

## **Программа**

### **«Игровая коррекция невротических и предневротических состояний у детей дошкольного возраста»**

**Н.А. Кутепова,  
педагог-психолог МБДОУ № 21**

#### **Пояснительная записка**

Одной из главных задач воспитания и развития детей в условиях дошкольного учреждения является охрана их психического здоровья.

Даже при отсутствии психологических нарушений, т.е. в рамках медико-биологической нормы, у детей имеется множество трудностей психологического плана, требующих своевременного обнаружения и коррекции.

К таким трудностям относится и детская нервность. По данным обследований, проведенных в городе Санкт-Петербург под руководством врача психотерапевта А.И.Захарова, нервными определяются каждый третий мальчик и каждая четвертая девочка в дошкольном возрасте. Среди младших школьников эти показатели еще выше – 46% мальчиков и 37% девочек имеют разные невротические проявления.

Нервность – широкое понятие. К ней относят: чрезмерную возбудимость, раздражительность, плаксивость, впечатлительность, повышенную тревожность, неуверенность, робость, пугливость, большое количество страхов, нарушение сна, снижение аппетита, психомоторные нарушения (заикание, тики, энурез).

Детская нервность обусловлена как биологическими, так и микросоциальными причинами, но чаще всего их сочетанием.

Биологические причины – травматические, токсические, инфекционные и другие вредные воздействия при зачатии, в период беременности, родов, в первые месяцы или годы жизни ребенка, а также неблагоприятные условия жизни ребенка в детстве.

С проявления детской нервности начинается путь в невроз – более серьезное заболевание, которое может исказить судьбу человека, если его не лечить в детстве

Как видно, из вышесказанного, причины детской нервности в основном находятся в семье.

Психологу детского учреждения в процессе консультативной работы с семьей не всегда удается убедить родителей в необходимости изменения взаимоотношений в семье, подходов к воспитанию ребенка, нейтрализовать психотравмирующую ситуацию. Поэтому психолог принимает решение о проведении коррекционных мероприятий в детском учреждении, основываясь на

тезисе об охране интересов ребенка, всемерном обогащении процесса его развития с использованием всех потенциальных возможностей, с учетом принципа «Не навреди».

Фред Роджерс говорил: «Чтобы вырасти здоровым, детям не требуется уметь читать – им требуется уметь играть». В игре ребенок имеет возможность эмоционального и моторного самовыражения, отреагирования напряжений, страхов и фантазий, поэтому средством коррекции была выбрана игротерапия.

Ответственность за принятие решения о целесообразности проведения игровой коррекции ложится на плечи психолога, реализация проекта коррекционной программы определяется согласием родителей и предоставлением администрацией необходимых средств и условий для организации коррекционной работы

Данная программа включает в себя: задачи, средства, методы игровой коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста с невротическими и предневротическими состояниями; требования к составу коррекционной группы; количество занятий и их структуру; содержание коррекционной работы по этапам; оценку успешности участия ребенка в коррекционной группе.

**Цель курса игровой коррекции:** компенсация невротических расстройств у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- ✓ объединить детей в игровую группу, предоставить им возможность отрегулировать в играх свои чувства и эмоции, снять излишнее напряжение, агрессию.
- ✓ преодолеть трудности личностного развития, поверить в себя, свои силы и возможности, побороть свою неуверенность.
- ✓ нейтрализовать у детей страх угрожающих образов, посредством их условного изображения в игре.
- ✓ сформировать у детей навыки адаптивного поведения в жизненных ситуациях, умение полагаться на самого себя и овладеть чувством контроля.

**Средства игровой коррекции:**

1. 15 игр с правилами для коррекции страхов и невротических реакций у детей, предложенные Захаровым А.И.
2. Дополнительные подвижные игры с правилами, предложенные Гарбузовым В.И., «Щит и меч», «Демонстрация мод». Упражнения Самоукиной Н.В из сборника «Игры в школе и дома»: «Мы умные», «Замри», «Запретный номер», «Тень».
3. Этюды на выражение эмоций из книги Чистяковой М.И. «Психогимнастика».

4. Народные сказки: «Колобок», «Красная шапочка», «Гуси-лебеди».
5. Сказки и истории из книги Т.Шишовой «Страхи – это серьезно».
6. Истории и сказки, придуманные детьми.
7. Условные реальные ситуации.

### **Основные методы**

**I. Метод игровой коррекции-игротерапия** – подвижные игры, игры с правилами.

**II. Метод арттерапии:**

- музыкальные упражнения;
- этюды на выражение эмоций;
- драматизация знакомых сказок;
- драматизация сказок и историй, придуманных детьми.

**III. Поведенческий тренинг.** Ребенку не надо знать смысл своего поведения, а просто знать как себя вести в соответствующей ситуации:  
проигрывание условных реальных ситуаций;  
образец желательного поведения;  
практическая отработка поведенческих реакций;  
систематический контроль за поведением детей на занятиях, оценка поведения, выдача «жетонов», осуществление обмена «жетонов» на оговоренные ранее виды поощрений и наказаний.

**IV. Метод социальной терапии:**

- поощрение даже самых незначительных успехов детей;
- отказ от негативной оценки личности ребенка;
- активное слушание – принятие чувств и эмоциональных переживаний ребенка;
- введение ограничений и запретов;
- установление правил и их соблюдение;
- установление традиций, ритуалов (сбор на игру, приветствие, прощание, комплименты);
- волшебный микрофон (умение слушать партнера, не перебивая).

**V. Метод систематической десенсибилизации** – обучение детей релаксации. Научить расслаблению через напряжение.

**Количество занятий.** Курс игровой коррекции рассчитан на 30-40 занятий, периодичность -1-2 раза в неделю, продолжительность занятий 50-60 минут.

