

## **Коррекция уровня тревожности у воспитанников детского сада 5-7 лет**

*Маркова Г.Н.  
педагог – психолог  
МДОУ детский сад  
№53 «Солнышко»*

### **Слайд 1.**

Уважаемые члены экспертного совета, позвольте представить вашему вниманию тему опыта работы. Актуальность выбора данной темы обусловлена тем, что в современном обществе в условиях распространения новой коронавирусной инфекции особое значение приобретает сохранение и укрепление психического здоровья подрастающего поколения, в частности, дошкольников и внедрение уже имеющегося опыта работы в условиях эпидемиологической ситуации. В обществе идёт колоссальное накопление отрицательного эмоционального опыта, увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема сбережения психического здоровья детей является весьма актуальной и определяет главную проблему своевременную коррекцию уровня детской тревожности.

### **Слайд 2.**

Перед нами сегодня стоят далеко не праздные вопросы. Как помочь тревожным детям, адаптироваться и социализироваться в новые условия жизни? Такие дети, в отличие от своих сверстников, очень болезненно реагируют на какие-либо изменения в их жизни. Наличие повышенной тревожности у ребенка со временем может стать причиной неврозов и сильных психических расстройств. Механизм тревожности заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, он не ждет ничего хорошего от окружающих. В этой связи остро и актуально стоит вопрос о создании семьей, учреждениями образования, обществом и государством всех необходимых условий для коррекции высокого уровня тревожности у дошкольников. Решение проблемы детской тревожности требует, как можно более раннего определения уровня тревожности с целью его дальнейшей коррекции и профилактики. Об этом свидетельствует ряд нормативных документов.

### **Слайд 3.**

Написание опыта работы начала с определения проблемы- сохранения здоровья воспитанников посредством коррекции уровня тревожности воспитанников в связи с происходящими негативными событиями с 2019г. Проблема становится все более острой и требует серьезного педагогического осмысления и решения. Занялась изучением имеющегося опыта работы среди

педагогов дошкольных учреждений края, России, отечественной педагогической практики, Александра Ивановича Захарова. Е. В. Новикова, Тревожность - устойчивое эмоциональное образование, повышенная склонность к беспокойству.

**Слайд 4.** Занимаясь опытом работы, определила цель - она глобальная, задачи - (их 4), они ёмкие, значимые, для воспитанников 5-7 лет. Этапы работы, которые длились 2 года. На первом этапе, существенным для получения достоверных результатов, для меня стало использования диагностик «Страхи в домиках» А.И. Захарова и М. Панфиловой. Выявлено 29 страхов у детей и с этим нужно было работать. Тест тревожности «Выбери нужное лицо» Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки. Определила причины тревожности, первоочередной является нарушение детско –родительских отношений. (представлены на слайде). Если до периода пандемии высокий уровень тревожности у воспитанников 5-7 лет составлял 18 %, то в период пандемии он увеличился на 20 % (38). Полагаю, при нарастании тревожности у воспитанников к 7 годам оно может перейти в устойчивое личностное качество, как в школьной, так и во взрослой жизни, послужить причиной детских неврозов и психосоматических заболеваний, которые отрицательно повлияют на развитие ребёнка и результаты его деятельности.

#### **Слайд 5.**

В чём принцип моей работы? Используется авторская **«Коррекционно-развивающая программа детской тревожности»**. Технология реализации программы включает все практикуемые виды детской деятельности, адаптированные на детей с трудностями в развитии и, в первую очередь, высоким уровнем тревожности. Для этого использую гибкие формы работы (индивидуально, в парах, подгруппах, группе). На занятиях психогимнастикой по авторской методике Чистяковой, с наличием этюдов, упражнений, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, а так же свои авторские наработки. Второе - это коррекционные занятия, третье - большой эффект, как показала практика - это дополнительная образовательная услуга «Лекотека» по авторской программе «Волшебный мир».

