**Доклад к проекту по теме: Система работы воспитателя по коррекции страха и снятию эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.**

**СЛАЙД 1**

Уважаемые коллеги, представляю вашему вниманию проект на тему: «Система работы воспитателя по коррекции страха и снятию эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста».

На протяжении последних лет моя педагогическая деятельность направлена на коррекцию и устранение повышенного уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

**СЛАЙД 2**

**Актуальность**  
старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка. В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности.

Старшие дошкольники открыты, доверчивы и чувствительны. И поэтому максимально уязвимы. Их легко обидеть, травмировать, причинить сильную душевную боль. Дети подвержены большому воздействию различных гаджетов. Они «зависают» в Интернете, просматривая различные видео обзоры, играют в агрессивные игры. В связи с этим у дошкольников отмечается снижение эмпатии, эмоциональной устойчивости, появляется враждебность, агрессивность, тревожность, замкнутость. Хочется отметить, что практически все детские неврозы стартуют именно в этом возрасте: заикания, фобии, тики.

**СЛАЙД 3**

**Цель проекта** – разработать и апробировать систему работы по коррекции страхов и снятию эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить психолого-педагогические аспекты проявления страха и детской тревожности.

2. Изучить способы диагностики и возможности преодоления детских страхов в дошкольном возрасте.

3. Нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.

4. Научить способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

5. Привлечь родителей к реализации проекта.

6. Провести повторную диагностику уровня тревожности и страхов у детей; сравнить результаты диагностики до и после коррекционных занятий с дошкольниками.

**СЛАЙД 4**

**Этапы реализации проекта**

На первом этапе проекта (в сентябре 2020г.) была проведена диагностика выявления эмоционального состояния и страхов у детей старшего дошкольного возраста, которая включала в себя ряд методик:

* методика «Несуществующее животное» (М.З. Друкаревич);
* тест тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки);
* тест «Кактус» (М.А. Панфилова)
* тест «Страхи в домиках» (А.И. Захаров и М.Панфилова)
* наблюдение за поведением ребенка с целью выявления детей с тревожным состоянием
* беседа о страхах с детьми

**СЛАЙД 5**

По результатам диагностического обследования 78% воспитанников старшей группы имели различные виды страхов:

- медицинские - 33% детей,

- пространственные - 28%,

- связанные с причинением физического ущерба – 56%,

- социально-опосредованные – 33%,

- страх животных и сказочных персонажей – 33%,

- кошмарных снов и темноты – 50%, смерти – 45%.

**СЛАЙД 6**

В соответствии с результатами диагностики мной были подобраны**следующие методы коррекции страха и снижения эмоционального напряжения:**

1. Игра со страхом;
2. Вербализация страха (сказки, рассказы, страшные истории);
3. Арттерапия (рисование);
4. Пескотерапия
5. Утренний круг (беседы, минутки вхождения в день)
6. Релаксационные упражнения
7. Моделирование ситуаций
8. Суджок терапия
9. Музыкатерапия
10. Мимические и пантомимические этюды
11. Использование интерактивного мобильного пола.

**СЛАЙД 7**

Практический этап проекта длился с ноября 2020г. по апрель 2021г. и включал в себя два направления работы:

1. Работа с детьми.

2. Работа с родителями.

Вся деятельность с детьми проводилась в игровой форме и имела различную структуру и содержание. Применялись формы и методы, направленные как на осознанное обесценивание страхов, так и на их бессознательное устранение.

Я использовала следующие игры:

• на снижение напряженности, мышечных зажимов, страхов и тревожности, повышения уверенности в себе («Тень», «Настроение и походка» и др.);

• для устранения страхов неожиданного воздействия, замкнутого пространства и одиночества («Имя», «Замри», «Паровозик» и др.);

• для преодоления замешательства и смущения при ответах («Кинь мяч, скажи доброе, хорошее, приятное слово», «Тропа индейцев» и др.);

• направленные на снятие эмоциональных блоков, активизации процесса принятия решений («Передай по кругу друг другу что-то приятное»);

• направленные на актуализацию страха («Путешествие в волшебную страну», «Мой страх» и др.);

• на коррекцию тревожности, развитие умения действовать в сложных ситуациях («Приближающийся праздник», «Однажды в детском саду…» и др.)

• на снятие эмоциональных переживаний от страшных снов («Мне приснилось», «Я справился» и др.);

• направленные на обучение конструктивному решению ситуаций («Веер решений», «Обида на …», «Если бы я был папой (мамой)» и др.)

• направленные на обучение умению управлять собой в трудных ситуациях («Остался один дома», «Потерялся на улице», «Разбили тарелку» и др.).

