

Пояснительная записка

Направленность данной программы социально - гуманитарная.

Актуальность программы. В работе с детьми дошкольного возраста приходится сталкиваться с тем, что добиваясь положительных сдвигов в развитии познавательной сферы и речевых функций, не всегда удается уменьшить невротические проявления у детей: повышенную тревожность, беспокойство при социальных контактах, боязливость в новых ситуациях, излишнюю впечатлительность и эмоциональную лабильность, а также негативизм в отношениях с близкими и сверстниками. Эти особенности личности могут существенно ограничить возможности социальной адаптации ребенка как в детском саду и школе, так и во взрослой жизни.

Для профилактики нарушений и в целях коррекции застенчивости, тревожности как качества личности ребенка, снижения уровня мышечной зажатости организовывается специальное общение, способное структурировать эмоциональный мир, создавать условия для разнохарактерных эмоциональных проявлений, самовыражения в деятельности, голосовых реакциях.

В настоящее время различные педагогические системы придают большое значение эмоциональному развитию детей с использованием метода игровой песочной терапии. Разрабатываются специальные программы. Это «Песочная терапия в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста» Н.Ф.Бережной, «Игры с песком и водой в работе по формированию пространственно-количественных представлений у дошкольников с задержкой психического развития» С.Ю.Кондратьева, «Игры на песке. Программа по песочной терапии для дошкольников» А.В.Валиева, «Чудеса на песке» Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М.Грабенко и другие.

Игры с песком, как процесс развития самопознания ребенка известен с давних времен. Принцип терапии песком был предложен психотерапевтом Карлом Густавом Юнгом. Игра с песком как методика консультирования была впервые использована в работе в 1929 году английским педиатром Маргарет Ловенфельд. Песочная терапия как метод психотерапии была разработана швейцарским детским психотерапевтом Дорой Кальфф. В качестве одного из важных условий гармонического развития личности А.С.Выготский называл единство формирования эмоциональной и интеллектуальной сфер психики ребенка. «Под влиянием эмоций качественно по-новому проявляется и внимание, и мышление и речь, усиливается конкуренция мотивов, совершенствуется механизм эмоциональной коррекции поведения». А.В.Запорожец.

Особенности личностного развития в эмоционально-волевой и социальной сферах могут существенно ограничивать возможности ребенка как в развитии познавательной и эмоциональной сфер, так и в развитии речевых функций.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста (5-6 лет).

Объем и срок реализации программы Срок реализации программы – 9

месяцев.

Форма обучения — очная.

Особенности организации образовательного процесса является –

К занятиям в группах допускаются все желающие воспитанники МБДОУ «Д/с г. Багратионовска» и на основании заявления родителей (законных представителей). Программа предусматривает групповую форму работы с детьми. Состав группы 10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий, периодичность - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа для данной возрастной категории, согласно рекомендуемому режиму СанПиН, длится не более 30 мин.

Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для естественного полноценного психологического развития ребенка, развития психических качеств и функций.

Задачи:

1. Сформировать у детей представление об окружающем мире.
2. Сформировать большую ответственность в своих действиях и поступках.
3. Выработать большую способность к самопринятию.
4. Развить сензитивность к процессу преодоления трудностей.
5. Развить самооценку и обрести веру в самого себя.
6. Развить более позитивную Я-концепцию.

Форма занятий: групповая

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	сентябрь - май	
Зимние каникулы	с 30.12 по 12.01	
Праздничные дни	Рождество Христово	07 января
	День защитника Отечества	23 февраля
	Международный женский день	8 марта
	Праздник Весны и Труда	1 мая
	День Победы	9-10 мая
Продолжительность занятия	25- 30 минут	
Количество занятий в неделю	1	

Дни занятий	Согласно расписания, утвержденного заведующим ДОУ
Время занятий	

Методы проведения занятий: игры, упражнения, арт-терапия, сказкотерапия.

