**Защита реализуемой психологической практики**

 **Снижение эмоционального напряжения и уровня тревожности у детей раннего возраста в адаптационный период**

**Автор:** Леоненко Людмила Геннадьевна, педагог-психолог МАДОУ ЦРР №50 города Тюмени.

**Актуальность.** В последние годы в нашей дошкольной организации одним из приоритетных направлений стало сопровождение детей раннего возраста в адаптационный период.

Долгое время ребенок живет в неразрывных отношениях с мамой, его внешний мир ограничен семьей и ближайшим окружением. Когда он приходит в детский сад, оказывается один на один с собой в новой обстановке. У ребенка меняется привычный образ жизни, окружающая обстановка, происходит расставание с близкими людьми. И в этот период многие дети становятся тревожными, беспокойными, замкнутыми, зажатыми. Возникает вопрос, как помочь ему смягчить стресс, снизить тревожность, улучшить эмоциональное состояние, создать благоприятные условия для его успешной адаптации.

В ходе моей работы на адаптационных группах я пробовала различные методы оказания психологической поддержки детям: игровые, сказкотерапевтические, песочной терапии, тактильного восприятия и др. Опыт работы в данном направлении позволяет мне сделать вывод, что наиболее эффективными в работе с данной категорией детей является использование сказок, сопровождаемые тактильными ощущениями. На основе этого опыта создала дидактическое пособие «Тактильная книга сказок».

Целью данной технологии является создание благоприятных условий направленных на успешную адаптацию детей раннего возраста в ДОУ.

**Название занятия:** зайка в детском саду.

**Используемые методы:** сказкотерапия, элементы тактильного восприятия (тактильные карточки) и метод визуальной поддержки (визуальное расписание).

**Задачи занятия:**

Снизить уровень тревожности, эмоционального и мышечного напряжения.

Создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе.

Формировать положительное отношение к детскому саду.

**Использованное оборудование:** игрушка зайчик, дидактическое пособие «Тактильная книга сказок» (тактильная книга, тактильные карточки, фетровые реквизиты к сказке), визуальное расписание (подарок зайчику), подставка для книги, декоративные подушки, стол, стулья.

**Участники:** дети адаптационной группы раннего возраста (2-3 года).

**Комментарий.** Основная работа с использованием методического пособия «Тактильная книга сказок» мною проводилось в летний период, когда формировались адаптационные группы. Для многих детей процесс адаптации уже завершен, но небольшая часть детей раннего возраста прибывает в группы в течении года. С этими детьми я провожу занятия по запросу родителей и воспитателей**.** На предыдущих занятиях дети знакомились с тактильной книгой сказок. Каждый ребенок имел возможность рассмотреть книгу, полистать странички, потрогать тактильные узоры на книге. Были рассказаны сказки направленные на формирования положительного настроя на посещение детского сада, дружеского отношения между детьми, на снижения уровня тревожности и страха, на улучшения эмоционального состояния детей. В демонстрируемой практике я хочу показать, как с помощью дидактического пособия «Тактильная книга сказок» возможно, снизить эмоциональное напряжение и уровень тревожности у детей в адаптационный период.

Занятие условно разделено на 4 части.

**1 часть занятия организационная**: ритуал приветствия «Здравствуйте...». Цель: создание доверительных отношений и настрой на совместную деятельность детей.

**2 часть мотивационная**: приход плачущего зайчика. Озвучивание проблемы, почему он плачет, и какие эмоции он испытывает (грустит, боится, что мама его не заберет из детского сада) и решения данной проблемы (это волшебная книга сказок). Целью мотивационного этапа является вызвать у детей интерес к занятию, создать условия увлеченности. Так как для детей раннего дошкольного возраста важную роль играет эмоциональный аспект, мною в мотивационной части были использованы такие приемы как обыгрывание игрушки, сюрпризный момент, эмоциональная речь психолога.

**3 часть основная:** продолжаем работать с тактильной книгой, используя сказку «Зайка в детском саду» из сборника «Волшебные сказки».