**СЛАЙД 8**

Сейчас хочу остановиться на нескольких эффективных методиках коррекции страха и снятии эмоционального напряжения и рассказать о них подробнее.

**Утренний круг -** цель создать положительный эмоциональный настрой и вселить в ребёнка уверенность, что среди сверстников ему будет хорошо, а день обещает быть интересным и насыщенным.

**СЛАЙД 9**

Для создания эмоционального комфорта обстановки в группе, для сохранения и укрепления психического здоровья создан «**Уголок уединения и релаксации**». Это место, где ребенок ощущает себя в полной безопасности, здесь он может побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, почитать с друзьями. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы. Даже кратковременное прибытие в «уголке уединения» улучшает эмоциональное состояние. Дети отвлекаются и забывают отрицательные переживания.

**СЛАЙД 10**

Использую метод **арттерапии** с целью снятия у детей старшего дошкольного возраста ощущений постоянной угрозы, исходящей от окружающего мира; преодоления тревоги, страха, посредством графического изображения своего страха. Во время рисования происходит актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности. Затем идет обсуждение рисунка, в ходе которого ребенку предлагается либо уничтожить страх, либо подружиться с ним: нарисовать его нестрашным. Чаще всего дети выбирали позитивные пути решения проблемы, то есть хотели подружиться со страхом, чтобы он их больше не пугал.

**СЛАЙД 11**

**Применяю метод сказкотерапии.** А именно приемы прослушивания, сочинения, пересказывания и анализа сказок. Вместе с детьми придумываем благополучный конец страшной истории или наделяем отрицательного героя чертами, которые бы вызывали сочувствие к нему или же улыбку.

**СЛАЙД 12**

**Следующий метод - это мимические и пантомимические этюды** (например этюд «Котята», «Ночные звуки»), игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций: смелость, доброта и др. (этюд «Страх», «Злой язычок», игра «Зайки и слоники»).

**СЛАЙД 13**

**В структуру занятий включаю упражнения на релаксацию,** которые способствуют подготовке тела и психики к деятельности, сосредоточению на своём внутреннем мире, освобождению от излишнего и нервного напряжения. Благодаря релаксационным играм и упражнениям дети выражают себя, ощущают чувство безопасности, развивают коммуникативные способности и получают ценный опыт принятия и поддержки. Такое взаимодействие развивает способности к проявлению инициативы и самостоятельности, концентрации внимания.

**СЛАЙД 14**

**Су-Джок терапия** – последнее мировое достижение восточной медицины. Недаром говорят, что все гениальное исключительно просто. Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком – ежиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, способствует укреплению психического здоровья.

**Экран настроения**. Который я создала совместно с родителями. Каждое утро дети, приходя в группу вешают свою фотографию на ту эмоцию, которая соответствует их настроению. В течение дня, настроение меняется, и ребенок может в любой момент сообщить об этом перевесив свою фотографию. Работа с «экраном настроения» вызывает большой интерес и эмоциональный отклик у детей и является очень эффективным в реализации поставленных задач по развитию эмоциональной сферы дошкольников.

**СЛАЙД 15**

В группе имеется «**Агрессивный коврик**» (коврик злости) - обычный коврик с разным покрытием, на котором дети могут потоптаться, сняв агрессию.

**СЛАЙД 16**

А ещё в нашей группе есть **коробочка эмоций**, в которой дети находят нарисованные лица мальчиков и девочек, которые надо дополнить глазками, носиком и ротиком. Ребенок может найти похожего на себя по прическе и по своим ощущениям дорисовать ему лицо.

**СЛАЙД 17**

На заключительном этапе проекта была проведена итоговая диагностика. Для получения объективных данных использовались те же методики, что и на подготовительном этапе.

Результаты проведённой работы в течении года показали положительную динамику в развитии эмоциональной сферы и к концу учебного года привели к эмоциональному благополучию в группе. У всех воспитанников страхи и эмоциональное напряжение снизилось до низкого уровня.

**СЛАЙД 18**

О дальнейших перспективах работы по данному направлению вы можете увидеть на экране.

1. Разработка совместно с детьми и родителями «Книги сказок» (сочинение сказок) для развития эмоциональной сферы дошкольников и коррекции высокого уровня тревожности и страхов.

2. Распространение опыта работы в различных формах.

3. Обогащение предметно-развивающей среды для коррекционно-развивающей работы с воспитанниками детского сада.

4. Дальнейшая коррекция страхов и снятие эмоционального напряжения у детей старшего дошкольного возраста.

5. Проведение индивидуальных консультаций для родителей детей с целью повышения родительской компетенции при работе со страхами.

Таким образом, можно сказать, что поставленные цель и задачи достигнуты.

**СЛАЙД 19**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**