**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №43 «РЯБИНУШКА» Г.ПЯТИГОРСК**



**КОНКУРСНАЯ РАБОТА**

**НА ТЕМУ: «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАЗКИ**

**КАК СПОСОБ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ»**

**Педагог-психолог МБДОУ**

**детского сада №43 «Рябинушка»**

**Арутюнянц Марина Армиковна**

**г. Пятигорск, 2024**

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Описание опыта работы.
2. Основная часть.
3. Заключение.
4. Список литературы.

Приложение 1. Конспект занятия.

Приложение 2. Критерии определения тревожности у ребенка

(П. Бейкер и М. Алворд).

Приложение 3. Признаки тревожности (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.).

Приложение 4. Правила работы с тревожными детьми для родителей.

Приложение 5. Методические рекомендации. «Коррекция социально - эмоционального развития дошкольного возраста методом

песочной арт- терапии».

# Приложение 6. Перечень игр и упражнений с использованием сказко- и песочной терапии, направленных на коррекцию тревожности.

**1***.***Описание опыта работы.**



*Аннотация:* В методической разработке по работе с тревожными детьми представляется опыт работы педагога - психолога в проведении занятий с использованием русских народных сказок при формировании взаимоотношения детей дошкольного возраста с проблемами в общении и их социальной адаптации. Автор представляет конспект занятия на тему: «Использование сказки как способ работы с тревожными детьми дошкольного возраста посредством песочной терапии», методические рекомендации по использованию песочной терапии в работе с тревожными детьми, фотоматериалы и презентацию.

*Введение:* Выбранная методическая разработка достаточно актуальна в наши дни, так как с каждым годом у детей дошкольного возраста всё чаще проявляются признаки повышения тревожности. Это не может не настораживать взрослых. Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Тревожные дети – это обычно очень неуверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Следует отличать тревогу от тревожности. Материалы, методические рекомендации, документация расположены на официальном сайте учреждения в сети Интернет

Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая на вопрос воспитателя при всей группе. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе на занятиях, в домашних условиях, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревожности они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Можно отметить, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, воспитатели. Девочки боятся так называемых «опасных людей» — пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: педагоги, тренеры и т.д.

У детей старшего дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Новизна методической разработки заключается в применении моего опыта работы, а именно сказкотерапевтической песочной терапии в работе с тревожными детьми дошкольного возраста с оптимальным применением различных методов и приемов при иснятия тевожности у малышей спользовании инновационного оборудования - песочных столов и игрового оборудования.

Цель работы – выявить особенности снятия тревожности, страхов, неуверенности, эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста, выработать эффективные приёмы взаимодействия с ним.

Мое видение, мой опыт работы с тревожными детьми может быть использован специалистами, педагогами и родителями в общении и социализации детей в окружающем современном мире.

При проведении диагностических исследований нужно учесть специалистов медиков, в том числе детских психиатров и других специалистов. После проведения анализа ситуации возникновения тревожности у ребенка, консолидировано выработать индивидуальный маршрут снятия тревожности.

Тревожные дети очень чувствительны к своих неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от деятельности, в которой испытывают затруднения. Поэтому в ходе работы с ними специалист рискует получить отказ от дальнейшего взаимодействия и последующую замкнутость.

**2. Основная часть.**

Под **тревожностью** в психологии понимают склонность человека переживать **тревогу**, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий.

В **дошкольном возрасте** ребенок усваивает язык чувств - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д. Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня **тревожности.**

Песочную терапию используют не только в детской психиатрии: эта методика помогает и вполне нормальным, здоровым детям преодолеть кризисы переходных периодов, небольшие затруднения с речью, повышенный уровень тревожности и другие проблемы. Наряду с песочными играми часто мною практикуется в детском саду сказкотерапия,  музыкотерапия, работа с красками, глиной.  Все эти виды относятся к арт- терапии и помогают  деткам справиться с некоторыми проблемами в развитии или в общении, лучше понять и познать себя. Мною замечено, что буквально после 10 сеансов песочной терапии дети лучше идут на контакт, становятся менее тревожными по отношению к сверстникам, начинают свободнее проявлять свои эмоции и лучше выговаривать слова. Дети у нас в детском саду проходят курс песочной терапии. Я использую и игровые элементы, методику обучения дошкольников М.Монтессори, игры В.Воскобовича, игры с пальчиками для развития речи и творческих способностей детей. Актуальность методики песочной терапии в современном обществе очень высока. Человек все больше отходит от природы, забывает свое естественное начало. Именно песок сможет наполнить первобытные чувства и ощущения. Детям вдвойне полезно играть в песочнице, нежели взрослым.

Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому, мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях.

**Причины детской тревожности.**

Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом. Например, родители не ведут ребенка в сад из-за плохого самочувствия, не желания вставать рано (в свой выходной), приехала бабушка, а воспитатель на занятиях делает замечание в присутствии других детей, подчеркивая его отсутствие в детском саду.

Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть послушным, лучшим на занятиях, что бы вечером тебя воспитатель похвалила.

Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или родитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел…».

**Как выявить тревожного ребенка.**

Основная  трудность  работы  с  такими  детьми  заключается  в  том,  что  их  особенности  долго  остаются  незамеченными.  Поэтому  необходимо  как  можно  раньше  обращать  внимание  на  детей  с  проявлениями  тревожности,  пока  эти  качества  ещё  не  сформировались  окончательно,  а  дети  не  овладели  умением  оставаться  невидимками  для  взрослых.

Только  тогда  грамотное  воздействие  педагога-психолога  детского  сада  в  тесном  контакте  с  педагогами  групп,  музыкальным  руководителем,  инструктором  по  физической  культуре  ДОУ  и  родителями  ребёнка  может  дать  значительный  положительный эффект.

Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время занятий и свободной деятельности, в общении с другими детьми.

А бывают случаи, когда первым выходит на контакт родитель тревожного ребенка, за консультацией. В беседе ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут наше предположение.

**Как помочь тревожному ребенку?**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях.

**Повышение самооценки.**

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как «Ласковое имя», «Комплименты», «Ты мой друг…», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Ласкина\AppData\Local\Temp\964688c2-6bf6-4de8-8cc9-170143111253_11-04-2024_11-21-30.zip.253\IMG_1240.JPG  Рисунок 2.1 | C:\Users\Ласкина\AppData\Local\Temp\c42f91bd-d71c-4da6-8224-a453caa1043f_11-04-2024_11-32-13.zip.43f\IMG_1178.jpg  Рисунок 2.2. |

**Обучение детей умению управлять своим поведением**.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. При проведении занятий в игровой форме дети непроизвольно выражают свои эмоции и чувства (Приложение1, конспект занятия).

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Конкурс  СКИРО ПК и ПРО Тревожные дети, 2024\фото ГМО\ООД Три поросенка 2.jpg  Рисунок 2.3. | D:\Конкурс  СКИРО ПК и ПРО Тревожные дети, 2024\фото ГМО\ООД Три поросенка 4.jpg  Рисунок 2.4. |

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Конкурс  СКИРО ПК и ПРО Тревожные дети, 2024\фото ГМО\ООД Три поросенка 6.jpg  Рисунок 2.5. | D:\Конкурс  СКИРО ПК и ПРО Тревожные дети, 2024\фото ГМО\ООД Три поросенка 7.jpg  Рисунок 2.6. |

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако, когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.

Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

**Работа с родителями тревожного ребенка.**

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание, прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно сказать родителям: «Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно».

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога — воспитанникам.

Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

**3.Заключение.**

Среди наиболее частых и типичных проблем, с которыми приходится сталкиваться в дошкольном учреждении, одно из первых мест принадлежит тревожному поведению детей. Родителям и воспитателям хорошо известно, сколь мучительно протекают годы детства для тревожных детей. А ведь дошкольная пора - это время формирования личности, овладевания социальными нормами и правилами. Да и интеллектуальное развитие дошкольника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности.

Результаты моей методической разработки позволяют сделать ряд выводов и предложений.

1. Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Опытный воспитатель или учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

2. Анализ педагогической и психологической литературы показал, что основными причинами тревожности могут быть:

- конфликт между потребностями ребенка;

- противоречивые требования со стороны родителей;

- неадекватными требованиями, несоответствующими возможностям ребенка.

3. Для преодоления тревожности детей дошкольного возраста необходимо знакомить и с трудностями, и с неудачами, но самое главное - нужно помочь детям найти пути преодоления этих трудностей. А опыт ошибок и неудач в жизни человека играет не меньшую роль, чем опыт побед и радостных переживаний. Нас часто пугают ошибки наших детей.

Таким образом, цель - не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложной ситуации, а искать и находить решение задач, которые будет перед ним ставить жизнь.

