнекиваться от уборки, а сам захочет помочь.

2. Учим заботиться о других. Найдите полезные привычки ребенка, которые вносят позитивный вклад в группе. Это может быть дружелюбное

общение с товарищем, рисование или пение, уборка в группе. Отметьте это, похвалив ребенка, скажите, что такие действия приносят пользу всей группе. Тогда подобное поведение станет для него приятной привычкой, а совсем не обязанностью. По мере того, как дети становятся старше, их «взносы» могут соответствующим образом увеличиваться как в семье, так и за ее пределами. Дети должны разделять два вида обязанностей: самообслуживание и содействие благополучию в группы (семьи). Исследования показывают: дети, которые помогают по дому, более склонны предлагать помощь окружающим в других жизненных ситуациях.

3. Главное — это желание. Если вы не хотите, чтобы ребенок воспринимал свой вклад в «обязанности» как тяжелый труд, а относился к этому занятию с удовольствием, не заставляйте его выполнять дела. Пусть у него появится желание. Ваша цель заключается не в том, чтобы заставить ребенка выполнить какую-то работу, а в том, чтобы мотивировать ребенка и взрастить в нем желание быть полезным и ответственным. Сделай работу веселой. Дайте столько поддержки и помощи, сколько того требуют обстоятельства. Крики и принуждение — никогда не выход. Вы добьетесь разовой победы, а Сеня, Ваня, Саша и Алина просто возненавидят мыть посуду, убирать за собой игрушки, складывать одежду на полочке и самостоятельно собирать рюкзак. Некоторые дети становятся ответственными очень легко, другим для формирования этого качества требуется много времени и родительского терпения. Но цель явно стоит вложенных усилий! литературой; физическое развитие.

4. Учим проявлять самостоятельность и помогать в группе. У ребенка могут появиться собственные обязанности. Такие обязанности не обязательно должны быть важными и могут иметь игровую форму. Важно понять: при помощи даже мелких поручений ребенок понимает, что такое обязанности и чего от него ждут. Дело может быть совсем простым: каждое утро после завтрака положить посуду в раковину, но ребенок должен каждый день следовать этой привычке. Важно: если вы не поддерживаете дисциплину

и нарушаете собственные правила игры, например, разрешая «именно сегодня идти поиграть, не помогать с посудой», у маленького человека не сложится логическая цепочка. Вернее, она сложится явно нетакой, как того бы хотелось: «сегодня можно не делать – значит, и всегда необязательно». Когда ребенок пойдет в школу, задачу можно усложнить: не просто убрать свою посуду со стола, но и помыть ее. Это помогает выработать необходимые навыки бытовой ответственности.

5. Перестаём критиковать. Очень сложный пункт, правда? Особенно, если вы считаете, что ребенок должен убирать в своей комнате, так же, как это делали когда-то давно вы сами. Но ребенок — не вы. Старайтесь быть терпеливыми, когда ребенок забывает что-то сделать или выполняет задачу не так, как вам бы того хотелось. Когда что-то идет не так, относитесь к этому с юмором. Утром вместо крика: «Почисти зубы! Собери рюкзак!» Вы можете спросить: «Что еще нужно сделать, чтобы подготовиться к завтраку? Кажется, мы что-то забыли! И портфель какой-то подозрительно легкий... Наверное, у нас завелась мышка-воришка!» Ваша задача заключается в том, чтобы научить ребенка нести ответственность за свои обязанности, поддерживая при этом непринужденную обстановку.

6. Создаем необходимые условия. Для того чтобы ребенок стал самостоятельным и ответственным, необходимо создать ему комфортные условия не только в психологическом плане, но и в бытовом. Предоставьте ему «снаряжение», необходимое для самодисциплины. Если вы хотите, чтобы малыш вовремя просыпался, обеспечьте его будильником. Если вы хотите видеть порядок на его рабочем столе, убедитесь, что у ребенка есть вещи для хранения канцелярских принадлежностей. Предоставьте ребенку инструменты, и пусть он сам организывает свою работу. Дополнительно: ребенка очень мотивирует, если вы разрешите ему самостоятельно выбирать вещи для хранения, канцелярские принадлежности, календари и планеры, декор в комнату. Если у ребенка будет возможность сделать пространство «своим», он с большим удовольствием будет следить за чистотой.



