

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28



«ТЕРЕМОК»

ул. Крылова, 56, г. Екатеринбург, 620028.
Тел +7/343/ 242-29-90, тел/факс +7 /343/ 231-49-52
e-mail: teremok_28@mail.ru;
ИНН 6658176893 КПП 665801001

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ.

Подготовил:
Педагог – психолог
Круглая Елена Александровна.

Екатеринбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ.

В наше время ведется много споров о том, какие знания должен получать ребенок в детском саду. Но это не имеет значения, душе у ребенка не будет мира. Если он не будет способен жить счастливо и развиваться, принося радость окружающим и стране в целом. На самом деле все прекрасно понимают, что общество пребывает в состоянии глубокого социально-экономического, духовно-нравственного кризиса. Современная медицина утверждает, что 30-40 % хронических заболеваний имеет психогенную основу. Поэтому с особой остротой встаёт вопрос о том, что позволяет человеку в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

Психологическое здоровье детей долгое время оставалось вне внимания взрослого. Модель психологически здоровой личности должна включать следующие компоненты:

- наличие позитивного образа "Я", т.е. абсолютного принятия человеком самого себя и других людей;
- владение рефлексией, как средством познания себя;
- наличие у человека потребности в саморазвитии, самоизменении, личностном росте.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

Каждый, родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение. По мнению исследователей, формирование способности быть счастливым, как черты характера должно начинаться ещё в детстве. Для этого родителям необходимо воспитывать у детей, прежде всего, установку для радостного восприятия жизни, учить находить разнообразные источники нахождения положительных эмоций.

Данная программа по укреплению психологического здоровья детей дошкольного возраста ориентирована на решение некоторых проблем в развитии, таких, как: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д.

Цель программы: снижение уровня тревожности, стресса, психологическая поддержка детей.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

1. Совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния.
2. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.
3. Формировать навыки общения, контроля своего поведения.
4. Содействовать развитию творческих задатков.

ЗАНЯТИЕ 1.

Цель: знакомство.

УПРАЖНЕНИЕ ЗНАКОМСТВО.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. У психолога в руках мяч. Всем предлагается познакомиться друг с другом. Дети передают друг другу мяч и называют свое имя. Затем задание можно усложнить. Ребенок называет свое имя и имя впереди сидящего и так далее по кругу.

УПРАЖНЕНИЕ «Я ЛЮБЛЮ...».

Начиная с ведущего, все передают друг другу мяч и говорят фразу: «Я люблю...» (говорят, что любят). Дети говорят, что они любят из еды, одежды, игрушек, в какие игры играть, куда ходить и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОТРОНЬСЯ ДО...».

Ведущий: сегодня мы ближе познакомились друг с другом, а теперь посмотрите внимательно, кто во что одет и какого цвета эта одежда. Я буду предлагать вам дотронуться до чего-либо, и вы должны будете дотронуться до этого на соседе или другом любом участнике. Например: «Дотроньтесь до синего!» Начали!

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я ВНУТРИ СЕЙЧАС».

Участникам раздаются рисунки (см приложение) с лицами людей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того человечка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 2.

Цель: сплочение группы, формирование чувства близости с другими людьми.

УПРАЖНЕНИЕ ЗНАКОМСТВО.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. У психолога в руках мяч. Всем предлагается познакомиться друг с другом. Дети передают друг другу мяч и называют свое имя. Затем задание можно усложнить. Ребенок называет свое имя и имя впереди сидящего и так далее по кругу.

ИГРА «МОЕ ИМЯ».

Психолог задаёт вопросы ; дети по кругу отвечают .

- Тебе нравится твоё имя?
- Хотел бы ты , чтобы тебя звали по другому? Как?

Участникам предлагается сказать, как их ласково называют близкие люди, и какое уменьшительное имя им наиболее приятно. Психолог говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастёте, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ «АКУЛА».

На полу чертятся несколько «островков». Всем участникам ведущий дает инструкцию.

Ведущий: все вы сейчас будете рыбками. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: «Акула!» — все рыбки сразу заскочат на остров, чтоб спастись. Как только я скажу: «Акула ушла!» — вы все опять начинаете плавать и веселиться.

После каждого «прихода» акулы один из островков убирается (стирается); таким образом, в конце игры остается только один остров, на котором должно сохраниться как можно больше участников — «рыбок».

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я ВНУТРИ СЕЙЧАС».

Участникам раздаются рисунки с лицами людей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того человечка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 3.

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я».

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга. Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и здоровается с ним: «Доброе утро Саша ... Оля...и т.д.». Ребенок должен поздороваться в ответ.

УПРАЖНЕНИЕ «УГАДАЙ НАСТРОЕНИЕ».

Участникам раздаются рисунки — лица с разными настроениями, эмоциями. Необходимо ответить на вопросы: «Что это за эмоция/настроение, отчего и когда она бывает у людей? Была ли она у тебя?» Изобразить ее пантомимой — один показывает, все повторяют. Желательно изобразить как можно ярче, любым привычным способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова. Задача остальной группы — распознать эти эмоции, попытаться проникнуть в переживание другого человека. Постараться «увидеть», почувствовать то же самое и угадать эту эмоцию.

УПРАЖНЕНИЕ «КОТЕНОК И ЛИМОН».

Ведущий: представим, что в правую руку мы все взяли лимон и стараемся его сдавить, чтоб потек сок. Мы напрягаем руку и постепенно сжимаем ее в кулак. Выдавили сок!

