**Опыт работы на тему:**

**«Развитие эмоционально-личностной сферы ребенка через игры-релаксации и игры с песком»**

**Педагога-психолога**

**МАДОУ детского сада №27**

**Басыня О.В.**

**1.Введение**

Известно, что гармония личности возможна только при условии нормального, равновесного становления двух основных сфер психики - интеллектуальной и эмоциональной, или, как говорил Л.С. Выготский, при условии «единства интеллекта и аффекта». Известно также, что в дошкольном детстве эмоциональная сфера является ведущей сферой психического развития. Под ее определяющим влиянием происходит формирование у детей высших психологических функций, поведения, личности в целом.

Проблема развития эмоционально-личностной сферы актуальна на современном этапе развития общества. Родители, приходя ко мне как к психологу на консультацию, часто жалуются: «малыш капризничает, может ударить или сломать игрушку», «устраивает нам истерики». Воспитатели обращают внимание на то, что дошкольники во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками проявляют вспыльчивость, вербальную и физическую агрессию, не сопереживают друг другу и проблемно адаптируются к новым условиям.

Детям с подобными трудностями необходима квалифицированная психологическая помощь. Ведь недостаточное развитие эмоционально-личностной сферы в дошкольном возрасте может стать причиной таких трудностей, как агрессивность, тревожность, вспыльчивость, эмоциональная холодность, в дальнейшей жизни.

Одним из эффективных методов развития эмоционально-личностной сферы являются игры-релаксации. Занятия с элементами релаксации помогают детям освоить умение владеть своими эмоциями и достигать состояние покоя и расслабленности.

Мои наблюдения показывают, что игры с песком позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей, и это делает его прекрасным средством для развития ребенка. Песок снимает стресс, снижает уровень нервно-психического напряжения, поднимает настроение, способствует возникновению положительных эмоций.

Возникает необходимость в проведении таких форм занятий, которые объединяли бы оба эти метода. Игры-релаксации и игры с песком я включаю также и в занятия на развития познавательных процессов в качестве физкультминуток и для создания благоприятного психологического фона на занятиях, а также при сопровождении процесса адаптации к детскому саду.

**2. Цель опыта и задачи**

**Цель опыта:** развивать эмоционально-личностную сферу детей через игры-релаксации и игры с песком

**Задачи опыта:**

* развивать эмоциональную отзывчивость детей по отношению к окружающим взрослым и сверстников
* обогатить представление детей об эмоциональном мире человека и научиться овладевать собственными эмоциями
* способствовать снятию стресса и нервно-психического напряжения в период адаптации
* изучить эффективность использования игр с песком и игр-релаксаций на социально-личностную сферу ребенка

**3. Содержание опыта**

На моих занятиях главное, чтобы детям было интересно, они чувствовали себя комфортно, были увлечены деятельностью, поэтому игры с песком привлекли мое внимание. Практическое отсутствие возрастных ограничений для игр с песком позволяет использовать их как в работе с детьми раннего возраста на этапе адаптации, так и использовать с детьми более старшего возраста для диагностики и работы с тревожностью, агрессивностью, страхами.

Овладение умению расслабиться не всегда просто для детей дошкольного возраста. Так как игра в дошкольном возрасте является ведущим видом деятельности и имеет огромное значение для развития всех психических процессов и личности ребенка, то и релаксацию я проводила в форме игровых упражнений. Такая форма работы наиболее доступна и привлекательна для детей старшего дошкольного возраста.

На начало 2010-2011 учебного года была проведена диагностика по изучению эмоционально-личностной сферы детей, которая выявила:

**Уровень адаптации** показывает возможности ребенка к приспособлению изменяющихся условий в данном случае к детскому саду. Высокий уровень *(38% детей)* и нормативный уровень *(41% детей)* свидетельствуют об успешной адаптации, низкий уровень *(21% детей)* говорит о тяжелой адаптации. Тяжелая степень адаптации может проявляться как физически (нарушение сна, плохой аппетит, увеличение заболеваемости), так и в эмоционально-личностной сфере ребенка (плохое настроение, капризность, агрессивность, тревожность).

**Эмоциональное благополучие** одна из важнейших составляющих жизни ребенка. Высокий уровень *(46% детей)* и нормативный уровень *(32% детей)* эмоционального благополучия проявляется в состоянии комфорта и спокойствия для ребенка, общем положительном эмоциональном фоне. Уровень эмоционального благополучия снижен *(22% детей)* и у ребенка появляется затяжное плохое настроение, он испытывает состояние дискомфорта и тревожности.

