

**Храмова Кристина Олеговна**

педагог-психолог

**Чумарова Анастасия Юрьевна**

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №64»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОМФОРТНОЙ И БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В КЛАССЕ**

***Аннотация:** в статье отмечается, что психологический уголок является эффективным инструментом для педагогов, обеспечивающим детям необходимую психологическую поддержку в течение дня. Педагоги, обученные реагировать на эмоциональные состояния детей и использовать альтернативные стратегии поведения, становятся важными фигурами в жизни детей, оказывая поддержку и помощь в трудные моменты. Авторами отмечено, что в результате этого взаимодействия весь класс, включая детей и взрослых, выигрывает от более гармоничной и продуктивной атмосферы.*

***Ключевые слова:** психологически комфортная образовательная среда, безопасная образовательная среда, школьная образовательная организация.*

В образовательных учреждениях, где дети проводят большую часть своего времени, остро стоит необходимость формирования специальных условий для предоставления психолого-педагогической помощи. Прежде всего, следует сосредоточиться на создании психологически комфортной образовательной среды в группах дошкольного учреждения, которая должна стать частью развивающей предметной среды детского сада.

В связи с этим возникает необходимость в формировании психологических уголков в школе. Психологический уголок представляет собой специально организованное пространство, которое позволяет ребенку чувствовать спокойствие, уют и безопасность. Находясь в таком уголке, дети могут избавляться от стресса, улучшать

свое психическое и физическое состояние, что в конечном итоге способствует сохранению их психологического здоровья.

Психологический уголок является эффективным инструментом для учителей, обеспечивающим детям необходимую психологическую поддержку в течение дня. При выборе материалов для этих уголков мы учитывали особенности и потребности детей. Некоторые из них могут хотеть уединиться, подумать о маме или просто насладиться тишиной, в то время как другим нужно выпустить свои эмоции, особенно если они испытывают агрессию. Важной задачей остается научить детей здоровым способам выражения своих чувств и создать для этого подходящие условия.

Таким образом, в созданном уголке сложилась зона для отдыха и саморегуляции, в которую входят такие элементы, как место для уединения.

Уголок для уединения в детском саду играет важную роль, так как предоставляет ребенку возможность отдохнуть от общения с большим количеством сверстников. Это критически важный аспект, который помогает предотвратить перенапряжение, что может привести к истощению нервной системы обучающегося. Эффективность преобразования группового пространства и общения с ним значительно увеличивается, если к этому процессу подключаются сами дети.

Уголок уединения в детском саду должен быть небольшим по размерам. Он напоминает уютное домик или норку, где ребенок может укрыться от стресса и неприятных эмоций, расслабиться и затем вернуться к общению с другими детьми.

Такой уголок может быть оборудован рядом необходимых предметов. Важнейший элемент – подушки, на которые малыш сможет лечь и немного отдохнуть. Кроме мягких подушек, будет уместно добавить в этот уголок мягкие игрушки, которые создадут атмосферу комфорта и безопасности.

Существуют специальные игрушки и аксессуары, помогающие детям справляться с негативными эмоциями. В этом могут помочь подушки для удара, коробки «Спрячь все плохое», а также стаканчики для крика. Когда ребенок испытывает злость или обиду, он может выразить свои чувства, говоря в стаканчик, что значительно облегчает состояние. Если школьник начинает драться, мы объясняем, что причинять боль другим – это неправильно, тогда как стукнуть подушку

вполне допустимо. Темная коробка служит местом, куда дети могут сбрасывать свою «злость и обиду», предварительно сжав кулачки и собрав все неприятные эмоции. Кроме того, есть «подушка – подружка» с ручками, «плакушки» и подушки в форме сердечек. Обняв такую подушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением и переживаниями, что помогает ему успокоиться и найти выход для своих чувств.

Коврик для выражения злости. Наши дети понимают, что когда они испытывают гнев, им нужно потопать по коврику, и это помогает справиться с эмоциями.

Разноцветные клубки пряжи различных размеров. Играя с клубками, дети учатся саморегуляции. Когда дети становятся слишком активными или сильно рассерженными, мы можем предложить им поиграть с нитями. Иногда взрослый может предложить ребенку «нарисовать» с помощью нитей. Ребенок катит клубок по гладкой ворсистой поверхности (плотная ткань, бархатная бумага и т. д.), в процессе разматывая его и оставляя за собой тонкую линию. Этот метод позволяет создавать рисунки.

