

### **БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МИКРОКЛИМАТ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Педагог-психолог  
Елисеева Н.В.**

Коллеги, сегодня мы поговорим с вами о том, как в группе детей складывается психологический микроклимат и как вы можете на него влиять.

#### **Психологический микроклимат связан со многими факторами:**

- Он зависит от контингента детей, их психотипов, уровня социализированности – ведь, несмотря на одинаковый возраст, его показатели могут серьезно отличаться.
- Также на него влияет то, насколько дети психологически подготовлены к коллективу сверстников, умеют подчиняться общим правилам и следовать руководящей функции воспитателя.
- А главное, он зависит от готовности самого воспитателя организовывать психологический микроклимат в группе и управлять им.

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

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

#### **Доказано:**

- Дети ведут себя послушно, когда они не испытывают тревоги, психологического дискомфорта, доверяют воспитателю и когда у них хорошее настроение.
- Мотивы познавать новое, совершать добрые дела и хорошие поступки возникают у ребенка тогда, когда он испытывает радость, интерес, любопытство, удивление от чего-то интересного, другими словами – когда у него возникают позитивные эмоции
- Без воспитателя дети не смогут приобрести опыт позитивных переживаний.
- Детские стрессы возникают из-за негативной психологической обстановки и дефицита положительных эмоций.
- Другой причиной может стать и чрезмерная организованность воспитательно-образовательного процесса.



### **Релаксационные игры в помощь воспитателю для снятия психоэмоционального напряжения у детей:**

#### **1. Игра «Угадай, чьи лапки»**

Подберите для игры 6–7 предметов разной тактильно приятной фактуры – например, мягкую игрушку, стеклянный флакон, бусы, кусочек ваты. Предложите детям закрыть глаза и угадать, «чьи это лапки» – то есть определить предмет, которым вы прикасаетесь к его руке. Прикасайтесь к участкам руки не выше локтя.

#### **2. Игра «Кричалка – шепталка – молчалка»**

Предложите детям сначала прокричать, затем прошептать, а потом проговорить про себя поговорку или короткое стихотворение. Игра поможет дошкольникам избавиться от негативных эмоций и снять возбуждение.

**3. Игра «Волшебный клубочек»** поможет воспитанникам успокоиться, снять лишнее напряжение. Попросите их смотать нитки в клубочки. Используйте нитки разной длины в зависимости от эмоционального состояния детей.

#### **4. Игра «Поймай комара»**

Дети будут двигаться произвольно, она поможет снять мышечные зажимы. Предложите детям «поймать» воображаемых комаров, которые залетели из открытого окна. Покажите воспитанникам, как двигаться – хаотично сжимать и разжимать кулаки в воздухе.

**5. Проведите игру «Добрая и злая кошка»**, чтобы снять мышечное напряжение дошкольников, отрегулировать дыхание. В ней дети на вдохе выгибают спину – показывают злую кошку, а потом на выдохе с прогибом спины показывают добрую кошку.

**6. Игра «Воробьиные драки»** поможет снять физическую агрессию воспитанников. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых воробьев – приседают и обхватывают колени руками. «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен – тот выбывает из игры.

**7. Используйте упражнение «Холодно-жарко»**, чтобы снять мышечные зажимы и добиться физического расслабления детей. В ходе упражнения, по вашему сигналу «холодно» воспитанники сжимают кулаки и стремятся добиться максимального напряжения всех мышц до дрожи, а по сигналу «жарко» – стараются максимально расслабить тело, руки, кисти.

**8. Упражнение «Надуваем шарик»** поможет нормализовать дыхание, снять психоэмоциональное напряжение у дошкольников. Предложите детям положить ладонь на верх живота и сделать глубокий вдох – так, чтобы рукой почувствовать, что грудная клетка наполнилась, – а затем сделать медленный выдох на счет до пяти.

Микроклимат в группе может формироваться стихийно, без специальных усилий педагога. Однако нужно понимать, что у детей далеко не всегда есть опыт продуктивных взаимоотношений. Дошкольники в силу возраста не готовы осознанно организовывать сложный процесс психологических взаимоотношений в большом коллективе. Поэтому, когда психологический микроклимат формируется стихийно, возможен негативный сценарий – и если он развернется, вам будет уже сложно что-либо исправить.