Береговая Елена Фаясовна

МДОУ ДС № 8 комбинированного вида

Копейского городского округа

Педагог – психолог

**Из опыта работы педагога-психолога ДОУ с тревожными детьми**

В последние годы появляется все больше детей с нарушением психо - эмоционального развития, к которым относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность, что приводит к трудностям во взаимоотношениях с окружающими.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Поэтому считаю работу, направленную на развитие эмоциональной сферы, очень актуальной и важной. Об этом же писал К. Изард: “Эмоции организуют восприятие, мышление и действие”. Формирование “умных” эмоций, коррекция недостатков эмоциональной сферы являются одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания.

Жизнь без эмоций, без эмоционального реагирования, без эмоциональной окрашенности событий не может быть полноценной и гармоничной. Если дошкольник не умеет общаться со сверстниками, обидчив, задирист, агрессивен, не смеется вместе со всеми, не переживает, если заболела любимая собака и т.д. – это значит, что в эмоциональной сфере ребенка не все благополучно.

В целях снятия тревожности как качества личности, снижения уровня мышечной зажатости, для нахождения контакта с детьми, мной была разработана программа «Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста».

Программа направлена непосредственно на развитие эмоциональной сферы детей, умения понимать своё эмоциональное состояние, распознавать чувства других людей, справляться с переживаниями, которые препятствуют нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Основная цель программы: ввести ребёнка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определённое эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, дать ему словесное наименование. Накапливая определённые моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребёнок сможет создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

Цикл занятий проводился мною в старших группах детского сада. По результатам диагностики на конец года, по отзывам родителей детей, педагогов этих групп, я сделала следующий вывод: программу можно считать эффективной, так как полученные знания применяются дошкольниками в обычной жизни (в детском саду и дома); дети стали активно участвовать в жизни группы, на утренниках, у них появились новые друзья. Дети прошедшие весь цикл занятий, начали адекватно оценивать себя и свои возможности, не испытывали робости в общении со взрослыми и сверстниками. Педагоги на протяжении всего учебного года используют этот материал в работе с ребятами. Таким образом, использование программы «Эмоциональное развитие дошкольников» в работе с тревожными детьми, является весьма эффективным и результативным.

**Конспект занятия по коррекции страхов у тревожных детей**

**(старшая группа)**

**Тема:** «Встреча с Бабой-Ягой»

**Цель:** устранить или частично обесценить страх сказочного персонажа – Бабы-Яги.

**Задачи:**

- помочь детям актуализировать темное и светлое начала в персонаже, предоставить возможность поговорить о своем страхе;

- способствовать «перекодированию образа страха» в иной, не пугающий образ методом «его воспитания»;

- способствовать повышению самооценки у детей, уверенности в своих силах;

- способствовать снятию мышечного напряжения, самовыражению детей;

**Оборудование:** контурные изображения Яги по количеству детей, пластилин, салфетки, аудиозапись музыки «Появление Бабы-Яги», музыка для релаксации, клубок ниток, скакалка, 3 подушки, 3 стула больших или стол, мяч, скамейка, метла, костюм Бабы-Яги.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие «Доброе утро!»**

Дети стоят в кругу, держась за руки. Психолог, обращаясь ко всем, говорит обычным голосом: «Доброе утро, ребята!» Дети отвечают обычным голосом. Затем обращается с теми же словами, произнося их шепотом. Дети отвечают шепотом.

**2.** **Игра-разминка «Друг к дружке»**

Дети разбиваются на пары. Психолог: «Ребята, сейчас мы с вами будем здороваться нашим телом. Например, если я скажу «нос к носу», то мы здороваемся носами, а если – «щека к щеке» - щеками. А если я скажу «друг к дружке», то вам надо будет поменяться парами. В игре можно здороваться коленками, ладошками, спинками и т.д.

**3.** **Беседа о Бабе-Яге**

Дети сидят на подушках на полу в кругу. Психолог загадывает детям загадку:

Живет она в лесу дремучем

Среди болота и колючек.

Сама летает она в ступе

И ходит в стареньком тулупе.

Ребят пугает всегда она

Узнали? Это…….. (Бабушка-Яга)

Вопросы для детей:

1. Ребята, расскажите, что вы знаете о Бабе-Яге? Какая она? Где живет? Психолог показывает детям картинки и иллюстрации с изображением Бабя-Яги, обращает внимание детей на ее одежду, место проживания (избушку), манеры поведения.
2. А сейчас, расскажите, боитесь ли вы ее? Почему?

Дети по кругу передают мячик и говорят, почему они бояться Бабу-Ягу: «Я боюсь Бабу-Ягу, потому что…».

**4. Упражнение «Конкурс на самую страшную страшилку»**

Психолог: «Ребята, давайте мы попробуем справиться со своим страхом и превратиться в страшилку Бабу-Ягу. Сейчас тот, кто захочет, встанет в центр круга, прочтет волшебные слова, которые помогут ему превратиться в страшилку. А мы потом с вами подразним страшилку». Один ребенок встает в круг, остальные дети идут по кругу. Тот, кто стоит в центре говорит: «Я страшилку не боюсь, в кого хочешь превращусь», и изображает Бабу-Ягу (психолог дает ребенку в руки маленькую метлу). Остальные дети начинают дразнить страшилку:

Баба-Яга костяная нога.

С печки упала, ногу сломала,

Пошла в огород, испугала народ,

Побежала в баньку, испугала зайку.

Баба-Яга скачет в кругу на одной ноге и старается коснуться ребят «помелом». Кого она коснется, тот садится на стул.