7. Даём возможность разобраться ребёнку самому. Взрослые стараются оградить ребенка ото всех проблем и невзгод. Очень часто это носит гипертрофированный характер, и дети вступают во взрослую жизнь неподготовленными. Подросток должен понимать, что вокруг него довольно сложный мир, где у каждого своих задач и обязательства. Как взрослые, вы должны быть всегда готовы выслушать ребенка и прийти к нему на помощь, если он обратится за ней. Но не стоит забывать о том, что иногда детям самим надо проанализировать свои поступки, поведение и вытекающие последствия.

8. Поощряем. Иногда детям полезен опыт работы за определенную «плату». Попробуйте договориться с детьми. Например, если они быстро соберут игрушки в группе, то смогут посмотреть мультфильм.

9. Учим составлять график. Кому-то это может показаться излишним, но в современной жизни составление графиков и расписаний считается крайне полезным навыком. Это могут быть самые незначительные дела, но их лучше тоже внести в расписание. Большинство детей считают, что подобное планирование уменьшает уровень стресса, так как они знают, что и когда нужно сделать. Но самое главное — это помогает правильно распоряжаться своим временем и ответственно относиться к своим обязательствам.

10. Стремимся стать хорошим примером. Дети познают и узнают мир через собственные наблюдения и взрослых. Они тонко подмечают, как именно вы общаетесь, ведете себя в повседневной жизни, какая у вас манера разговора, и как вы сами выполняете обещания и относитесь к своим обязанностям. Если вы сами несете ответственность за свои поступки, то и ребенок начнет подражать вашему поведению. Пример 1. Отрицательный — Ой, чашка разбилась! Вот же я криворукая, а! Вы сами себя ругаете за незначительный промах, ребенок видит, что любая его ошибка в будущем приведет к неприятному чувству обиды и, вероятно, порицанию со стороны окружающих. Пример 2. Отрицательный — Чашка разбилась. Наверное, опять кто-то ее на краю оставил! Ну говорила же сотню раз, чтобы убрали в шкаф,

растяпы! Ругать других при ребенке нельзя ни при каких обстоятельствах. Пример 3. Положительный — Упс, чашка разбилась. Ничего страшного! В следующий раз буду осторожнее. Правильно, Саш? Нам всем нужно быть чуть-чуть аккуратнее. Давай-ка организуем операцию по спасению пола от осколков. Неси веник, я буду исправлять ошибки, а ты мне поможешь.

**На каждый возраст – свои обязанности.** С какого возраста можно просить ребенка делать что-то самостоятельно? Приведенный ниже список обязанностей — это всего лишь ориентир, который требует адаптации под вашу ситуацию и конкретного ребенка. Не забывайте постепенно наращивать степени свободы и ответственности, которые вы предлагаете детям. И старайтесь оказать им столько помощи, сколько им необходимо для успешного прохождения уровня квеста «пока они не освоят его с комфортом».

**За что могут нести ответственность малыши:** Что надеть. Кушать самостоятельно (если они не попросят вашей помощи). Какую книгу читать, даже если взрослые читают им вслух. С какими игрушками играть. Когда сходить в туалет.

**За что могут нести ответственность дошкольники (3-5):** Все вышеперечисленное, плюс: Их собственная одежда (в пределах соответствующего сезона, безопасности и приличий). Их собственные комнаты. Сколько нужно еды. С кем и когда играть. Следует ли посещать общественные мероприятия, на которые приглашен ребенок (исключая обязательные семейные мероприятия).

**За что могут нести ответственность дети школьного возраста (от 6 до 9 лет):** Все вышеперечисленное, плюс: Какую прическу носить. Как потратить карманные деньги. Когда готовить домашнее задание. Как провести время (после выполнения основных обязанностей, таких как домашние задания). Каким спортом или физической активностью заниматься (выбор кружков — аналогично).

**За что могут нести ответственность подростки в 10-12 лет:** Все вышеперечисленное, плюс: Самостоятельный уход за собой: ногти, волосы,

тело. Выбирать маршруты и компанию для прогулок (в допустимых пределах). Оставаться одним дома.