Содержание отдельных занятий определяется психологом на основе игрового материала каждого этапа с учетом структуры.

## Структура занятий

### I. Вводная часть (10 минут):

приветствие: вербальное, тактильное, визуальный контакт, комплименты «скажем друг другу хорошее»;  
разминка – игра с высокой подвижностью.

### II. Основная часть (30-40 минут):

реализация коррекционных задач;  
включаются игры, указанные в содержании каждого этапа курса, 3-4 игры в зависимости от желания детей, создавшейся ситуации, времени.

### III. Заключительная часть (10-15 минут).

Подведение итогов: «Как мы играли? Что понравилось? Что не понравилось? Хотите ли вы кого-нибудь поблагодарить за помощь, поддержку, хорошую игру? За выдумку? Кто хочет сказать хорошие слова и т.д.».

Релаксация – 5-7 минут, направлена на обучение детей, напрягая, а затем, расслабляя мышцы тела, сравнивать свое состояние, достигая полного расслабления.

## Требование к составу коррекционной группы

Формируется группа из 6-8 детей 5-6 лет разного пола, наиболее нуждающихся в коррекционной работе по результатам диагностики. Не рекомендуется включать больше одного ребенка с агрессией или гиперактивностью. Рекомендуется включать одного ребенка умеющего справедливо разрешать конфликты, с высоким уровнем развития игровой деятельности для создания положительного эмоционального фона, в качестве «нейтрализатора».

## Содержание работы по этапам

<b>I Этап: ориентировочно-подготовительный (3-6 занятий).</b>	
<b>Задачи</b>	установление позитивного эмоционального отношения между взрослым и детьми; знакомство с участниками группы, установление доверительных взаимоотношений между детьми; ознакомление детей с обстановкой игровой комнаты, правилами и нормами поведения на игровых занятиях; преодоление социальной тревожности; коррекция страхов темноты, ограниченного пространства, неожиданного воздействия.
<b>Игры</b>	«Скажи свое имя». Игра в мяч с названием имени. Цель: знакомство детей, снятие напряжения; «Ручеек». Цель: установление взаимоотношений; «Пятнашки», «Замри». Цель: разминка, самоконтроль; «Жмурки», «Прятки». Цель: формирование выдержки, терпения, коррекция страха темноты, ограниченного пространства; «Кто быстрее», «Повтори за мной». Цель: преодоление скованности

	напряжения, коррекция страха неожиданного воздействия, страха перед ответом.
<b>II Этап: конструктивно-формирующий (5-10 занятий).</b>	
<b>Задачи</b>	коррекция страха неожиданного воздействия, замкнутого пространства; снятие напряжения, агрессии; развитие коммуникативных способностей; формирование выдержки, выносливости, внимания, самоконтроля, уверенности, умения свободно высказаться.
<b>Игры</b>	из списка А.И.Захарова: «Прорваться в круг», «Вырваться из круга», «Автобус», «Мяч в кругу»; дополнительные игры: «Щит и меч», «Запретный номер», «Закончи слово» (с мячом), «Мы умные», «Повтори за мной» (с мячом).
<b>Этюды на выражение положительных и отрицательных эмоций</b>	«Кислый лимон», «Соленый чай», «Обида», «Цветок», «Ласка», «Вкусные конфеты», «Встреча с другом».
<b>Драматизация знакомых сказок</b>	«Колобок», «Гуси-лебеди», и другие, по выбору психолога в зависимости от особенностей детей.
<b>Цель</b>	Посредством вживания в роль сказочного персонажа ребенок изживает свой страх, получает возможность отреагировать ранее подавленные эмоции. В проигрывании сказок важна импровизация.
<b>III. Этап: конструктивно-формирующий (8-16 занятий).</b>	
<b>Задачи</b>	коррекция страхов нападения животных, высоты, глубины, пауков, змей, чудовищ и т.д.; воспитание ловкости, смелости, уверенности в себе.
<b>Игры</b>	«Коридор», «Сок», «Восхождение на гору», «Тропа индейцев», «Кочки». ЭТЮДЫ: «Гроза», «Ночные звуки» – учить детей выражать чувство страха и преодолевать его.
<b>Драматизация сказок</b>	Из сборника Т.Шишовой «Страхи - это серьезно» по выбору психолога с учетом страхов детей, входящих в группу.
<b>Драматизация сказок и историй, придуманных детьми на темы своих страхов.</b>	
<b>Проигрывание детьми условных ситуаций:</b>	«Если бы ты... остался дома один и пришел кто-то чужой.» «...заблудился в лесу.» «...оказался в горящем доме.» «...разбил мамину чашку.» «...сломал чужую игрушку.»
<b>Цель</b>	Учить детей адекватно вести себя в критические моменты жизни.
<b>IV Этап : обобщающее-закрепляющий (4 - 8 занятий).</b>	
<b>Цель</b>	Учить детей использовать положительную сторону страха во благо себе. Переносить новый позитивный опыт в реальную жизнедеятельность: в вводной части занятия подвижные игры по желанию детей; основная часть – проигрывание реальных условных ситуаций, исходя из особенностей детей; последние 2 занятия – сдача «экзамена». Каждый ребенок проигрывает свою, заданную психологом ситуацию, и получает поощрение (медаль, диплом и т.д.).

<b>Оценка успешности участия ребенка в коррекционной группе</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Эмоциональное удовлетворение ребенка от занятий.</li><li>2. Изменение эмоционального баланса в целом в пользу положительных чувств и переживаний.</li><li>3. Десенсибилизация или гипосенсибилизация страхов (исчезновение или снижение уровня страха).</li><li>4. Изменение взгляда родителей на проблему ребенка, признание, что проблема существует и с ней надо продолжать работать, учитывая рекомендации, данные психологом.</li></ol>
---	---