Способы и средства проверки и оценки результатов использования программы.

На первом занятии можно узнать очень многое о ребенке:

1. Состояние мелкой моторики (ловко, уверенно берет мелкие игрушки или роняет их);
2. Уровень познавательного интереса (рассматривает набор игрушек, расспрашивает о незнакомых предметах, делится впечатлениями об уже знакомых игрушках);
3. Уровень общей осведомленности (как много предметов из набора игрушек ему незнакомы);
4. Сформированность понятий и умение обобщать;
5. Личные характеристики (темперамент, тревожность, уверенность в себе, агрессивность, сформированность коммуникативных навыков в общении, общее эмоциональное состояние).

Ожидаемые результаты:

- Дети легче адаптируются в коллективе;
- Чувствуют себя более успешными;
- Развита более позитивная Я-концепция;
- Выработана способность к самопринятию;
- Развита правильная самооценка и вера в самого себя.

Учебный план

№	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Песочная страна»	5	2	3	Наблюдение Диагностические задания
2.	«Вообразилия»	5	1	4	Наблюдение
3.	«Путешествия в сказочные страны»	5	2	3	Наблюдение
4.	«Детские секретки»	3	1	2	Наблюдение
5.	«Волшебные цифры и буквы»	4	1	3	Наблюдение
6.	«Азбука настроения»	5	2	3	Наблюдение
7.	«Песочные строители»	4	1	3	Наблюдение
8	«Я создаю мир»	4	1	3	Наблюдение Диагностические задания
Итого		35	11	24	

Содержание программы

№ п/п	Темы занятий	Задачи
«Песочная страна»		
1	Вводное занятие. Диагностика базовых знаний и умений детей	Определение уровня развития и навыков ребёнка с помощью совместной игровой деятельности и предложенных методик.
2	«Знакомство с Песочной страной»	Настроить детей на совместную работу, установить эмоциональный контакт и определить, «узаконить» правила поведения в песочнице, развитие зрительного и тактильного восприятия.
3	«Знакомство с Песочным Феей»	Знакомство со свойствами сухого песка, развитие мелкой моторики, воображения, зрительного и тактильного восприятия.

4	«Путешествие в Волшебную страну»	Развитие тактильных ощущений, воображения, мышления, увеличение словарного запаса в ходе обобщения чувственного опыта.
5	«Осень в Песочной стране»	Ознакомление с окружающим миром, развитие пространственно-временного представления, развитие мышления, воображения.
«Вообразилия»		
6	«Стадион»	Развитие воображения, мелкой моторики и кисти рук, глазомера, создание положительного эмоционального настроения, формирование навыков игрового взаимодействия.
7	«Кто к нам приходил»	Развитие зрительного и тактильного восприятия, воображения.
8	«Космическое путешествие. Встреча с инопланетянами»	Формирование навыков игрового взаимодействия, умения договариваться, развитие воображения.
9-10	«Следы на песке»	Развитие тактильной чувствительности, воображения, воспитывать доброту, бережное отношение ко всему живому.
«Путешествия в сказочные страны»		
11	«Колобок»	Совершенствовать навыки позитивной коммуникации, способствовать возникновению положительных эмоций.

12	«В гостях на морском дне»	Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, взаимопомощи, развитие познавательных процессов.
13	«У солнышка в гостях»	Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, взаимопомощи, развитие познавательных процессов.
14	«Город, в котором мы живем»	Развитие воображения, творческого мышления, закрепление знаний о родном городе: кто в нем живет, какой ездит транспорт, какие работают заводы и пр.
15	«Колобок»	Совершенствовать навыки позитивной коммуникации, способствовать возникновению положительных эмоций.
«Детские секретки»		
16	«Что изменилось?»	Развитие внимания, зрительной памяти, образного мышления, слухового восприятия.
17	«Найди клад»	Сформировать умение определять количество предметов на основе слухового, тактильного восприятия. Упражнять ориентировке в пространстве, согласно словесным указаниям, развивать произвольность.
18	«Золотоискатели»	Развитие произвольности, пространственно-временного представления, воображения.
«Волшебные цифры и буквы»		