4.Свой опыт работы по работе с тревожными детьми был мною представлен на ГМО педагогов – психологов города Пятигорска 20.11.2023 года на базе МБДОУ №16 «Колокольчик», а также на педагогическом совете МБДОУ №43 «Рябинушка» в феврале 2024 года.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Ласкина\AppData\Local\Temp\0c00fb82-6724-43e7-8ba2-c40f35a9dae5_11-04-2024_11-32-13.zip.ae5\6b4a0c56-d536-4245-aa35-53c57ac169f1.JPG  Рисунок 4.1 | C:\Users\Ласкина\AppData\Local\Temp\ae0a352a-6224-4e42-8eee-0862af4c03b0_11-04-2024_11-32-13.zip.3b0\d5acedac-68ae-403f-8da4-79f7e2e54bad.JPG  Рисунок 4.2 |

1. **Список литературы.**

1.Конвенция «О правах ребенка». Издательство «Омега –Л», Москва, 2017.

2. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. "Психофизиологический метод оценки тревожности". Психологический журнал - 1997 - №2ю

3. Макшанцева Л.В. "Тревожность и возможности её снижения у детей" Психологическая наука и образование, 2008, №2 с. 15.

4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008. 304 c.

5. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. - М.: Новая школа, 1996.

6. Савина Е. «Тревожные дети». Дошкольное воспитание - 1996, №4 с. 11-14.

7. Тэммл Р., Дорки М., Амен В. Тест тревожности. - М., 1992.

***Приложение 1.***

**Конспект занятия**

**педагога – психолога с тревожными детьми.**

Тема: «Использование сказки как способ коррекции с тревожными детьми дошкольного возраста посредством песочной терапии».

Программное содержание:

Цель: изучение влияние русских народных сказок на формирования взаимоотношения детей дошкольного возраста.

Задачи:

- изучить и проанализировать научную литературу по проблеме использования народных сказок в формировании доброжелательных взаимоотношений детей дошкольного возраста;

- выявить особенности формирования взаимоотношения детей старшего дошкольного возраста;

- создать необходимые условия для знакомства детей с русскими народными сказками;

- определить эффективность использования русских народных сказок для формирования взаимоотношения детей дошкольного возраста в процессе специально организованной деятельности детей.

Демонстрационные и раздаточные материалы: столы с песком, экран, камера, пиктограммы, фотоаппарат.

Ход занятия:

**Теоретическая часть.**

Дети входят в музыкальный зал.

Психолог: Здравствуйте, дети. Сегодня у нас занятие, на котором присутствуют гости. Давайте с ними поздороваемся:

Придумано кем-то просто и мудро,

При встрече здороваться: Доброе утро!

Доброе утро солнцу и птицам!

Доброе утро доверчивым лицам!

И каждое утро становится добрым, доверчивым,

Доброе утро длится до вечера!

Психолог: - Ребята, я очень рада видеть Вас! Как Ваше настроение? Давайте возьмемся за руки и подарим друг другу свои улыбки. А теперь подарите их нашим гостям.

Дети опускают руки и садятся на стулья.

Психолог:

- Скажите, а Вы любите сказки?

- А какие сказки Вы знаете? (Ответы детей)

- А Вы знаете сказку «Три поросенка?»

- А кто автор этой сказки?

- Я Вас немного поправлю, эта сказка английская народная, а перевел ее на русский язык Сергей Михалков.

-       Что сказочного в этой истории, почему мы говорим, что это сказка?

-Скажите, о чем сказка «Три поросенка?» (ответы детей)

- Какие чувства у Вас вызвала эта сказка? (ответы детей)

- Кто главные герои сказки? (ответы детей)

- Как звали поросят? (ответы детей)

- Чем они похожи?

(ответы детей) носики, как…, хвостики, как…

Чем отличаются?

Ответы детей

- Посмотрите на доску, перед Вами пиктограммы. Назовите их.

- А теперь вспомните настроение Ниф-нифа и выберите соответствующую пиктограмму.

Дети выбирают «радость».

Психолог: - А как Вы догадались?

Дети: - Глаза чуть прищурены, на лице улыбка.

- Правильно. Молодцы!

- А теперь вспомните Нуф-нуфа и выберите пиктограмму для его настроения.

Дети выбирают «радость».

- А теперь вспомните Наф-нафа и выберите пиктограмму для его настроения.

-Ребята, скажите, пожалуйста, из чего строили себе дома поросята?

Дети: - Из соломы, из веток, из камней.

Психолог: - Подумайте и скажите, если бы солома могла говорить, что бы она сказала, почему домик из нее упал?

Ответы детей.

Психолог: - Подумайте и скажите, если бы ветки могли говорить, что бы они сказали, почему домик из них упал?

Ответы детей.

Психолог: - Подумайте и скажите, если бы камни могли говорить, что бы они сказали, почему дом остался стоять нетронутым?

Психолог: - О каком персонаже мы еще не поговорили?

Дети: - О волке.

Психолог: - Волк, он какой? Злой? Добрый?

Психолог: - Выберите для него пиктограмму.

