

Объединение «Всезнайка»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Всезнайка» Программа формирования психологического здоровья «Здравствуй, это Я!»

Консультация для родителей «Создание ситуаций для позитивных проявлений на занятиях психологией у детей младшего школьного возраста».

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Ильина И.Ю.

Задачи:

- обратить внимание родителей на сложность адаптации ребенка к школе,
- познакомить родителей с методами, используемыми на занятиях по психологии, направленными на создание позитивных проявлений ребенка.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Маленькие дети часто находятся «в плену эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Особенно трудным в жизни ребенка бывает период, когда в его жизни происходят существенные изменения - он начинает ходить в детский сад или в школу. Требуется немало времени, чтобы ребенок освоился в новой обстановке, привык к новому распорядку дня, к общению с ранее неизвестными ему детьми, осознал требования воспитателей и учителей, понял, как осваивать новые знания в процессе группового обучения.

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой. Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к новой, очень сложной учебной деятельности.

Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями — гневом, страхом, обидой.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно

выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Основной целью занятий психологией является помощь детям в адаптации к школе, что подразумевает, в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе и т.д.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме, включают в себя элементы социально-психологического тренинга

В основном используются **следующие методы:**

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Отработка навыков проходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка;
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребенка.

Педагог специально работает над созданием доверительной обстановки в классе во время занятий, чтобы каждый ребенок имел возможность проявить себя, быть открытым и не бояться ошибок.

Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Однако соблюдается последовательность, взаимная преемственность тем.

Сюжеты историй и рассказов (текстов для обсуждения) объединяет игровой персонаж. Дети «преодолевают» возникающие проблемы вместе с героем и «усваивают» приемы регуляции своего поведения. Сюжеты рассказов берутся непосредственно из реальной жизни детей или придумываются заранее. В ходе занятия рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми. Каждая тема прорабатывается на 1—4 занятиях с использованием разных приемов.

Для проведения занятий по данной программе используются:

- мягкая игрушка,
- палас,
- магнитофон;
- аудиозаписи с музыкой для релаксации;
- цветные карандаши;
- иллюстрации;
- материал для выполнения заданий (Например, «Цветок дружбы», «Правила дружбы», «Ладони»);
- проектор;
- ноутбук;
- карточки со словами (задание «Собери пословицу»);
- личная коробочка группы.

При организации деятельности в группе стало традиционным введение ритуала «Приветствия», где дети могут настроиться на совместную деятельность, общение. Это может быть музыкальное произведение. Во время которого ребята занимают удобное для себя место, настраиваются на соответствующий лад, либо игры и упражнения. («Ласковое имя», «Путаница», «Комплименты» и т.д.)

Во второй части занятий проводятся игры, беседы, упражнения на развитие отношений партнерства и сотрудничества, способности к эмпатии, к пониманию переживаний, состояний, настроений и интересов друг друга. Для эмоционального сближения и взаимодействия на занятии предлагается выполнить какую-нибудь совместную работу, например, сделать общий рисунок «Ладочки». Эта работа способствует формированию творческого воображения, помогает в развитии навыков общения.

В заключительной части идет закрепление положительных эмоций от работы на занятии, обсуждение занятия и обмен впечатлениями.

Темами детских рисунков и рассказов служат формулировки, в которых содержится указание на наличие каких-либо эмоциональных переживаний, либо на конкретную ситуацию, которая может быть связана с переживаниями («Я злюсь, когда...», «То, о чем я мечтаю», «Я боюсь этого»). Рисование облегчает процесс самораскрытия детей и процесс принятия решений.

Анализируются и обсуждаются с детьми содержание ситуаций, которые вызвали переживание, конкретные эмоции, вызванные изображенной или описанной ситуацией и всем тем, что с ней было связано, но нарисовано или описано не было.

В процессе обсуждения при необходимости проводится коррекция переживаний на основе обсуждения чувств ребенка, испытываемых им в ситуации «здесь и теперь».

В основе групповых дискуссий лежит мысль о том, что все дети переживают одинаковые чувства и эмоции — страх, горе, любовь и обиду, но по-разному и в разных ситуациях, поэтому стыдиться этих чувств не стоит. Обсуждаются конкретные переживания, конкретные ситуации, способы выражения чувств и необходимость развивать умение говорить об этом.

Темами для игр служат конкретные жизненные или вымышленные эмоционально-насыщенные ситуации. Эти ситуации проигрываются детьми, а затем обсуждаются. Необходимость не просто играть, а быть в рамках заданной роли оказывает воспитательное и дисциплинирующее действие. Ролевые игры предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; На занятиях используются ролевые игры трех типов: ролевая гимнастика, психодрама, ролевые ситуации.

В завершении занятия ребята также выполняют особый, «исключительно их» ритуал прощания под названием «До свидания, мы!» Очень важно, что дети прощаются не столько с педагогом и другими детьми, сколько со своими секретами и проблемами, услышанными и разобранными именно здесь, на занятии, в надежде, что те так и останутся в этой комнате.

3. Ответы на вопросы.