**За что могут нести ответственность подростки в 13-15 лет:** Выбирать часы подъема (с условием, что все нужно успеть). Стирать белье самостоятельно. Временные изменения во внешнем виде. Ездить на автобусе или метро. Ходить в кино и на другие мероприятия, где нужно расплачиваться, с друзьями. Подрабатывать не в ущерб обучению. Контролировать свой бюджет. И самое главное — не забывайте хвалить ребенка за любое проявление самостоятельности. Обязательно отмечайте, когда он сам сделал уроки, вынес мусор или проявил другую инициативу. Так он поймет, что самостоятельность — не обуза, а навык, который позволяет заслужить уважение окружающих, и за которым следует расширение «свободы».

#### **Рекомендации:**

- Прежде чем помогать, следует понаблюдать, а требуется ли помощь?

Подумать, чем вызвано желание помочь: потребностью ребенка или желанием взрослого ускорить события (быстрее одеть), придать игре нужное русло (по сути, переключить), услышать желаемый ответ, увидеть ожидаемое действие (сделать за него).

- Помогать следует тогда, когда ребенок просит о помощи.

А теперь — как.

Сначала спросите: что ты хотел сделать, что именно у тебя не получается, как бы ты хотел это сделать, если бы умел сам. Какая помощь тебе нужна, чем я могу помочь тебе, кто может помочь, к кому бы ты обратился за помощью.

Таким образом, вы поможете ребенку осознать затруднение и оформить его словами.

После того, как затруднение будет обозначено, можно правильно определить — какая помощь нужна — подсказка, поддержка, одобрение, подтверждение правильности действий, показ и т.п.

- Если ребенок будет иметь возможность действовать осознанно и самостоятельно — он будет приобретать собственный уникальный опыт.

Таким образом, мы будем способствовать развитию его компетентности и автономности.

## **Синдром эмоционального выгорания у педагогов**

На протяжении последних лет в дошкольном образовании проблема сохранения психического здоровья приобрела особую актуальность. Повышенные требования к личностным и профессиональным качествам педагога приводят к постоянному нервно-психическому напряжению человека и, как следствие, к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без “разрядки” или “освобождения” от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

Понятие “эмоциональное выгорание” ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Это люди, которые работают в системе “человек-человек”: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, юристы, психиатры и др.. Как отмечают зарубежные и отечественные исследователи, люди этих профессий, постоянно сталкиваются с негативными эмоциями своих пациентов, клиентов, воспитанников, и поневоле привлекаются к этим

переживаниям, из-за чего и переживают повышенное эмоциональное напряжение.

На сегодняшний день проведенные в различных странах исследования показывают, что педагоги являются особой "группой риска".

Зарубежные исследователи (С. Маслач, Р. Джексон) рассматривают синдром эмоционального выгорания как трехфакторную модель, представленную эмоциональным истощением, деперсонализацией и редуциацией личных достижений.

В.В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".

### **В.В. Бойко выделяет три фазы формирования выгорания.**

1. Фаза напряжения. Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Проявляется в таких симптомах:

переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);

недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

“загнанность в тупик” – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

2. Фаза резистенции (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Проявляется в таких симптомах:

неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения; эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях; расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации; редуцирование профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. Фаза истощения. Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов. Проявляется в таких симптомах:

эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;

психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

В качестве основных симптомов эмоционального выгорания Е. Малер (1983) выделяет: усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; негативную Я-концепцию; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и

связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины.

Обобщая исследования В.В. Бойко, Г.П. Звездиной, К. Кондо, Е. Малера, С. Маслач, В. Спиридонова, Т.В. Форманюк и др., можно выделить две группы факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома эмоционального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

**К внешним факторам, провоцирующим выгорание, можно отнести:**

- специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);
- организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К внутренним факторам относят:

- коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;
- ролевой и личностный фактор (индивидуальный): смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами.

Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь, с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с детьми. Чаще стиль общения становится авторитарным или либерально-попустительским, а это приводит к нарушению благоприятной психологической обстановки в группе.

Проанализировав все вышесказанное, можно констатировать, что эмоциональное выгорание, безусловно, очень опасный феномен современной действительности. Поэтому, очень важно вовремя выявить симптомы профессионального выгорания, а также овладеть методами, ориентированными на снижение эмоционального напряжения, укрепление стрессоустойчивости, что позволит педагогу избежать профессиональной деформации личности, возникающей в процессе профессиональной деятельности при накоплении отрицательных эмоций.

### **Тест на профессиональное выгорание**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть "плохие" дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.



Ключ:

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.