А теперь представим, что мы все стали котятами, которые только что проснулись и тянутся. Потянемся хорошенько! Поднимем руки, выгнемся и потянемся вправо, влево, вверх, вытягивая шею и выгибая спинку!

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕВРАЩЕНИЯ».

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я ВНУТРИ СЕЙЧАС».

Участникам раздаются рисунки с лицами людей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того человечка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 4.

Цель: коррекция психоэмоционального состояния.

УПРАЖНЕНИЕ «ВЕТЕР ДУЕТ НА...».

Ведущий начинает игру словами: «Ветер дует на...». Чтобы участники побольше узнали друг о друге, заканчивать эту фразу необходимо словами «...на светловолосых», «...на тех, кто в красном», «у кого есть брат, сестра», «кто любит сладкое» и т.д. Все светловолосые (имеющие братьев и т.д.) собираются в группу, поднимают руки вверх и раскачиваются из стороны в сторону, подражая деревьям, на которые дует ветер.

УПРАЖНЕНИЕ «РОСТОЧЕК».

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

УПРАЖНЕНИЕ «РАСКРАСЬ ЧЕЛОВЕЧКА».

Предлагается набор из 10 цветов (каждому цвету соответствует свое настроение) и контурное изображение человечка. Все думают, какое настроение у человечка, и раскрашивают его в соответствии со своими представлениями о его настроении. Психолог предлагает сделать человечку хорошее настроение.

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я ВНУТРИ СЕЙЧАС».

Участникам раздаются рисунки с лицами людей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того человечка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 5.

Цель: снижение самооценочной тревожности, развитие адекватного уровня притязаний.

УПРАЖНЕНИЕ ЗНАКОМСТВО.

Дети вместе с психологом сидят в кругу. У психолога в руках мяч. Всем предлагается познакомиться друг с другом. Дети передают друг другу мяч и называют свое имя. Затем задание можно усложнить. Ребенок называет свое имя и имя впереди сидящего и так далее по кругу.

УПРАЖНЕНИЕ «А У СОСЕДА ТОЖЕ!».

Каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

УПРАЖНЕНИЕ «ГОРЯЧИЙ СТУЛЬ».

Всем по очереди предлагается сесть на стул посреди комнаты, и каждый из участников или психолог по очереди говорит сидящему на стуле что-то приятное, какой-то комплимент. По окончании процедуры ведущий задает участникам вопрос, как они себя чувствовали, когда им говорили комплименты. Рефлексивная беседа.

УПРАЖНЕНИЕ «КОГДА НАМ ХОРОШО».

В продолжение предыдущего упражнения всем предлагается вспомнить и изобразить мимикой и пантомимой (ведущий помогает, показывает), что с нами происходит, когда:

- нас ругают,
- нас хвалят,
- нам страшно,
- нам весело.

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я ВНУТРИ СЕЙЧАС».

Участникам раздаются рисунки с лицами людей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того человечка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 6.

Цель: снижение тревожности, развитие адекватного уровня притязаний.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я».

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга. Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и здоровается с ним: «Доброе утро Саша ... Оля...и т.д.». Ребенок должен поздороваться в ответ.

УПРАЖНЕНИЕ «КАК ЗДОРОВАЮТСЯ ОЛЕНИ».

Ведущий: давайте поздороваемся сегодня не совсем обычным способом. Поздороваемся так, как здороваются олени. Вы знаете, как здороваются олени? Они здороваются так: кивают головой, трутся ушками — вот так, здороваются плечами, боками и спинками — вот так трутся друг от друга. Они здороваются коленками — вот так! А теперь давайте поздороваемся так, как здороваются люди: давайте пожмем друг другу руки.

УПРАЖНЕНИЕ «Я БОЮСЬ».

Участникам предлагается нарисовать то, чего они больше всего боятся. Используются краски, бумага, фломастеры.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДЕЛАЕМ СВОЙ СТРАХ».

Участникам предлагается переделать свой страх, трансформировать его во что-то позитивное. Например, представить, что у страха хорошее настроение, как он тогда выглядит? Или попробовать сделать свой рисунок смешным, красивым. Психолог помогает. В конце упражнения все начинают показывать язык, «корчить рожи» своему страху.

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я ВНУТРИ СЕЙЧАС».

Участникам раздаются рисунки с лицами людей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того человечка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 7.

Цель: завершение работы, закрепление результатов.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я».

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга. Психолог бросает мяч по очереди каждому участнику и здоровается с ним: «Доброе утро Саша ... Оля...и т.д.». Ребенок должен поздороваться в ответ.

УПРАЖНЕНИЕ «РОСТОЧЕК».

Участникам предлагается представить, что каждый из них — маленькое семечко, которое очень хочет вырасти и стать деревом. И вот оно растет. Сначала оно набухает, потом пробивается сквозь землю, потом распускает листики, вырастает и становится большим деревом — надо потянуться и высоко и широко раскинуть руки-ветви.

УПРАЖНЕНИЕ «КОНКУРС БОЮСЕК».

Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я..... этого не боюсь!"

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГОНИ БАБУ – ЯГУ».

Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.

УПРАЖНЕНИЕ «КАКОЙ Я ВНУТРИ СЕЙЧАС».

Участникам раздаются рисунки с лицами людей с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того человечка, чье настроение максимально похоже на свое собственное.



Радость



Грусть



Страх



Ярость



Разочарование



Неуверенность



Восторг



Обида



Досада



Ужас



Злость



Удовольствие



Вина



Удивление



Горе