В начале прочтение сказки, мы с детьми называем, что растет в волшебном лесу и дети прикрепляют персонажей (зайчика, маму зайчиху, белочку и др.) на страницу книги. Этот увлекательный момент помогает им отвлечься от переживаний горя от расставания с близкими, от проявления отрицательных эмоций: хныканья, плача.

Одновременно с появлением некоторых персонажей и атрибутов сказки (трава, зайчик, дорожка, белочка и др.), детям даю потрогать тактильную дорожку, соответствующую герою и атрибуту сказки (например, в сказке говорится про зайчика, детям дается белая, пушистая тактильная карточка и т.д.). В этот момент веду с детьми диалог, задаю вопросы: какая на ощупь карточка, на что она похожа. Тактильные карточки помогают успокоить ребенка, снизить уровень тревожности, эмоционального напряжения, способствуют мышечному расслаблению за счет легкого точечного массажа рук.

В середине занятия провожу динамическую паузу «Ушки длинные у зайки…», которая так же способствует мышечному расслаблению и повышению положительного эмоционального фона у детей.

После динамической паузы показываю ребятам продолжение сказки. Применяю метод визуальной поддержки: визуальное расписание (заламинированные карточки с изображением этапов режима дня детского сада). Данный метод использую для снижения уровня тревожности у детей.

В конце сказки я делаю акцент на положительных эмоциях (когда мама приходит за зайчиком, предлагаю ребятам показать, как они радуются моменту встречи с мамой).

Задания, предложенные детям в основной части занятия:

Назвать персонажа сказки, которого я держу в руке.

Приклеить персонажа на страницу книги.

Показать, как дети радуются моменту встречи с мамой.

**4 часть подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания**: в этой части занятия спрашиваю у детей интересна ли им была сказка, так же закрепляем полученные знания о режиме дня с помощью составления визуального расписания, которое дети дарят в подарок зайчику. В конце я провожу ритуал прощания «Лучики солнца» и мы прощаемся с зайчиком.

Задание, предложенное детям в четвертой части занятия:

Собрать визуальное расписание.

**Комментарии к занятию.**

В процессе занятия часто приходилось направлять действия детей (сесть на подушки, потрогать карточки), для этого я называла их по имени, просила присесть на свое место и использовала элементы телесно-ориентированной терапии (тактильные прикосновения, поглаживания).

В момент, когда девочка Мия взяла у меня белочку, что бы прикрепить ее, Степа тоже встал и протянул руку, я предложила ребятам сделать это вместе, так в этот момент я старалась создать ситуацию успеха для обоих детей. В фрагменте, где воспитательница белочка знакомит зайчика с другими зверятами лесного садика (он не вошел в рамки видео ролика) все участники занятия имели возможность прикрепить персонажа в книгу.

Во время динамической паузы для привлечения внимания Степы я назвала его по имени, попросила встать с подушки, просила показать какие длинные уши у зайки. Для привлечения внимания Вики также назвала ее по имени и попросила подойти к нам.

Перед тем как выполнить задание «Собрать визуальное расписание», я раздала каждому ребенку по 2 картинки из визуального расписания, что бы все участники занятия были задействованы и смогли себя проявить.

**Фрагменты, которые не вошли в рамки видео ролика:**

Фрагмент занятия, в котором дети присаживаются на подушки, садят зайчика вместе с собой, где я обустраиваю пространство для дидактического пособия «Тактильная книга сказок».

Фрагмент сказки, в котором ребята называют сказочных зверей, которые посещают лесной детский сад (ежик, лиса, медведь и волк) прикрепляют их на страницу книги и трогают соответствующие им тактильные карточки.

Фрагмент сказки, где ежик рассказывает про волшебные картинки зайчику.

Фрагмент занятия во время, которого, после завершения сказки, мы с детьми идем к столу, организовываем рабочее место, для того, что бы собрать визуальное расписание (подарок зайчику).

**Общие выводы:** на мой взгляд, мне удалось на данном занятии создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, увлечь детей с помощью тактильной книги сказок, акцентировать их внимание на положительных эмоциях, снизить мышечное напряжение с помощью тактильных карточек.