**5.** **Упражнение «Одень страшилку» (пластилинография)**

Вопросы для детей:

1. Ребята, скажите, а может Баба-Яга быть доброй?
2. А что для этого она может сделать? (указать дорогу, дарить различные вещи, которые оберегают героя, наказать злых, хорошо одеваться, не портить праздники, может навести порядок в избушке).
3. Ребята, а как бы называли Бабу-Ягу, если бы она была доброй? (Бабулечка-Ягулечка, Бабусечка-Ягусечка, Бабуля-Ягуля).

Психолог предлагает детям с помощью пластилина одеть Бабу-Ягу в такой наряд, какой может носить только добрая Ягуся. Для этого он раздает детям заранее приготовленные листы с черно-белыми изображениями Бабы-Яги и кусочки пластилина. Дети выбирают пластилин нужного цвета, отрывают маленькие кусочки и размазывают их внутри контура страшилки. Перед тем, как приступить к выполнению, психолог проводит **пальчиковую гимнастику** «Смельчак»:

Пальчик-пальчик, где ты был?

Я с друзьями в лес ходил.

Пальчик-пальчик, не боялся?

Нет, я смелости набрался!

После того, как дети закончат выполнение задания, им предлагается рассказать о том, какой они придумали наряд для Бабы-Яги, и как он сможет помочь ей измениться. Например, «я сделала розовое платье в синий горошек и белый фартук, а на голове красный платок в цветочек, чтобы она не воровала у детей игрушки».

**6.** **«Встреча с Ягой»**

Психолог: «Ребята, сейчас я предлагаю вам отправиться в гости к Бабе-Яге, чтобы посоветовать ей, больше не пугать людей, быть доброй и показать, как надо красиво одеваться. Для этого мы подарим ей наши наряды. Для того чтобы до нее добраться, нам предстоит пройти очень длинный и сложный путь. Но я думаю, что мы обязательно справимся со всеми трудностями, которые будут нас подстерегать. Закройте глаза и представьте, что мы отправляемся в сказочный лес: «Вокруг себя повернитесь и в сказочном лесу все очутитесь». Перед тем, как мы начнем свой путь, нам надо набраться смелости».

Психолог проводит **дыхательную гимнастику** «Вдыхаю смелость, выдыхаю страх». Дети повторяют за психологом: «Вдыхаю смелость» - и делают глубокий вдох. Психолог говорит: «Выдыхаем страх» - дети сильно выдыхают. Повторить три раза.

Психолог подводит детей к заранее подготовленной трассе, по которой дети начнут свой путь: «болотные кочки» - подушки, расположенные на некотором расстоянии друг от друга; узкая тропинка – скакалка, вытянутая на ковре; туннель – пространство под сиденьями составленных в ряд стульев или под столом, накрытым тюлью; мост – скамейка.

Дети подходят к избушке, в которой живет Баба-Яга. Под музыку выходит Баба-Яга с метлой со словами: «Кто посмел нарушить мой покой?!» Подходит к детям и говорит: «А! Это вы - людишки! Ну, держитесь, сейчас я прочитаю свое любимое заклинание, и вы мигом превратитесь в каких-нибудь таракашек!» Начинает колдовать.

Психолог подходит к Яге и говорит: «Эй, Ягуся, чего раскричалась! Мы ведь тоже знаем заклинание, и если мы его произнесем, то ты будешь плохо слышать, плохо видеть и все время скакать на одной ноге. Ты будешь такой смешной, что над тобой все будут смеяться!»

Баба Яга: «Ничего у вас не выйдет!»

(продолжает читать заклинание).

Тогда дети хором произносят слова: «Страх, страшок, страшилка, превратись в смешинку!»

Баба-Яга тут же начинает прыгать на одной ноге, скривив лицо: «Ой, ничего не вижу, ой плохо слышу, ой, ой, сделайте что-нибудь!»

Психолог: «Мы сможем снова превратить тебя в Ягу, но ты должна стать доброй».

Баба Яга: «А как же я стану доброй, я же не знаю что для этого надо?»

Психолог: «Не переживай, мои ребята научат тебя».

Дети: «Эни, бени, лола, превратись в Ягусю снова!» Психолог: «Баба-Яга, наши дети знают, как стать доброй. Они тебе сейчас расскажут».

Дети рассказывают Ягусе, как она может стать доброй, и показывают ей, какие наряды она может носить:

Баба Яга: «Спасибо, ребята, я постараюсь больше никогда не пугать маленьких ребят, я обязательно буду следовать вашим советам и научусь быть доброй, а вам хочу что-то подарить». Баба-Яга уходит в дом и возвращается с клубочком, напевая какую-нибудь веселую песенку, надев на голову красивую шляпку или яркий парик: «Это волшебный клубочек, он покажет вам дорогу в детский сад».

Психолог катит клубок ниток, приговаривая:

«Катись, катись, клубочек,

Через реку и мосточек.

Приведи нас в детский сад,

Чтобы повидать ребят».

**7. Релаксационное упражнение «Дождь в лесу»**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“В лесу светит солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Тянутся высоко-высоко, чтобы каждый листочек согрелся. Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются. Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями касаются спины рядом стоящего товарища). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями. Но вот появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни”.

**8. Рефлексия**

Вопросы детям:

1. Ребята, где мы сегодня с вами побывали и с кем повстречались?
2. Что вы чувствовали, когда проходили трудный путь?
3. Что вы ожидали от встречи с Бабой-Ягой?
4. Понравилось ли вам сегодняшнее путешествие?
5. Какими вы стали и чему научились сегодня?

**9.** **Прощание «Всем-всем до свидания!»**

Дети стоят в кругу. Вытянув правые руки, дети соединяют их в центре, образуя «солнечные лучи», затем громко кричат: «Всем-всем, до свиданья!» и убирают руки.