

Коррекционно-развивающая работа с детьми старшего дошкольного возраста по развитию адекватной самооценки

Цель: Помочь детям старшего дошкольного возраста справиться с переживаниями, поверить в собственные силы.

Задачи:

- Формировать социальное доверие;
- Развить адекватную самооценку;
- Обучить умению самостоятельно решать проблемы;
- Снять состояние эмоционального дискомфорта.

Структура тренингового занятия

1. Ритуал приветствия. Задача: сплотить группу детей; создать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка. Задача: настроить на продуктивную групповую деятельность; активизировать деятельность детей, поднять их настроение.
3. Основное содержание занятия. Задача: развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков.
4. Рефлексия занятия. Задача: стимулировать детей в умении выразить свое эмоциональное отношение к проведенному времени на занятии.
5. Ритуал прощания. Задача по аналогии с ритуалом приветствия.

Объект психокоррекции: дети 6 лет с низкой самооценкой

Объём программы: всего 10 занятий при частоте встреч – 1 раз в неделю; продолжительность занятия 1-е и 2-е занятие – 22 м.; с 3-го по 8-е занятие – 30 минут; 9-е и 10-е занятие – 35м.

Требование к помещению: просторная комната для свободного передвижения, рисования. Ограничения активности детей минимальны – не покидать пределы комнаты до конца занятий.

Комплекс упражнений составлялся на основе программ:

1. Моралова В.Г., Фролова Л.П. «Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста». Череповец 1995.
2. Плотникова Н.В. «Хочу и могу» Как научить дошкольника эффективному общению и позитивной самооценке. Санкт-Петербург 2011.
3. Котова Е.В. «В мире друзей». Москва 2007.
4. Алябьева Е.А. «Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста» методическое пособие в помощь психологам дошкольных учреждений. Москва 2005.

Ориентировочный этап

Цель: снизить эмоциональное напряжение; создать эмоционально положительное настроение и атмосферу принятия каждого; развивать способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить своё; обучить приёмам ауторелаксации.

Задачи:

- Снизить эмоциональное напряжение;
- Создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого;
- Развить способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить своё;
- Уменьшить тревожность.

План-конспект занятий с детьми 6-7 лет

Занятие 1. «Знакомство»

1. Приветствие. Упражнение «Волшебный клубочек».
2. Снятие речевого зажима. Стихи с частым произношением звуков «с-сь».
3. Игра «Возьми и передай». Цель: достижения взаимопонимания и сплочённости, умение передавать положительное эмоциональное состояние.
4. Игра «Моё имя». Цель: идентификация себя со своим именем, формирование позитивного отношения ребёнка к своему «Я».
5. Рисование на тему «Рисуем себя». Детям предложить нарисовать себя сейчас и в прошлом. Обсудить рисунки, чем они отличаются.
6. Прощание. Упражнение «Солнечные лучики».

(Всего 25 минут)

Домашнее задание

С родителями дети должны выполнить аппликацию «Ромашка». В центр цветка вписать свое имя, на лепестках – ласкательные производные от имени или семейные прозвища, внизу на стебельке имя, с которым мама обращается к ребенку, когда сердится. Божью коровку приклеить на лепесток с обращением, которое ребенку нравится больше всего.

Занятие 2 «Настроение»

1. Приветствие. Упражнение «Доброе животное».
 2. Снятие речевого зажима. Стихи с частым произношением звука «з».
 3. Игра «Разыщи радость». Цель: формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.
 4. Рисование на тему «Моё настроение». Цель: осознание своего эмоционального состояния; умение адекватно его выразить.
 5. Игра «На что похоже настроение?» Цель: Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.
 6. Игра «Настроение и походка». Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.
- Прощание. Упражнение «Солнечные лучики».

(Всего 25 мин)

Реконструктивный этап

Цель: сформировать способность контролировать свои действия и поступки, проверять результаты своей деятельности.

Задачи: Корректировать поведение с помощью ролевых игр;

- Учить распознавать эмоции по внешним сигналам;
- Формировать моральные представления;
- Снять эмоциональное напряжение;
- Тренировать психомоторные функции.

Занятие 3 «Наши страхи»

1. Приветствие. Упражнение «Дружба начинается с улыбки».
2. Снятие речевого зажима. Стихи с частым произношением звука «ц».
3. Упражнение «Расскажи свои страхи». Цель: выявление реальных страхов детей, развитие умения говорить о своих негативных переживаниях открыто в кругу сверстников, формирование социального доверия.
4. Рисование на тему «Нарисуй свой страх». Цель: Снятие страхов, осознание своих страхов.
5. Беседа о страхах. Цель: уменьшение тревожности, развитие уверенности в себе.
6. Этюд «Стойкий оловянный солдатик». Цель: помощь в снятии страхов, развитие уверенности в себе.
7. Этюд по сценке из мультфильма «Котёнок по имени Гав». Цель: помощь в преодолении негативных переживаний. Прощание. Упражнение «Солнечные лучики».