19	«Узнай букву и назови звук»	Формировать лексико-грамматические категории языка; обогащать и активизировать словарь родного языка.
20	«Математический диктант»	Закрепить счет и цифры от 1 до 10. Развивать мелкую моторику руки. Развивать речь, память, мышление детей. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.
21	«Дорисуй»	Закрепление сенсорных эталонов.
22	«Выдуй цифры из песка»	Научить детей управлять вдохом-выдохом, закрепить счет и цифры от 1 до 10, развивать речь, память, образное мышление.
«Азбука настроения»		
23	«Песочные настроения – радость, грусть»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; сформировать опыт вербализации своих переживаемых эмоций; способствовать регуляции эмоционального состояния ребёнка, снятию нервного напряжения; гармонизировать эмоциональное состояние ребёнка.
24	«Песочные настроения – удивление, обиды, спокойствие»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; сформировать опыт вербализации своих переживаемых эмоций; способствовать регуляции эмоционального состояния ребёнка, снятию нервного напряжения; гармонизировать эмоциональное состояние ребёнка.
25	«Страхи на песке»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; снятие психоэмоционального напряжения; научить ребенка понять положительную сторону страха и

26	«Песочные настроения – радость, грусть»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; сформировать опыт вербализации своих переживаемых эмоций; способствовать регуляции эмоционального состояния ребёнка, снятию нервного напряжения; гармонизировать эмоциональное состояние ребёнка.
27	«Песочные настроения – удивление, обида, спокойствие»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; сформировать опыт вербализации своих переживаемых эмоций; способствовать регуляции эмоционального состояния ребёнка, снятию нервного напряжения; гармонизировать эмоциональное состояние ребёнка. позитивного выхода из этого состояния.
28	«Игра в хороших и плохих»	усиление доверия между участниками группы; базового доверия к миру; снятие эмоционального напряжения; коррекция стратегий поведения.
29	«Победитель злости»	Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.
«Песочные строители»		
	«Теплые лучи солнца»	Гармонизация психоэмоционального состояния детей; развитие тактильной чувствительности, восприятия, мышления, воображения; активизация словарного запаса.
	«Песочная мандала»	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

	«Я-волшебник»	Развитие творческого потенциала детей.
	«Секретки в песке»	Развитие умения представлять предметы по их словесному описанию, развивать мышление, воображение.
«Я создаю Мир»		
	«Выйди из лабиринта»	Развитие произвольности, умения соблюдать правила.
	«Я создаю мир»	Развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.
	«На песке путешествуем – радость дарим всем»	Развивать творчество, фантазию детей, умение пальцами изображать задуманное. Формировать умение абстрагироваться от второстепенных деталей, выделяя в рисунке основное. Развивать мелкую моторику руки. Формировать и совершенствовать речь.
Планируемые результаты освоения Программы		

В результате освоения Программы ребенок овладеет следующими компетенциями:

- сформированы коммуникативные навыки сотрудничества в общении со сверстниками, необходимые для успешного протекания процесса обучения - развитие умения понимать переживания, эмоциональное состояние другого человека, развитие эмоциональных компонентов и навыков общения и эффективного бесконфликтного взаимодействия;
- повышен уровень произвольности и самоконтроля;
- скорректирован уровень психоэмоционального состояния
- (снятия психоэмоционального напряжения, оптимизация уровня агрессии, тревожности);
- развито умение понимать собственное эмоциональное состояние и адекватно выражать свои эмоции;

- сформировано самосознание и адекватная самооценка;
- повышен уровень высших психических функций (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения) по результатам диагностики на начало и конец учебного года.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее-специальное или высшее образование, прошедшие курсовую подготовку в песочной терапии.