**Социометрический статус** рассказывает о месте, занимаемом ребенком в группе. Высоким социометрическим статусом *(35% детей)* обладают лидеры, так называемые «звезды», и активно принимаемые в группе «популярные» дети. Нормативный статус *(35% детей)* у принятых в группе детей, имеющих достаточный круг общения. Низкий социометрический статус *(14% детей)* бывает у детей, которых не принимают в группе, часто они испытывают трудности в общении с другими детьми.

**Коммуникация** отражает способность к общению, как вербальному (с помощью речи), так и невербальному (без речи, посредством мимики, пантомимики и т.д.). Высокий *(29% детей)* и нормативный уровень *(53% детей)* развития коммуникативной сферы предполагает умение находить общий язык со взрослыми и сверстниками. У детей с низким уровнем *(18% детей)* возможны сложности в достижении взаимопонимания с другими.

Наше исследование показало, что у детей недостаточно развита эмоционально-личностная сфера. Развитие данной сферы достаточно сложный процесс, для достижения наилучшего результата используются индивидуальные и групповые занятия в кабинете психолога.

Я задалась целью через использование на занятиях игр-релаксаций и игр с песком развивать данную сферу личности детей.

Игры-релаксации предполагают обучение дошкольников следующим приема:

* чувствовать разницу между напряжением и расслаблением
* сочетать упражнения мышечной (тепло, тяжесть в мышцах) и психической релаксации (я отдыхаю, я спокоен)

Игры-релаксации позволяют вызвать состояние покоя и расслабления произвольно. Для этого дети:

* принимают спокойные позы
* представляют состояния, соответствующие покою
* расслабляют мышцы

Элементы релаксации регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить и нейтрализовать психическое и мышечное напряжение.

Ребенок в процессе песочной игры на моих занятиях имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Задачи игр с песком согласуются с внутренним стремлением ребенка к самоактуализации. В этом песочная терапия ориентирована на то, чтобы помочь маленькому ребенку:

* развить более позитивную Я-концепцию
* стать более ответственным в своих действиях и поступках
* выработать большую способность к самопринятию
* в большей степени полагаться на самого себя
* овладеть чувством контроля
* развить сензитивность к процессу преодоления трудностей
* развить самооценку и обрести веру в самого себя.

Цель работы с песком - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

С детьми с недостаточно развитой эмоционально-развитой сферой (по результатам диагностики) была проведена коррекционно-развивающая ра­бота, направленная на снижение агрессивных, вспыльчивых, тревожных проявлений с помощью игр-релаксаций игр с песком.

Игры-релаксации представляли комплекс упражнений на снятие психоэмоционального напряжения с мышц лица, шеи, плеч, рук, живота, ног; способствовали успокоении, расслаблению, спокойному, ровному дыханию у детей старшего дошкольного возраста.

 Игры-релаксации проводились с детьми 5-6 лет два раза в неделю в кабинете психолога в течение 30 минут.

Обучение расслаблению проходило поэтап­но. Сначала с детьми была проведена предварительная беседа о целях и задачах коррекционно-развивающей работы.

* *На первом этапе* дети, сидя на стульчиках, обучались методам саморегуляции и снятию психоэмо­ционального напряжения: расслабляли каждую часть тела. Каждому уп­ражнению соответствовал свой стих или мелодичная песенка.
* *Второй этап* заключался в обучении детей правильному дыханию, способствую­щему расслаблению.
* *На третьем этапе* дети ложились на коврики и в кресла под спокойную мелодию закрывали глаза. Предварительно я давал детям установку на расслабление всего организма. На последних занятиях дети пробовали в роли «ведущего» вместе со мной проводить игры-релаксации.

Хочется отметить, что в ходе коррекционно-развивающей работы дети с удовольствием выполняли все необходимые упражнения. Детям очень нравилось лежать на ковриках с закрытыми глазами, а потом делиться своими «картинками». Так дети на­зывали то, что они видели в процессе релаксации.

При работе с песком чаще проводились индивидуальные занятия. Кроме песочницы использовалось множество мелких фигур. Среди них:

* 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 (флаконы из – под духов, пробки)
* Пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники, пирамиды и др.)