Дети выбирают пиктограмму «Злость». А как Вы поняли, что это злость?

-       Дети, какими должны быть поросята, чтобы победить злого волка? (сильными, ловкими, храбрыми, умными, но главное **– дружными).**

Психолог: - Мы сегодня будем изображать дома. Как Вы думаете, а где мы их можем нарисовать? (ответы детей)

- Не на листе, не на доске, а на песке…

- Итак, внимание!!! Вы сейчас разделитесь на пары и будете работать. Перед Вами три стола с песком и Вас три пары. Первая пара (имена детей) будет рисовать дом Ниф-нифа, вторая пара (имена детей) будет рисовать дом Нуф-нуфа, третья пара (имена детей) - дом Наф-нафа.

-Разделитесь на пары!

- Но прежде, чем Вы начнете рисовать, давайте вспомним правила поведения работы с песком:

-песок не есть,

-не разбрасывать,

-не мешать друг другу,

- уважать друг друга,

- помогать друг другу и т.д.

Психолог: - Молодцы!

- Я хочу обратить Ваше внимание вот на этот стол, на котором я напомню Вам несколько техник рисования…

- Пожалуйста, посмотрите на экран!

(Показываю элементы рисования домов: из соломы, из веток, из камней).

- Ваша задача, договориться, кто какую часть дома будет рисовать или Ваше рисование будет совместное с дополнением друг друга. Задание понятно? Дома должны быть законченные со всеми дверями и окнами.

- Возьмите пульты, включите столы, выберите цвет, который подходит к нашей теме, а именно: дома находятся в лесу, поэтому подумайте, какие цвета актуальны?

Ответы детей (желтый, зеленый, оранжевый…)

- Подготовьте рабочую поверхность и начинайте рисовать. Если Вам понадобится моя помощь, обращайтесь.

**Практическая часть.**

Дети рисуют… (Если необходимо, психолог помогает)

Давайте рассмотрим Ваши работы.

Анализ каждой работы:

-Давайте подойдем к каждому столу и рассмотрим работы друг друга. На Ваш взгляд, у кого самая лучшая работа? Чем она Вам нравится?

Психолог: - Ребята, мы вспомнили сказку «Три поросенка», а скажите, чему она учит?

-       **Обобщение – бездельничать, надеясь, что что-то без труда получится, - плохая привычка.**

Психолог обращает внимание детей на слайд, на котором поросята весело поют песни. Предлагает детям спеть песенку поросят.

Никакой на свете зверь,

Не откроет эту дверь,

Хитрый зверь, страшный зверь,

Не откроет эту дверь,

Эту дверь, эту дверь!

- Хоть полсвета обойдешь,

Обойдешь, обойдешь,

Лучше дома не найдешь,

Не найдешь, не найдешь!

Волк из леса никогда,

Никогда, никогда

Не вернется к нам сюда,

К нам сюда, к нам сюда!

***Приложение 2***

**Критерии определения тревожности у ребенка**

**(П. Бейкер и М. Алворд):**

Постоянное беспокойство.

Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

Раздражительность.

Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

***Приложение 3***

**Признаки тревожности (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М.)**

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности:

Высокая тревожность — 15-20 баллов;

Средняя — 7-14 баллов;

Низкая — 1-6 баллов.



***Приложение 4***

**Правила работы с тревожными детьми для родителей.**

Избегать публичных порицаний и замечаний!

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).

Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).

Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.

Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.

Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.

Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.

Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.

Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка «осел», «дурак», «свинья», «дебил», «ну, что от тебя ждать …» даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!")

Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка. Не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

***Приложение 5***

**Методические рекомендации.**

**«Коррекция социально - эмоционального развития дошкольного возраста методом песочной арт-терапии».**

Песочная терапия имеет свои цели и задачи и используется для проведения коррекционно-развивающих занятий с детьми дошкольного возраста  для развития и коррекции эмоциональной и поведенческой сферы, обеспечения гармонизации психоэмоционального состояния ребенка, а также положительного влияния на развитие мелкой моторики, сенсорики, речи, мышления, интеллекта, воображения у детей.

Рисунок для ребенка является не искусством, а речью.  Детям часто трудно выразить правильно свои эмоции и чувства, если он плохо говорит  или не может рассказать взрослому о своих переживаниях, песок прекрасный посредник для установления контакта с ребенком, играя в необыкновенно приятный на ощупь песок, ребенок сам того не замечая, может выразить или рассказать о волнующих его проблемах показать свои страхи и избавиться от них, дает возможность снять психоэмоциональное напряжение, расслабиться, снять стрессы, снизить тревожность, уходят проблемы.