1.1. Материально-технические условия:

Список оборудования и материалов, необходимых для реализации Программы:

1. Водонепроницаемый деревянный ящик. Внутренняя поверхность (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Размер стола – 50 х 70 х 10 см, дно будет символизировать воду, а борта – небо. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком. Так же данный ящик возможно заменить световым песочным столом. Рядом с песочницей должен находиться источник чистой воды и салфетки.

2. Чистый, просеянный песок. Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песком заполняется меньшая часть ящика.

3. В коллекции должны быть миниатюры-символы, привлекательные и непривлекательные; прекрасные и ужасные; символы добра и зла, гармонии и абсурда.

Коллекция должна быть представлена объектами различных размеров, цветов, структур и материалов. Они должны быть:

- Большие и крошечные;
- Бесцветных и ярких цветов;
- Прозрачные и непрозрачные;
- Сделанные из разных материалов: металла, стекла, глины, древесины и пластмассы.

«Коллекция» миниатюрных фигурок (высота их – не более 8 см). В набор игрушек могут войти:

- Человеческие персонажи
 - Животные (домашние, дикие, доисторические, морские и др.)
 - Транспорт (наземный, водный, космический, и др.)
 - Растения (деревья, кусты, цветы, овощи и пр.)
 - Естественные предметы (ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.)
 - Сказочные герои (злые и добрые)
 - Бросовый материал (пробки, трубочки, цветной картон и др.)
 - Пластиковые или деревянные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники, пирамиды и др.)
 - мелкие игрушки из наборов «киндер-сюрприз»
4. Гребёнки для рисования на песке; песочные формочки
5. Песочные мельницы

6. Пластилин, клей, ножницы, бумага
7. Аудио-, видео-, фотоисточники, запись релаксационной, спокойной музыки
8. Помещение: кабинет педагога-психолога, мебель, диагностические тесты.

Оценочные материалы

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики состояния эмоционально-волевой сферы, проводимой перед началом курса и по завершении занятий по программе, наблюдений за детьми на каждом занятии. По методикам: И. Вандвик, П. Эбклад; Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов; Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен; Велиева С.В.; Панфилова М.А. (*Приложение 1*)

Методические материалы

Методические рекомендации «Игры и упражнения для гармонизации эмоционального состояния детей» (*Приложение 2*)

Анализ эффективности использования песочной терапии

Цель: определение уровня развития и навыков ребёнка с помощью совместной игровой деятельности у детей раннего возраста с ОВЗ средствами песочной терапии.

Форма проведения: наблюдение за ребёнком во время занятий по песочной терапии.

Оценка:

1 балл – ребёнок не справился

2 балла – ребёнок справился с помощью взрослого

3 балла – ребёнок справился самостоятельно

Подведение итогов:

1 – 4 балла – низкий уровень

5 – 8 баллов – средний уровень 9 – 12 баллов – высокий уровень

№ п/п	Ребёнок	Организованная деятельность (работоспособность, активность, сосредоточенность, аккуратность)		Коммуникация (уровень контактности с взрослым, со сверстниками во время игр с песком)		Внимание (внимательное наблюдение и воспроизведение задания, выданного педагогом)		Владение предметными знаниями по направлению игровой деятельности с песком (понимание и принятие ребёнком игрового процесса обучения песком)		Итоговый показатель	
		Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Начальный показатель (Н)	Итоговый показатель (И)
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
Итоговый показатель по всем детям за год (среднее значение)											