#### **Слайд 6.**

Особенно хочется остановиться на использовании данной авторской программы. В чём её особенность? В том, что она адаптирована под развивающую интерактивную среду - сенсорной комнаты. Здесь уникальное оборудование из 76 наименований модулей (панно бесконечность, уголок Зазеркалье, сухие бассейны, кривое зеркало). В процессе работы корректирую дефицит

эмоционального развития, снижаю высокий уровень тревожности, расширяю жизненный опыт ребят. За счёт широкого подбора игр в программе, объединённых сказочным сюжетом.

### **Слайд 7**

В качестве основных видов арт-терапии использую в коррекционной работе с детьми: игротерапию, песочную, музыкотерапию, цветотерапию. Хочу особо выделить **элементы оздоровительной технологии дыхания**, во время проведения которой идёт ионизация воздуха лампой Чижевского, задействуются увлажнитель воздуха, аромалампа. Они у нас есть и они современные. Как показал опыт данная технология оказывает релаксирующее воздействие, производит вентиляцию всех участков лёгких, способствует общему оздоровлению, успокаивает и улучшает самочувствие. **Акватерапия** на фоне декоративных фонтанов - в данной технологии мне удаётся значительно быстрее стабилизировать эмоциональное состояние у детей. Основным методом снятия психологического и эмоционального напряжения в своей работе считаю релаксацию. Применяемая программа подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и технологиями.

### **Слайд 8**

Вся работа с воспитанниками строится исходя из запроса родителей и интересов ребенка. Для трансляции её результатов особенно эффективны проводимые для родителей ежегодные фестивали педмастерства. Высокое качество которых отмечено родителями в актах выполненных работ, в «Книге отзывов», интернет чатах. Мне удалось организовать ряд интересных встреч, которые оставили яркие впечатления у ребят. Открытый показ «Путешествие в изумрудный город» для слушателей стажерской площадки с использованием технологии воздействия цветом. Эффективными и результативными стали познавательно-игровые сеансы с непосредственным участием родителей, один из них для участников краевого семинара «По дороге с облаками». Новая форма организации взаимодействия с семьями воспитанников по технологии Осечкиной Л.И. получила высокую оценку начальника управления образования АНГО СК Красовой Н.Н. Опыт показал, дети с увлечением могут приобщиться к выполнению заданий, ощущая поддержку родителей, у ребят снижается уровень тревожности.

### **Слайд 9.**

Хочется отметить не менее эффективные формы работы с родителями: «Неделя психологии», индивидуальные беседы, анкетирование, семинары – практикумы, тренинги. Консультирование на сайте детского сада не менее 5 раз в месяц.

Видеообращения к родителям в режиме онлайн, одно из них «Как уберечь психику ребёнка в период самоизоляции», коррекционно –развивающие занятия и релаксации в дистанционном формате еженедельно. Опыт работы над повышением психологической культуры родителей тревожных детей, помогает урегулировать детско-родительские отношения. Таким образом, мы учим родителей устанавливать высокие цели, поднимая планку развития своего ребёнка.

**Слайд 10.** Опыт работы педагога-психолога в условиях пандемии с успехом был представлен в онлайн режиме. Работая с детьми ОВЗ, прошла курсовую подготовку по данной проблеме, овладела современными педагогическими технологиями, в том числе ИКТ.

**Слайд 11.** (Наши достижения) Воспитанники являются многократными лауреатами и победителями в конкурсах различных уровней.

**Слайд 12.**

Хочу отметить, по завершении опыта работы, уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста снизился на 35%. Отмечена высокая положительная динамика в формировании позитивного эмоционального фона у детей. Воспитанники перестали испытывать высокую тревожность, показали 75% высокого уровня в освоении учебной программы. Стоит отметить, что психолого-педагогическая коррекция уровня тревожности воспитанников – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной формы развития ребёнка.

По завершению работы, на педагогическом совете, определена высокая эффективность программы психолого-педагогической коррекции тревожности детей 5-7 лет в образовательной организации. Хочется верить, что практический опыт работы в условиях пандемии, по оказанию полноценной, комплексной помощи детям с высоким уровнем тревожности будет полезен и интересен для педагогических работников дошкольных образовательных учреждений. Прошу членов экспертного совета признать опыт работы актуальным для использования педагогами дошкольных учреждений округа.