А.А. Кондрякова , педагог-психолог ГКУ СО РЦДиПОВ «Виктория»

***Психоэмоциональный комфорт воспитанников как одно из важнейших условий обеспечения здоровьесбережения***

Ребенок с ОВЗ беспомощен в некоторых жизненных ситуациях, но мудрость тех, кто рядом, дает ему защиту, ведь окружающие ребенка взрослые способны создать благоприятные условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом. Еще В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» Именно от нас, педагогов, зависит, какую атмосферу мы можем создать в центре, чтобы дети чувствовали себя «как дома».

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в центре интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми.

**Критерии, обеспечивающие психологический комфорт**

**в группе:**

1. Эмоциональная стабильность и отсутствие психологического напряжения у ребенка в семье.

2. Уверенность ребенка в любви, уважение и понимании тех, кто рядом. Это настраивает его на открытые, доброжелательные отношения с педагогами и сверстниками.

А для этого, прежде всего, педагог сам должен быть спокоен и доброжелателен, с ровной манерой поведения с детьми. Нужно стараться Речь должна быть не громкой и не слишком быстрой. Жестикулировать нужно мягко, не слишком импульсивно. Не нужно торопиться давать оценку чему бы то ни было: работам, поступкам, высказываниям детей, в диалоге необходимо держать паузу и дождаться ответа ребенка. Задачей педагога также является следить за уровнем шума в группе: слишком громкие голоса детей, резкие интонации создают отрицательный фон для любой деятельности. Необходимо обратить внимание на стиль своего педагогического общения, ведь он реально оказывает влияние на благоприятный психологический комфорт в группе. Наиболее эффективным и оптимальным является демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии.

Можно выделить **несколько простых общих правил, которые помогут установить добрые взаимоотношения с детьми и заслужить их доверие и признательность. Одно из правил – не оставлять ребенка «за бортом»** группового публичного выступления, не лишать его ощущения общего психологического комфорта.

Главным в реабилитации особенных детей является умение педагога создавать ситуации успеха каждому ребенку, вселять в детей веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества, создавать положительные традиции жизни группы.

В своей работе я использую следующие приемы работы по сохранению и укреплению психоэмоционального здоровья детей с ОВЗ.

1. «Минутки тишины»

В группах, где дети активные и в основном громкоговорящие, в течение дня полезно устраивать минутки тишины с помощью песочных часов. Детям это нравится, они с удовольствием следят за осыпающимся песком, и вся группа на минутку замолкает. Самое забавное это то, как они следят друг за другом,  чтобы никто не нарушал правила. Из-за «нарушителей» может устраиваться дополнительная минутка тишины.

2.  **Игры с природным материалом**

Созданию психологического комфорта способствует использование игры с природным материалом. Это развивает у детей художественные способности, эстетические вкусы, фантазию, творческое воображение, память, мышление, внимание, развитие мелкой моторики. ... А в сочетании с дидактическими игрушками  способствуют накоплению чувственного опыта, вместе с тем помогают эстетическому воспитанию детей.

3. **Дыхательная гимнастика**

Очень полезна дыхательная гимнастика- это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний

4. **Смехотерапия**

Самым действенным способом создания психоэмоционального комфорта для особенных детей является смехотерапия. это применение юмористических методик, направленных на коррекцию настроения

Методы смехотерапии создают посредством юмора благоприятное внутреннее состояние, что приводит к нормализации эмоционально-физического самочувствия, приумножает познавательный потенциал, нравственно обогащает.

Юмористические методики основаны на использовании разных игровых приемов. Например: рассмеши царевну Несмияну, вспомни смешную историю, которая  с тобой приключилась или для любого слова придумать необычное определение, не соответствующее смыслу.

Особенно нравится детям рассматривать и обсуждать забавные картинки с животными и здесь нам поможет кот Феликс. Если есть возможность можно показать сатирический мультфильм про шаловливого кота, живущего у Саймона и про других животных. Можно просто слушать чей-то заливистый смех, который становится заразителен для других

**5. Психогимнастика**

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально – личностной сферы).

     Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психические напряжение, дает возможность самовыражения.

Наиболее распространенными играми по психогимнастике для «особенных» детей являются игра **«Испорченный телефон» и «В магазине зеркал».**

Таким образом, самочувствие ребенка в группе – это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства «мы». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.