

## Номинация: «Успешный воспитатель»

Проект: Тантамареска как средство профилактики тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

**Актуальность:** Одной из актуальных проблем на сегодняшний день является проблема эмоционального благополучия ребенка. Она состоит, прежде всего, в сохранении положительного самоощущения, комфортности внутреннего состояния, спокойствия, в позитивном эмоциональном отношении к себе и к окружающему миру, а также в адекватном оценивании ребенком своих возможностей. В дошкольном возрасте очень часто данные составляющие искажены в силу наличия особенного эмоционально-личностного нарушения – тревожности.

Тревожность как личностная черта представляет собой сплав когнитивных, поведенческих и аффективных реакций, возникающих при воздействии на человека различных стрессов, в котором эмоциональная составляющая играет далеко не последнюю роль. Это явление всегда связано с переживанием отрицательных эмоций повышенного беспокойства, страха, неуверенности и т. п., из чего следует, что тревожность в любом аспекте характеризует известную степень эмоционального неблагополучия.

Опираясь на исследования и тестирования, ученые абсолютно точно обозначили, что тревожные дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности. Уровень самооценки таких детей низок. Также тревожные дети подвержены страхам, имеют проблемы в общении. Таким образом, тревожность неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности детей.

**Сроки реализации:** краткосрочный 1 год.

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста.

**Цель проекта:** снижение тревожности и повышение эмоциональной адаптивности детей к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство.

**Задачи:**

-Учить преодолевать тревожность с помощью создания или восстановления значимых отношений между ребенком и взрослым с целью оптимизации личностного роста и развития;

-Учить детей налаживать контакты в совместной деятельности;

-Развивать эмоциональность и выразительность речи у дошкольников;

-Создать условия для организации совместной деятельности детей и взрослых, направленные на сближение детей, родителей и педагогов ДОУ;

-Способствовать снятию эмоционального напряжения и стеснения у детей.

**Ожидаемые результаты:**

- формируются все стороны личности ребенка, происходит значительное изменение в его психике, подготавливающие к переходу в новую, более высокую стадию развития;

- дети овладевают навыками выразительной речи, правилами поведения;

-расширение сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Практический этап проекта включал в себя два направления работы:

1) Работа с педагогами детского сада с целью профилактики нарушений психологического здоровья у детей. Оно предусматривало следующие формы работы:

- Консультации для педагогов: «Коррекция поведенческих проблем у воспитанников», «Как управлять своими эмоциями», «Обидчивые дети. Как работать с такими детьми»;

- Консультация для младших воспитателей «Тревожные дети. Как работать с такими детьми»;

- Оформление информационного стенда «Особенности эмоционального развития дошкольника: детские страхи»;

- Совместная работа с педагогом психологом: «Как научить детей быть счастливыми»;

2) Занятия с детьми. При их проведении учитывались следующие принципы:

- Учет индивидуально-психических особенностей ребенка (предполагает индивидуальный подход).

- Создание благоприятного микроклимата социальной среды (понимание существующей проблемы и оказание помощи и поддержки всеми близкими взрослыми).

Многие исследователи и практические психологи отмечают, что тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития. Среди многообразия методов снижения тревожности дошкольников в групповой терапии мною использовались тантамарески как средство для развития эмоционального открытия тревожных детей через метод ролевой игры.

Таким образом, результатом работы по проекту стало:

- Повышение уверенности детей в себе.

- Снижение тревожности.

- Снижение количества страхов.

- Сформированность умения владеть собой в трудных ситуациях.

- Владение способами снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Приложение 1

Диагностика нарушений психологического здоровья детей подготовительной группы, которая включала в себя ряд методик:

- Тест тревожности «Выбери лицо» (Р.Тэмпл, М.Дорки, В.Амен)

- Беседа о страхах с детьми

- Диагностика самооценки (Т.В.Дембо, С.Я.Рубенштейн)

- Анкетирование воспитателей групп с целью выявления сложностей в эмоционально-личностной сфере детей

- Наблюдение за поведением ребенка с целью выявления детей с тревожным состоянием.

По результатам диагностического обследования 78% воспитанников 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%.

Надо отметить, что в детском возрасте большая часть страхов (отечественные психологи выделяют 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 18 лет) считается нормальным явлением, эти страхи со временем проходят. Например, страх Бабы Яги обычно проходит к 6 – 7, а страх чужих людей – к 5 годам.

Особое беспокойство вызывают тревожные дети – они обычно чувствуют дискомфорт при необходимости вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, не уверены в своих силах, не способны ориентироваться в человеческих отношениях, испытывают разнообразные страхи и опасения, частью реальные, а частью вымышленные. Такие дети постоянно пребывают в состоянии напряженности, ожидая неприятностей, имеют слабую познавательную активность и низкий уровень умственной работоспособности

По результатам диагностики было выявлено 5 детей с повышенным уровнем тревожности.

