**Консультация «Формы и содержание групповой психологической поддержки дошкольников»**

Для эффективной психологической поддержки детей необходимо использовать как групповые, так и индивидуальные формы работы в зависимости от выраженности нарушений психологического здоровья.

**Задачи психологической поддержки детей:**

- Обучение положительному самоотношению и принятию других;

- Обучение рефлексивным умениям;

- Формирование потребности в саморазвитии.

**Основные направления:**

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление содержит формирование умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, умение делать выбор, формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

**Методические средства, используемые в работе.**

**Основные методические приемы.**

Ролевые игры, которые построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей обычно относят ролевую ригидность – неумение переходить из роли в роль, ролевую аморфность – неумение принимать любую роль, отсутствие ролевой креативности – неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Сюжеты игр разнообразны. Условно их делят на:

- бытовые (игры в семью, детский сад),

-производственные, отражающие профессиональный труд людей (игры в больницу, магазин и т. д.),

-общественные (игры в празднование Дня рождения города, в библиотеку, школу и т.д.),

 -сказочные (роли сказочных героев, театрализованные постановки).

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечка, зайцы, волки и т.п.), важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать, как испуганный котенок, злой котенок, радостный котенок и т.п.), а также пальчиковых игр (пальчиками походить, как зайцы, лягушки, медведи и т.п.).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка и т.п.), сказочных персонажей (Кощея Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана-царевича и т.п.), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушки и т.п.), неодушевленных предметов (стола, шкафа, машины, лодки и т.п.). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников. Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- принятие своего имени;

- принятие своих качеств характера;

- принятие своих прав и обязанностей.

**Коммуникативные игры делятся на три группы:**

- игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;

- игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;

- игры, обучающие умению сотрудничать.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако важно, чтобы формирование произвольности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому еще дошкольникам вводятся такие понятия, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

**Упражнение «Зачеркни фигуры»**

          Детям предлагается бланк с предметами. Предлагается зачеркнуть все домики, мячики, елочки или только два любых предмета, по выбору педагога. Время работы ограничивается до 2,5 мин.

**Игра «Четыре стихии»**

**Цель:** Развитие произвольного поведения, организации.

Играющие встают в круг. Ведущий объясняет правила игры: если он скажет слово земля, все должны опустить руки вниз, если слово «вода» – вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение в лучезапястных и локтевых суставах.

Игры, направленные на развитие воображения. Можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например, «что произойдет, если зимой все пойдут купаться»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по-своему, того или иного живого существа, или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться «мыслительные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы или что-то очень страшное) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель (детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки. Игры «Чудо лес», «Цепочка ассоциаций», «Клякса», «Оживи фигуру».

**Игра «Новое назначение предмета»**

**Цель:** развитие творческого воображения детей.

Ребята сидят в кругу. Ведущий запускает какой-то предмет (старый утюг, зонтик, горшок, пакет, газету). Каждый придумывает новое назначение для этого предмета. Например, утюг можно использовать как гирю или приспособление для разбивания кокосовых орехов. Побеждает тот, кто придумает самые невероятные применения этого предмета.

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию, и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личностной интеграции. Нами использовались две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Алланом:

Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удается раскрыть в процессе вербального общения.

Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предлагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предлагают использование визуально-кинестетических образов.