Список литературы

1. Белоусова О.А. «Обучение дошкольников рисованию песком». – Журнал «Старший воспитатель» №5/2012.
2. Большебратская Э.Э. «Песочная терапия» – Петропавловск, 2010
3. Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоционально-коммуникативной и познавательной сфер средствами песочной терапии / авт. – сост. М.А. Федосеева. – Волгоград: Учитель, 2015. – 122 с.
4. Комарова Т.С. «Изобразительная деятельность: Обучение детей техническим навыкам и умениям». //Дошкольное воспитание, 1991 г.
5. Кузуб Н.В, Осипчук Э.И. «В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений». СПб.: Речь, 2011.
6. Моница Г.Б., Гурина Ю.В. «Игры для детей от трёх до семи лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
7. Сакович Н. А. «Технология игры в песок. Игры на мосту». – СПб.: Речь, 2006.
8. Шарохина В.Л. «Коррекционно-развивающие занятия: младшая, средняя группы». – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт о развитии детей «У совенка» <http://u-sovenka.ru>
2. Сайт телеканала «О!» <https://www.kanal-o.ru/news/9928>
3. Форум «Развитие. Воспитание» https://razvitie-voospitanie.ru/tvorchestvo/risovanie_peskom_dlya_detej_obuchenie.html

Диагностический материал

1. Методика: «Два домика»

Данная методика предложена И. Вандвик, П. Экблад в 1994 г. и предназначена для диагностики сферы общения ребенка.

Цель исследования: определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в группе, выявление симпатий к членам группы.

Материал и оборудование: лист бумаги, красный и черный карандаши (фломастеры).

Стимульный материал: лист бумаги, на котором нарисованы 2 стандартных домика. Один из них побольше, красного цвета, другой – поменьше, черного цвета.

Проведение исследования: методика предназначена для обследования детей 3,5-

6 лет. Исследование проводится строго индивидуально. Сначала кратко обсуждается, в каком доме живет ребенок. Затем психолог предлагает: «А теперь давай выстроим для тебя прекрасный, красный, красивый дом». (И рисует на глазах у ребенка красный дом, еще и еще раз подчеркивая его привлекательность). «А теперь давай этот прекрасный дом заселим. Конечно, в нем будешь жить ты, ведь мы его для тебя и построили! (Около дома записывается имя ребенка). А кто еще? Здесь, в этом новом доме могут жить все, кого ты захочешь поселить с собой, не важно, живете вы сейчас рядом или нет. Поселяй, кого хочешь!» Когда ребенок называет будущего обитателя красного дома, психолог записывает новое имя и как можно более нейтрально интересуется, а кто это. Записав двух-трех новоселов в красный дом, психолог рисует рядом еще один дом – черный, но никак его не характеризует. «Может быть, кого-то ты не захочешь поселить рядом с собой в красный дом. Но надо, чтобы им тоже было где жить». (В классическом варианте проведения этой методики оба дома рисуются сразу. Но это получается слишком грубо, навязчиво, поэтому о черном доме лучше вспомнить потом, как бы между прочим.) Ни в коем случае не сообщается, что этот дом плохой или чем-то хуже красного. Черный дом вообще не оценивается, это просто другой дом.

Если черный дом не заполняется жильцами, ребенка к этому мягко побуждают:

«Что же, этот дом так и будет стоять пустой?» После этого список жильцов обоих домов дополняется.

Если кто-то из реального окружения ребенка вообще не упомянут, то психолог может спросить о нем напрямую: «Ой, а учительницу (или бабушку) мы вообще никуда не поселили. А ведь ей тоже надо где-то жить?!» Разумеется, этот вопрос тоже задается нейтральным тоном, и ни в коем случае не в акцентированной форме: «Ты поселишь учительницу с собой или отдельно?»

2. Методика «Волшебная страна чувств» (Авторская - Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Возраст: от 5 до 13 лет.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

Инструкция 1: *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган порывы*

ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.»