Песочная терапия - это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песочная терапия - является одним из диагностических, психокоррекционных, и развивающих методов, которая направлена на решение внутриличностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

Рисование песком - новый и одновременно простой вид изобразительной деятельности дошкольников, доступный практически каждому и не требующий специальной подготовки. А для педагога это еще один способ понять чувства ребенка.

Эта техника способствует развитию мелкой моторики у детей. А как вы знаете, мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

Столы - будучи цветными, способны влиять на детей через цвет: желтый - наполняет теплом, красный – добавляет оптимизма, синий – действует успокаивающе, зеленый – вдохновляет свежестью. Наблюдение и опыт показывает, что рисование  песком, позитивно влияет на общее самочувствие детей.

Существуют различные способы рисования песком:

-кистью руки;

-симметрично двумя руками;

-пальцами;

-ладонями;

-кулачками;

-щепотью.

Чем полезно рисование песком для детей:

-рисуя песком, ребенок создает удивительный цветной мир, развивая фантазию и воображение;

-рисуя песком, ребенок развивает мелкую моторику и координацию движений;

-рисуя песком, ребенок становится внимательнее и аккуратнее, так как от этого зависит качество произведения;

-рисуя песком, ребенок отдыхает и успокаивается. Этот эффект связан со свойствами самого материала: песок приятен на ощупь, текуч и послушен творцу.

В руках ребенка, благодаря его фантазии, заплещется море, появится радуга, зацветут яркие цветы, у него появляется возможность познакомиться с огромным миром, где есть место сказке и реальности, добру и злу, и конечно чуду! И это прекрасное продолжение нашей песочной сказки.

*Что нужно для игры в песок?*

*А нужно, в сущности, так мало:*

*Любовь, желанье, доброта,*

*Чтоб Вера в Детство не пропала.*

*Простейший ящик из стола*

*Покрасим голубою краской,*

*Горсть золотистого песка*

*Туда вольется дивной сказкой.*

*Игрушек маленьких набор*

*Возьмем в игру ...*

*Подобно Богу*

*Мы создадим свой Мир Чудес,*

*Пройдя Познания Дорогу!*

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Ласкина\AppData\Local\Packages\Microsoft.Windows.Photos_8wekyb3d8bbwe\TempState\ShareServiceTempFolder\IMG_2567.jpegРисунок 5.1 | C:\Users\Ласкина\AppData\Local\Temp\1df8adaa-f223-465d-9558-0b7015a088e7_11-04-2024_11-32-13.zip.8e7\IMG_1307.jpgРисунок 5.2 |

|  |
| --- |
| C:\Users\Ласкина\AppData\Local\Temp\a4786ddf-f66a-43af-b390-fec59761eb57_11-04-2024_11-32-13.zip.b57\IMG_2595.jpgРисунок 5.3 |

# *Приложение 6*

# Перечень игр и упражнений

# с использованием сказко- и песочной терапии, направленных на коррекцию тревожности.

Игра *«Победитель тревоги»* может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

«Сегодня мы поговорим о настроении. Каким оно бывает у тебя? Что происходит с тобой, когда ты сердишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? *(Ответы детей)*.

Твое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются воспитатель или родители. А после того, как тревога прошла, тебе также бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право тревожиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый **песок.** Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную тревогу, а потом победить ее. Затем, ребенок делает из мокрого песка шар, на котором отмечают углублениями или рисуют глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя тревога». Этот процесс временно переключает ребенка. Ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, также ученик получает специфическое удовольствие от **разрушения.**

После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на нем отпечатки своих ладоней - успокоение, получения равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою тревогу. Я спокоен». По желанию ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

Взаимодействие ребенка с песком позволяет уменьшить внутреннюю **тревогу**, преодолеть негативизм, снять эмоциональное напряжение, снизить страхи. Игры на песке обладают колоссальным значением для развития психики ребенка, развивают тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребенка прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное - ребенок получает первый опыт рефлексии. Играя, он учится понимать себя и других.

*Упражнение «Песочная река».*

На далекой и неизвестной планете в давние - давние   времена не было воды, а был только песок. И было там огромное – огромное море из песка. Сейчас я предлагаю вам превратиться в ветер и сделать на море волны

(дети с помощью ладоней создают на песке волны).

Песочные волны умели говорить и постоянно шептались друг с другом.  Возьмите песок на ладони, попересыпайте его и представьте как песочек шепчет ваше имя. Произнесите его!

(Дети произносят свое имя приглушенно, пересыпая песок с ладони на ладонь).

*Упражнение* *Разговор с руками".*

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на песке силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить бусинками, камушками или ракушками пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.



Рисунок 6.1