Словом, все, что встречается в окружающем мире, занимало достойное место в нашей песочной «коллекции». Сбор оборудования для игр не был обременительным, так как каждый из детей помогал в этом (фигурками из «Киндер - сюрприза», деталями конструкторов и пр.). Если для занятий не хватало каких-либо фигурок-образов, я вместе с детьми лепила их из пластилина, глины, теста, вырезала из бумаги.

Детям давалась инструкция сделать сказочный мир для старших дошкольников. Малышам просто предлагалось поиграть с песком используя любые понравившиеся материалы.

Каждый из детей проходил несколько стадий:

* ***первая стадия — «хаос».*** Очень часто эти картины содержали большое количество беспорядочно представленных фигур, часто просто сваленных в кучу. Также часто предметы перемешивают с песком и картины сменяют одна другую. *Цель: выражение эмоциональных переживаний, снижение тревоги психоэмоционального напряжения.*
* ***стадия конфликта.***Конфликтное содержание песочных картин отражало внутреннее напряжение ребенка. Оно бывает явным и скрытым. *Цель: отреагирование агрессии, проработка взаимоотношений со значимой фигурой, проработка внутреннего напряжения, укрепление Я.*
* ***стадия «гармония».*** Заключительный этап проработки поднятой актуальной темы. Герои картины, наконец, приходя к согласию и объединяются. *Цель: интеграция частей Я, гармонизация частей личности, повышение уверенности в себе*,  *отражении линии развития, опора на ресурс, повышение уверенности в себе.*

**Использование игр-релаксаций и игр с песком**

**в период адаптации**

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения ребенка в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Это активный процесс, приводящий или к позитивным результатам, или к негативным (стресс). Критериями успешной адаптации считаются:

* внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность);
* внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

В начале учебного года наблюдение за поведением вновь поступивших детей, их эмоциональными проявлениями в течение дня. Период адаптации — достаточно сложный период в жизни дошкольника. Он может проходить по-разному. Длительность и характер адаптации зависят *от возраста ребенка.*
Привыкание к новым условиям зависит также от *индивидуальных особенностей нервной системы.* Одни дети бурно реагируют на первые посещения детского сада: громко плачут, отказываются от пищи, не играют, протестуют, но проходит несколько дней, ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит и сон, он охотно общается с детьми и воспитателями. Такое протекание адаптации, в целом, нормативно и свидетельствует о том, что малыш привык к коллективу.

 Другие дети внешне ведут себя спокойно, они послушны, но это не является свидетельством их благополучия: садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут игрушку, но не играют с ней. Когда за ребенком приходят родители, он с плачем бросается к ним. Во время наблюдения за таким ребенком можно отметить, что он насторожен, даже испуган. Внутреннюю напряженность можно отметить по скупым жестам, малой речевой активности, безынициативности. Воспитатель отзывается о нем: "нормально", "не мешает". Именно на "незаметных" детей я в первую очередь обращено внимание, потому что подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и даже привести к заболеванию. Для осуществления помощи такому ребенку проводит наблюдение за особенностями эмоциональных проявлений, а если требуется, то и занятия в кабинете психолога с использованием песочных игр и игр-релаксаций.

Занятия проводятся индивидуально или в группах ежедневно в период адаптации. Дети с удовольствием принимают в них участие. Им нравится возиться с песком и другими сыпучими материалами. Игровая форма позволяет даже детям раннего возраста получить положительную эмоциональную подпитку, снять напряжение и даже задремать под расслабляющую музыку.

**Использование игр-релаксаций и игр с песком на занятиях по развитию познавательных процессов и подготовке к школе**

На занятиях по развитию познавательных процессов и подготовке к школе игры-релаксации и игры с песком используются для следующих целей:

* создание благоприятной эмоциональной обстановки и настроя на работу
* в качестве сюрпризного момента
* снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера
* в качестве физкультминуток