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики. Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: *«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».*

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: *«Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется ». Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это –*

человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт). Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

Домики Жители

Карта страны



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



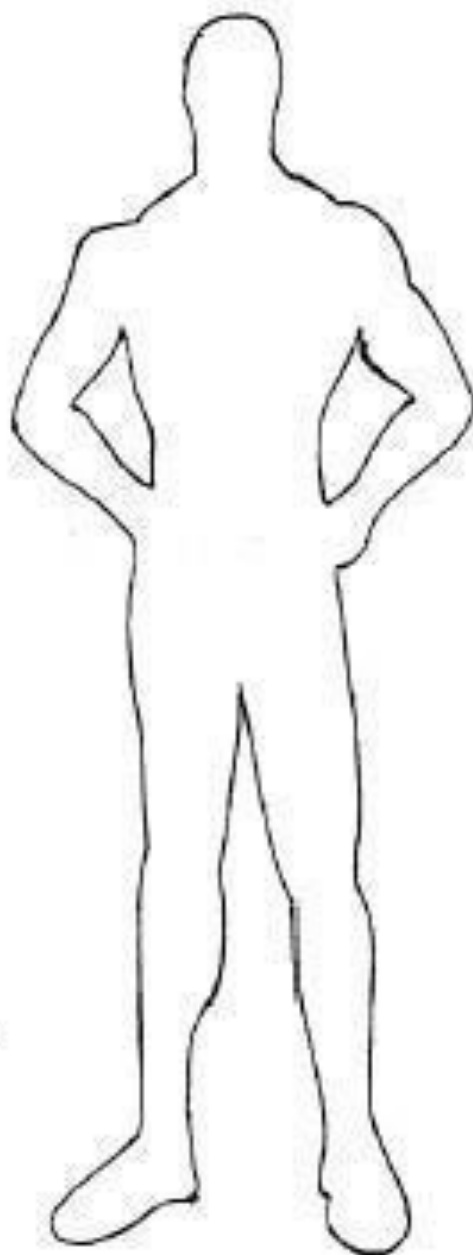
Грусть



Разочарование



Интерес



3. Тест на тревожность детей 3,5 - 7 лет. (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) Цель: определение тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет.

Стимульный материал: 14 рисунков размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик). Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на

рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребёнка, на другом – печальное.

Процедура проведения: Рисунки показывают ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребёнку рисунок, психолог даёт инструкцию.

Инструкция:

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».
2. Ребёнок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет с мамой и малышом».
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка? Он (она) одевается».
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) идёт спать».
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) в ванной».
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»
10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) убирает игрушки».
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»
13. Ребёнок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) ест».

Выбор ребёнком соответствующего лица и словесные высказывания ребёнка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее). Протоколы каждого ребёнка подвергаются количественному и качественному анализу.

4. Графическая методика: «Кактус» (Автор: М.А. Панфилова)
Методика проводится с детьми с 4-х лет.

Цель – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Материал – бумага (формат А4), карандаш.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!» Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа.

Беседа:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают?
4. У кактуса есть соседи?
5. Какие растения его соседи?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

5. Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)

Методика «Паровозик» (Велиева С.В) позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

Стимульный материал

Белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция

“Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.”. Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения.

Игры и упражнения для гармонизации эмоционального состояния детей

"Задуй свечу"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Озорные щечки"

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке"

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет
(поджать губы). Ох как сложно удержаться,
ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю
(рычать). Чтобы злота улетела и расслабилось все
тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться,
улыбнуться, Может, даже и зевнуть
(широко открыв рот, зевнуть).

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево,
смотрит вправо. А потом опять вперед –
тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.
Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь
лимон. Чувствую,
что круглый он. Я
его слегка
сжимаю – Сок
лимонный
выжимаю. Все в
порядке, сок
готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный
день! Прогоним мы
тоску и лень. Руками
потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

"Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую

сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе
прижать! Крепче ногу прижимаем, а
другую расслабляем.

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

"Снежная баба"

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Летний денек"

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке
лежу, Но на
солнце не
гляжу.
Глазки закрываем, глазки
отдыхают. Солнце гладит наши
лица,
Пусть нам сон хороший
снится. Вдруг мы
слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел
гром. Гремит гром, как
барабан.

"Тишина"

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо
на кровать И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.