(всего 30 мин)

Занятие 4 «Я больше не боюсь»

1. Приветствие. Упражнение «Комплименты».
2. Снятие речевых зажимов. Звук «ш».
3. Этюд «Смелые ребята». Цель: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе.
4. Игра «В тёмной норе». Цель: снятие страха перед темнотой.
5. Комплекс «На лесной поляне». Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.
6. Игра «Тень». Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.
7. Игра «Слепой и поводырь». Цель: развитие внимания друг к другу, социального доверия.
8. Обсуждение. Цель: обсудить самочувствие детей во время двух последних игр. Прощание. Упражнение «Солнечные лучики».

(всего 30 мин)

Занятие 5 «Новичок»

1. Приветствие. Упражнение «Доброе животное»

2. Снятие речевых зажимов. Звук «ш».
3. Игра «Молчок». Цель: коррекция поведения с помощью ролевых игр.
4. Игра «Скучно, скучно так сидеть». Цель: развитие раскованности; тренировка самоорганизации.
5. Игра «Дракон кусает свой хвост». Цель: снятие напряжённости невротических состояний; развитие сплочённости группы.
6. Игра «Комплименты». Цель: помочь увидеть ребёнку все свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети. Прощание. Упражнение «Эстафета дружбы».

(всего 30 мин)

Занятие 6 «Ласка»

1. Приветствие. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»
2. Миниконкурс «Назови и покажи». Цель: определение и передача эмоциональных состояний.
3. Этюд «Страшный зверь». Цель: коррекция поведения с помощью ролевых игр.
4. Рисование по приведённому этюду. Цель: развитие умения передавать эмоциональные состояния через художественный образ.
5. Этюд «Ласка». Цель: развитие умения выражать чувство радости, удовольствия.
6. «Минута шалости».
7. Комплекс «Волшебный сон». Цель: саморасслабление. Прощание. Упражнение «Эстафета дружбы».

(всего 30 мин)

Занятие 7 «Общая история»

1. Приветствие. Упражнение «Дружба начинается с улыбки»
2. Сочиняем «Общую историю». Цель: помочь детям выразить свою индивидуальность; учить высказывать свои мысли; научить адекватным способам взаимодействия – взаимопонимания; развивать умение спокойно выслушать собеседника.
3. Инсценировка «Общей истории». Цель: коррекция поведения эмоционального напряжения; работа над выразительностью движений; сплочение детской группы.
4. Игра «Колдун». Цель: овладение неречевыми средствами общения.
5. Коллективный рисунок по сочинённой «Общей истории». Цель: развитие ощущения свободы и творческой активности, умения удивляться, фантазировать, действовать сообща.
6. Игра «Иголка и нитка». Цель: развитие произвольности, коммуникативных и организаторских способностей. Прощание. Упражнение «Речевка».

(всего 30 мин)

Занятие 8 «Сказочная шкатулка»

1. Приветствие. Упражнение «Веселый клубочек».

2. Игра «Сказочная шкатулка». Цель: формирование положительной «Я» - концепции, самопринятия, уверенности в себе.
 3. Игра «Волшебное колечко». Цель: коррекция негативного образа «Я», снятие тревожности, неуверенности в себе.
 4. Игра «Принц и принцесса». Цель: дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности; сплочение детской группы.
 5. Рисование на тему «Волшебные зеркала». Цель: гармонизация и развитие здоровой «Я» - концепции.
 6. Упражнение «Танец». Цель: использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств. Прощание. Упражнение «Речевка».
- (всего 30 мин)**

Закрепляющий этап

Цель: закреплять адекватное отношение у детей к самим себе и другим, уровень самооценки. Закрепить уверенность в себе на том уровне, на котором был развития во время коррекционной работы.

Задачи:

- Установить гармонизацию противоречивости личности.
- Сформировать адекватную самооценку у детей
- Закреплять умение самостоятельно решать проблемы.

Занятие 9 «Радость»

1. Приветствие. Упражнение «Комплимент».
2. Этюд «Утро». Цель: создать положительный эмоциональный фон, помочь ощутить прелесть окружающего мира; психомышечная тренировка.
3. Игра «Тропинка». Цель: активизация воображения и сопровождающих его положительных эмоций, формирование личности и развитие оптимистического чувственного фона.
4. Рисование «Волшебный лес». Цель: закреплять умение передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ.
5. Упражнение «Танец». Цель: танцевальная психотерапия, тренировка психомоторных функций, самовыражение индивидуальности ребёнка.
6. Проигрывание ситуаций. Цель: закреплять самостоятельно, принимать верные решения.
7. Этюд «Солидарность». Цель: закреплять умение проявлять сочувствие в конкретной ситуации. Прощание. Упражнение «Речевка».

(всего 35 мин)

Занятие 10 «Правила дружбы»

1. Приветствие. Упражнение «Комплимент».
2. Игра «Найди друга». Цель: закреплять умение детей чувствовать и переживать, побуждать проявлять коммуникативные способности.
3. Игра «Секрет». Цель: закреплять социальную активность детей.

4. Игра «Цветик - семицветик». Цель: закреплять умение делать правильный выбор во время сотрудничества со сверстниками.
 5. Рисование «Новоселие». Цель: закрепить чувства единения группы.
 6. Правила дружбы.
 7. Релаксация «Улыбка». Цель: снятие психоэмоционального напряжения.
 8. Этюд «Просто так». Цель: закреплять умение бесконфликтного способа общения, адекватные формы поведения.
 9. Игра «Клеевой дождик».
- Прощание. Упражнение «Речевка».

(всего 35 мин)