#### **Создание условий для реализации проекта:**

- Наполнение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с тематикой проекта (различные виды тантамаресок);
- Работа с литературой, сайтами;
- Подготовка памяток, консультаций для родителей;
- Планирование мероприятий;
- Подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- Привлечение родителей к реализации проекта.

Приложение 2.

#### Картотека игр с тантамаресками

##### **Игра «Крокодил»**

Задачи:

- развивать наглядное мышление;
- развивать мышление, воображение.

Описание игры: Ребенок выбирает тантамареску не видя того кто на ней изображён, стоя лицом к группе прислоняет ее к своему лицу и начинает задавать детям наводящие вопросы.

Например: - Я хищник?; - У меня большой хвост? И т.п.

##### **Игра «Узнай по голосу»**

Задачи:

- учить детей узнавать сверстника по голосу, прислушиваясь к интонации, тембру,
- развивать у детей интерес к этому виду деятельности,

-воспитывать доброжелательность, создавать хорошее настроение.

Описание игры: ребенок прячется за изображением смайлика, в отверстие для рта произносит любое слово. Дети должны отгадать, кто спрятан за картинкой.

### **Игра «Вот я, какой»**

**Задачи:**

- развивать наглядное мышление,
- расширять кругозор и представление о предметном мире,
- учить отвечать на вопросы.

Описание игры: ребенок рассказывает о себе, как его зовут, какой он, во что одет.

### **Игра «Вредные советы» автор Григорий Остер**

**Задачи:**

- воспитывать нравственные чувства,
- развивать чувство юмора,
- упражнять в выразительности речи,
- развитие логическое мышление.

Описание: участники игры примеряют на себя тантамарески: Маша и Медведь, Незнайка, Винни Пух, Хрюша, используя текст Г. Остера, рассуждают о поступке, описанном в стихотворении.

1. Если девочку домой  
Провожая после школы,  
Видишь, как она портфель  
Еле тащит, надрываясь,  
Не стесняйся — соверши  
Смелый рыцарский поступок  
И признайся ей, что ты  
Кирпичи туда подсунул.

**Ведущий:** Да... Маша, как ты думаешь, хорошо поступил Незнайка?  
(рассуждения Маши).

2. Если вас поймала мама  
За любимым делом вашим,  
Например, за рисованьем  
В коридоре на обоях,  
Объясните ей, что это —  
Ваш сюрприз к  
Восьмому марта.  
Называется картина:  
«Милой мамочки портрет».

**Ведущий:** Очень интересно, что на это скажет Незнайка? Незнайка, как ты думаешь, хорошо поступила Маша? А как бы ты поздравил маму?

### **Игра «Сказочный диалог»**

**Задачи:**

- воспитывать у детей находчивость,
- развивать воображение, мышление,

- упражнять в монологической речи,
- продолжать использовать фольклорные обороты.

*Описание игры:* Дети примеряют образ героя из сказки и общаются друг с другом. Предлагается тантамарески Колобка и Лисы. Всем вам хорошо известна р.н.с. «Колобок» и чем она заканчивается. Предлагается персонажам придумать другой финал сказки. Колобок отказался сесть лисе на носик, как вы думаете, что произошло дальше? (Лиса вместе с колобком поют песню, остаются друзьями...)

### **Игра - диалог «В гостях на день рождения»**

*Задачи:*

- учить культуре поведения,
- развивать находчивость, связную и диалогическую речи,
- стремиться к положительному результату.

*Описание игры:* (варианты ситуаций: забыл подарок, опоздал, плохое настроение)

### **Игра «Расскажем сказку вместе» (тантамареска – свиток)**

*Задачи:*

- развивать режиссерские способности,
- развивать память, мышление, воображение,
- учить брать на себя роль ведущего, упражнять детей в диалогической речи,
- развивать музыкально- творческие способности.

### **Игра «Театр одного актера» (тантамареска – сюрприз)**

*Задачи:*

- развивать у детей самостоятельность и самодеятельность в игре,
- продолжать развивать художественно- творческие способности,
- развивать фантазию,
- учить договариваться о персонажах придуманных ими, или по сюжету сказки,
- продолжать учить технике импровизации.

### **Игра «Телепередача»**

*Задачи:*

- учить детей риторической речи,
- упражнять детей уверенно общаться с публикой,
- закреплять навыки эмоциональной речи.

*Варианты названий игры:* «Новости моей семьи», «В гостях у сказки», «Новости детского сада», «Прогноз погоды», «День басни», «В мире насекомых»