Поэтапная работа была проведена нами с **родителями и воспитателем.**

* Консультация по вопросам адаптации детей раннего дошкольного возраста, причины трудностей адаптации и способы помощи детям в период адаптации. *«Первый раз в детский сад», «Не пойду сегодня в сад», «Что должен уметь ребенок при поступлении в детский сад», «Способы снятия напряжения детей раннего возраста в период адаптации» (для педагогов), «Взаимодействие с семьей в период адаптации» (для педагогов)*
* Памятки родителям, чьи дети проявляют вспыльчивость и агрессию. *«Первая помощь агрессивному ребенку», «Как совладать с драчуном», «Эмоции под контролем»*
* Памятки родителям тревожных детей. *«Особенности взаимодействия с тревожными детьми», «Тревожные сигналы»*
* Подбор психолого-педагогической литературы по вопросам эмоционально-личностного развития детей старшего дошкольного возраста для самостоятельного прочтения. *Луговская А. «Давай дружить! Как помочь ребенку преодолеть проблемы с общением»; Алексеева Е.А. «Психологические проблемы детей дошкольного возраста»*
* Подбор игр-релаксаций для проведения с детьми занятий в ДОУ и семье. *Психомышечная релаксация по Джекобсону, игра-релаксация «Земляничная поляна», игры в детской песочнице (отпечаток на песке, змейка, горки и т.д.)*
* Семинар с элементами тренинга для педагогов «Снятие напряжения детей период адаптации»
* Семинар с элементами тренинга для педагогов «Работа с песком для развития мелкой моторики и преодоления психоэмоциональных трудностей у детей старшего дошкольного возраста»
* Участие в педагогическом совете «Особенности эмоционально-личностной сферы детей раннего, среднего и старшего дошкольного возраста.
* Проведение родительских собраний. Тема: «Мой ребенок особенный. Развитие эмоционально-личностной сферы детей»
* Индивидуальные консультации по запросам родителей.

**Родительские собрания в нетрадиционной форме**

В результате проделанной мной работы, наблюдалась положительная динамика в развитии эмоционально-личностной сферы детей. Но мне было необходимо получить исчерпывающую информацию, для дальнейшей работы с детьми. В конце 2011-2012 учебного года я провела диагностику (взяли за основу те же критерии, что и в начале года) и получила следующие результаты:

 В ходе проведения коррекционно-развивающей работы (игр- релаксаций и игр с песком) в развитии эмоционально-личностной сферы детей наметились следующие пози­тивные тенденции:

* положительное новообразование в поведении детей после работы с ним возникает как спокойное реагирование на внешние раздражители;
* такое положительное новообразование возникло только после дли­тельного приобретения ими навыков саморегуляции;
* критерием эффективности игр-релаксаций и игр с песком является уменьшение частоты и степени выраженности вспыльчивости во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

*Уровень адаптации* высокий (96% детей) свидетельствуют об успешной адаптации, проявляющейся в физической (хороший сон и аппетит, низкая заболеваемость) и эмоционально-личностной сферах (хорошее настроение, легко идет на контакт, спокоен) ребенка.

*Высокий уровень эмоционального благополучия* (92% детей) проявляется в состоянии комфорта и спокойствия для ребенка, общем положительном эмоциональном фоне.

*Благоприятный социометрический статус* (92% детей) свидетельствует о приятии большинства детей в группе, как обладающих лидерскими качествами и способными конструктивно общаться со взрослыми и сверстниками.

Высокий уровень (91% детей) *развития коммуникативной сферы* говорит о том, что большинство детей умеют находить общий язык со взрослыми и сверстниками.

**4. Выводы**

Таким образом, исходя из полученных данных диагностики развития эмоционально-личностной сферы детей через игры-релаксации и игры с песком, можно сделать вывод, что вся проделанная работа дала положительные результаты.

К концу учебного года выросли показатели по эмоциональному благополучию детей, их адаптивным и коммуникативным способностям, а так же увеличилось количество детей с благоприятным социометрическим статусом.

Увлеченность детей играми с песком и играми-релаксациями позволила держать на высоком уровне внимание и активность ребят, достичь наиболее быстрых и качественных результатов в учебном процессе.

В совместной деятельности дети освоили основы умения владеть своими эмоциями и достигать состояние покоя и расслабленности. Приобрели навыки конструктивного выражения гнева, умения сотрудничать, стали более эмоционально отзывчивы.

В дошкольном детстве эмоциональная сфера является ведущей сферой психического развития, именно поэтому её развитие способствует формированию поведения ребенка и личности в целом.

**Рекомендации**

Для развития эмоционально-личностной сферы детей через игры-релаксации и игры с песком рекомендуем:

I. Регулярность совместной деятельности с детьми , её системность, а не спонтанность позволяет добиться высоких результатов.

II. В процессе использования игр-релаксаций и игр с песком необходимо соблюдать следующие принципы:

* следовать природе ребенка, его темпераменту, характеру;
* заинтересованность, новизна, сюрпризность;
* обучение через игру;
* импровизация;
* радость успеха;
* подбор доступного и интересного материала;
* воспитание гармоничной личности, умеющей видеть прекрасное в жизни и людях.