Массажные шары в форме «ежиков». Мы обучаем детей различным способам катания мячей по ладоням и вдоль наружной и внутренней сторон рук. Эта игра с «ежиком» способствует расслаблению мышц и помогает ребенку успокоиться.

Мешки настроений. Если у ребенка есть плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек и из «веселого» взять более позитивное настроение. Кроме того, используя техники самомассажа – растирая ладонями грудную клетку, ребенок способен улучшить свое самочувствие.

В каждом классе есть дети с недостаточной самооценкой. Поэтому мы создали специальные уголки, где стоят коробки с добрыми поступками. Ребята могут помещать туда свои «зерна добра», которые получают от учителей за разные положительные действия. В конце недели учитель вместе с детьми подводят итоги, и фотографии тех, кто собрал наибольшее количество «зерен добра», размещаются на «Дереве добра» – своеобразной стене почета. Это помогает повысить самооценку у неуверенных детей и развивает такие качества, как доброта и взаимопомощь.

Это звучит как замечательный подход к разрешению конфликтов и поддержанию эмоционального благополучия у детей! Использование «Коврика дружбы» и «Коробки для примирения» позволяет создать безопасное и игривое пространство для общения, что может значительно помочь в развитии навыков разрешения конфликтов и эмоциональной грамотности.

Стихотворения-мирилки добавляют творческий элемент в процесс примирения, делая его более увлекательным и запоминающимся для детей. Это может помочь им лучше понять и выразить свои чувства, а также наладить доверительные отношения друг с другом.

Игра «Мое настроение» действительно является ценным инструментом в работе с детьми. Она помогает не только выявить эмоциональное состояние ребенка, но и развивает его способность к саморефлексии. Важным аспектом данной игры является то, что дети могут тренироваться в распознавании своих эмоций, что является основой для формирования эмоционального интеллекта.

Кроме того, через такие активности они учатся выражать свои чувства безопасным способом, что создает комфортную атмосферу для общения с учителем и сверстниками. Развивая эмпатию, дети становятся более чуткими и внимательными к эмоциональному фону окружающих, что способствует созданию гармоничной и поддерживающей среды в детском коллективе.

Таким образом, интеграция подобных игр в образовательный процесс имеет долгосрочные позитивные последствия для социального и эмоционального развития детей, помогая им адаптироваться к различным социальным ситуациям и выстраивать здоровые отношения с окружающими.

Прежде чем педагог начнет работу над созданием положительной психологической обстановки, важно ознакомить детей с правилами поведения в группе. Со старшими детьми можно обсудить, как нужно действовать для дружной жизни, а с младшими – объяснить правила в простой и доступной форме. Эти правила представлены в игре «Это можно или нет?», к которой педагог может обращаться по мере необходимости, формируя у детей способность самооценки своего поведения-мишени, мешочки с крупной для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;

Так, в психологическом уголке получились три зоны: саморегуляции и релаксации; для повышения самооценки; развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы. Эта система работы с детьми через психологический уголок действительно способствует созданию комфортной и поддерживающей атмосферы в образовательной среде. Дети, обладая инструментами для саморегуляции, могут более эффективно справляться с негативными эмоциями, что, в свою очередь, приводит к снижению уровней агрессии и раздражительности.

Развитие эмоционального интеллекта помогает обучающимся не только лучше понимать свои чувства, но и учитывать эмоции других, что способствует укреплению дружбы и сотрудничества между сверстниками. Освоение приемлемых способов выражения агрессии и навыков коммуникации формирует более здоровые отношения в классе и позволяет избежать конфликтов.

Педагоги, обученные реагировать на эмоциональные состояния детей и использовать альтернативные стратегии поведения, становятся важными фигурами в жизни детей, оказывая поддержку и помощь в трудные моменты. В результате этого взаимодействия весь класс, включая детей и взрослых, выигрывает от более гармоничной и продуктивной атмосферы. Такой подход играет ключевую роль в формировании социальной и эмоциональной компетентности у детей, что обуславливает их успешную адаптацию в обществе.

### ***Список литературы***

1. Исаева М.В. Создание психологически комфортной и безопасной образовательной среды в ДОУ / М.В. Исаева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/09/23/sozdanie-psihologicheski-komfortnoy-i-bezopasnoy-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 05.12.2024).

2. Ситникова Е.Ю. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды / Е.Ю. Ситникова // Вестник магистратуры. – 2022. – №11–5 (134).