

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 306»

ГУО администрации города Красноярск

660012, г. Красноярск, ул. Судостроительная, 103, тел/факс (8-3912) 61-63-15, E-mail: mdoy306@yandex.ru

ОГРН 1022402302999, ИНН/КПП 2464032461/246401001

Проект по профилактике и снижению тревожности дошкольников

Разработчик: воспитатель
Вербицкая Ангелина Петровна

Пояснительная записка.

Профилактическая работа с тревожными детьми с использованием метода игровой терапии, содержащая цикл занятий по программам, наполненными содержательными играми, предлагаемыми взрослым ребенку, со стандартным ролевым способом взаимодействия между ними. Работа с тревожными воспитанниками сопряжена с определёнными трудностями, как правило, занимает продолжительное время. С учетом этого я организую работу с такими детьми в трех направлениях:

- повышение самооценки;
- обучение ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
- снятие мышечного напряжения.

Следующие направления:

Повысить самооценку за короткое время, конечно, невозможно. Необходимо проводить целенаправленную работу. Для этого я обращаюсь к ребёнку по имени, хвалю его даже за незначительные успехи, причем, не сравнивая с другими, а только с ним самим, подчеркивают, как улучшаются его собственные результаты.

Во время организованной образовательной деятельности необходимо поощрять, подбадривать детей, предлагать работать совместно, постоянно оказывать помощь. В игре таким воспитанникам педагоги предлагают роль ведущего, что является способом повышения самооценки. Проводить специальные игры и упражнения: «Комплименты», «Дружба начинается с улыбки», «Ветер дует на...», «Я дарю тебе», «Добрые волшебники» и т. п. Подобные игры направлены на сплочение коллектива, формирование доброжелательного отношения друг к другу, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека. Участвуя в этих играх, тревожные дети узнают от окружающих много приятного о себе, появляется возможность взглянуть на себя «глазами других детей».

Также важным является обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Как правило, тревожные дети

не сообщают о своих проблемах открыто. А иногда даже скрывают их. В этом случае воспитанникам предлагается образовать круг и поговорить, об их чувствах и переживаниях в волнующих ситуациях. Каждый ребёнок говорит вслух о том, чего он боится. Подобные беседы помогают тревожным дошкольникам осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые как им казалось, характерны только для них.

Основные методы работы: Поскольку игра является ведущей деятельностью ребёнка, при реализации поставленных задач программы, предпочтение отдаётся игровым методам. Так же на занятие используются методы:

- арт-терапии, позволяющий раскрыть творческий потенциал ребёнка, помочь открыть его скрытые резервы, найти оптимальные способы решения проблемы;
- сказкотерапии, используя сказочную форму, совершенствовать взаимодействие с окружающим миром;
- психогимнастики, позволяющей детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Возраст задействованных дошкольников от 6 до 7 лет.

Критерии эффективности работы:

- повышение уверенности в себе;
- снижение уровня тревожности;
- снижение количества страхов;
- умение решать проблемные ситуации;
- повышение коммуникативных навыков;
- умение контролировать поведение.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание. За время проведения занятий мы наблюдали повышение активности детей, их уверенности в себе. Дети все чаще не боялись высказывать свое мнение, проговаривать сложные слова, которые были включены в их деятельность. К концу работы они научились выполнять правила групповой работы: слушать не перебивая, не осмеивать ответы других.

Для обеспечения дошкольникам эмоционального комфорта, интересной и содержательной жизни и дома, и в детском саду необходимо было объединить усилия родителей и педагогов. Из-за перегрузок на работе, нехватки свободного времени снижается взаимодействие родителей и детского сада. Наблюдения показали, что многие родители приобретают педагогическую литературу, некоторые получают необходимую информацию через интернет, но часто пользуются случайной литературой, бессистемно. Иногда воспитывают детей интуитивно, «как воспитывали меня», некритично относятся к тем или иным проявлениям ребёнка.

Таким образом, возникает необходимость эффективного взаимодействия с семьёй с целью формирования активной родительской позиции по проблеме снятия психоэмоционального напряжения у дошкольников и выстроить диалог детского сада и семьи, основанный на сотрудничестве, содружестве, взаимопомощи, чтобы затраченные усилия принесли плоды.

Алгоритм взаимодействия с семьёй включает в себя следующие стадии:

- изучение семьи, её индивидуальных особенностей;
- поиск контактов с ними;
- обсуждение, что необходимо развивать и воспитывать в ребёнке;
- установление общих требований к воспитанию ребёнка;
- упрочение сотрудничества в достижении общей цели;
- реализация индивидуального подхода;
- совершенствование педагогического сотрудничества.

Для этого с родителями проводится просветительская работа и вовлечение родителей в образовательный процесс: родительские собрания, групповые консультации, наглядно-текстовая информация, индивидуальные беседы: дни открытых дверей, совместные праздники, досуги, выставки.

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы общения. Главное донести и обогатить родителей. Проведение дней открытых дверей, совместных праздников и развлечений, дает возможность родителям увидеть стиль общения педагога с детьми, самим «включиться» в общение и деятельность, обменяться мнениями, познакомиться с опытом семейного воспитания. Использование традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества МАДОУ и семьи способствуют формированию адекватной родительской позиции, созданию благоприятного психологического климата в семье, изменению стиля воспитания. У детей снижается возбудимость, тревожность, агрессивность, повышается самооценка и уверенность в себе, им легче общаться с взрослыми и сверстниками.

В обществе недостаточно распространены психологические знания, не всегда выражена психологическая культура, предполагающая интерес к другому человеку, уважение особенностей его личности, умение и желание разобраться в своих собственных отношениях, переживаниях, поступках. В педагогических коллективах возможны конфликты, в основе которых - психологическая глухота взрослых людей, неумение и нежелание прислушиваться друг к другу, понять, простить, уступить и пр. Поэтому важно повышать уровень психологической культуры тех людей, которые работают с детьми. Основным смыслом психологического просвещения заключается в том, чтобы знакомить педагогов МАДОУ с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка, популяризовать и разъяснить результаты психологических исследований, формировать потребность в психологических знаниях и желание использовать их в работе с ребенком. Психологическое просвещение проходило в виде лекций, бесед, семинаров.

Основная сложность, с которой столкнулись при апробации психологической модели - это непонимание некоторой части педагогического коллектива и родителей важности профилактики детской тревожности.