

Методические рекомендации для педагогов и родителей по снижению уровня тревожности у детей дошкольного возраста

1. Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем, не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.).

2. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.

3. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.

4. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям.

5. Чтобы помочь ребенку в преодолении тревожности была действенной, необходимо изучить его интересы и склонности, желания и предпочтения, пронаблюдать, какие предметы, действия и ситуации вызывают положительные эмоции. Чрезвычайно важно не оставлять без внимания проявления эмоций интереса и удивления. Целесообразно фиксировать ситуации, в которых они возникают, а также отмечать объекты,

которые их вызывают.

6. Чтобы добиться преодоления тревожности ребенка в детском саду, воспитателю необходимо понять причину душевного дискомфорта ребенка и выбрать ту форму общения с ним, которая наиболее адекватна характерному для ребенка типу поведения и той потребности, которая оказывается неудовлетворенной в данной конкретной ситуации.

7. Перед чтением в группе педагог должен создать определенную эмоциональную атмосферу: выдержать продолжительную паузу между чтением и предыдущей деятельностью. Ребята рассказывают свободно вокруг воспитателя.

8. Если в группе достаточно места, то воспитатель вместе с детьми может устроить уголок сказки. Здесь помещаются сделанные детьми персонажи любимых сказок, детские рисунки и т. д. Если в группе нет возможности устроить уголок сказки, все-таки желательно выделить хотя бы полку, на которой размещались бы изготовленные детьми персонажи сказок, атрибуты, элементы костюмов и несложных декораций.

9. Старшим дошкольникам допустимо читать сказки в вечернее время, но не непосредственно перед сном; малышам лучше читать сказки днем, и совершенно недопустимо читать младшим дошкольникам сказки на ночь. Это может отрицательно сказаться на ночном отдыхе ребенка, вызвать фантастически искаженные образы в сновидениях и тем самым нарушить нормальный сон малыша.

10. Одно из главных условий чтения или показа диафильма – это эмоциональное отношение взрослого к читаемому. Взрослый, не может и не должен читать текст слишком быстро, скороговоркой или безразличным холодным тоном, без эмоциональных акцентов. Чем меньше ребенок, тем определеннее, акцентированнее должно быть чтение, однако переигрывать для создания звукоподражательных эффектов также не рекомендуется – дети очень тонко чувствуют преувеличение и фальшь и от взрослого ожидают подлинных эмоций и чувств. При чтении детям необходима не столько

артистичность, сколько искренность и неподдельность чувств взрослого. Для малышей это является как бы образцом эмоционального отношения к тем или иным ситуациям.

Старшим дошкольникам можно читать более сдержанно, менее эмоционально выражено, с тем, чтобы не помешать самостоятельному усвоению детьми нового содержания. При переходе от сказок и других произведений, более простых, к сложным, с несколькими сюжетными линиями можно вернуться и к эмоционально-акцентированной манере чтения.

11. Особое внимание следует обратить на то, что сказка тесно связана с игрой. Сказочные образы способствуют активизации функции воображения (воссоздающего и творческого). Воображение тесно связано с эмоциями и всеми психическими функциями: восприятием, вниманием, памятью, речью, мышлением, оказывая тем самым влияние на становление личности в целом.

Всю работу лучше проводить в форме игры, но при этом сохранять элементы познавательного и учебного общения. Роль педагога состоит в том, чтобы отойти от традиционных методов и приемов работы со сказкой (чтение, рассказывание, пересказ, просмотр спектаклей, мультфильмов и кинофильмов по сказкам) и подойти к использованию сказочного материала нетрадиционно. Это значит, инициировать у детей умение нестандартно, оригинально воспринимать содержание сказок, отражать его во всех видах деятельности, а также создавать предпосылки для сочинения ребенком собственной сказки. При этом, нужно учитывать индивидуальные психофизиологические особенности детей; соблюдать принцип «От простого – к сложному»; создавать в группе комфортную предметно-пространственную развивающую среду.

Важно не дать ребенку готовый ответ, а помочь найти этот ответ вместе; хотеть выслушать ребенка; улыбаться и использовать мягкие интонации; находиться в позиции глаза в глаза.

12. Использование моделей для составления сказки позволяет детям лучше усвоить последовательность действий персонажей сказки и ход сказочных событий; развивает абстрактно-логическое мышление, воздействует на все органы чувств.

- ребенок (сначала вместе со взрослым) выделяет количество картинок, которые будут являться «планом» сказки и с помощью пиктограммы изображает их.

- главной задачей при использовании в работе со сказкой выразительных движений является развитие творческих способностей детей. Усвоение того или иного выразительного движения, жеста происходит в специально подобранных упражнениях, также в свободных играх. Вспомогательными средствами освоения выразительных движений выступают слово и музыка.

Например, при передаче психоэмоционального состояния «Грусть» звучит пьеса «Болезнь куклы» из «Детского альбома» П.И. Чайковского.

Например, изображая разгорающийся «Огонь» под «Танец с саблями» А. Хачатуряна, дети передают этот образ резкими движениями, мимикой.

13. Использование проблемных ситуаций. Проблемные ситуации (от греческого *problema* - задача, задание и латинского *situation* – положение) – это ситуации, для овладения которыми индивид или коллектив должны найти использовать новые для себя средства и способы деятельности; учат мыслить и творчески усваивать знания. Выход из проблемной ситуации – это открытие нового, еще неизвестного знания. Проблемные ситуации активизируют познавательную, речевую, творческую деятельность детей и строятся по материалам развития действия, на событийной стороне произведения. Создание проблемной ситуации требует постановки проблемного вопроса:

Почему с Шапокляк никто не хотел дружить? (Э. Успенский «Крокодил Гена»).

Почему поссорились лиса и заяц? («Лиса и заяц». Русская народная

сказка).

Методические рекомендации по проведению игр, игровых и творческих заданий по развитию эмоциональной сферы:

- Искренняя заинтересованность взрослого в росте творческого потенциала детей, улыбка и похвала. Но не перехваливание! Привлекайте к оценке самого ребенка:

- Что тебе сегодня удалось? Что не совсем получилось?

- Необходимость чередовать разные типы заданий, не играть в одну игру много раз подряд.

- Взрослый - рядом, но не надо выполнять задание за ребенка.

- Начинать с заведомо легких заданий, учитывать темперамент каждого ребенка, продумать варианты одного и того же упражнения.

- Не предлагать сразу много игр, заданий. На одном занятии брать несколько игр, различных по своему характеру.

- Учитывая образный характер мышления дошкольника, проводить оживление разных игровых ситуаций.

- Создать свободную, непринужденную обстановку, сосредоточить внимание на самой игре, а не на дисциплине.

- Закреплять умения, приобретенные в играх (давать на дом варианты игр).