

Проект развития стрессоустойчивости у старших дошкольников «Успешный первоклассник».

Актуальность:

Стресс – сильная неблагоприятная физиологическая и/или психологическая реакция организма человека на действие стрессора.

Стрессор – любое обстоятельство жизни (болезнь, укол, наказание, угроза, обвинение...), оцениваемое человеком как негативное, мешающее удовлетворению его потребностей.

В возникновении и характере течения стресса важна личность ребенка или взрослого, отношение к ситуации, то, как она воспринимается. Известно, что одну и ту же ситуацию разные люди воспринимают по-разному, относятся к ней по-разному, оценивают ее по-разному.

Ранимые дети будут очень сильно и ярко реагировать на любую стрессовую ситуацию, а начало школьного обучения бесспорно является сильнейшим стрессом со множеством факторов.

Экспериментальные психологические исследования подтверждают, что есть личностные характеристики, которые препятствуют развитию стрессовых реакций человека.

Такая личностная черта, как **стрессоустойчивость**, способствует тому, чтобы неблагоприятные ситуации не вызывали стрессовой реакции, а переживание стресса сопровождалось минимальными физиологическими и психологическими потерями и максимально возможными психологическими приобретениями человека.

Цель: Сформировать стрессоустойчивость у будущих первоклассников.

Задачи:

- Проанализировать учебно-методическую литературу и ЭОР по вопросам стресса и стрессоустойчивости старших дошкольников (приложение: список литературы);
- Разработать информационные листы для родителей с рекомендациями по формированию у детей стрессоустойчивости. Вовлекать родителей в процесс работы по развитию ЭВС детей.
- Повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах формирования стрессоустойчивости у дошкольников.
- Сформировать у детей *самопринятие или любовь к самому себе*.
- Способствовать овладению дошкольниками стратегиями преодоления негативных эмоций (страха, печали, злости).
- Развивать умение расслабляться.

Содержание:

Диагностика эмоциональной сферы детей.

Консультация для родителей: «Что такое стрессоустойчивость»

Цикл детско – родительских тренингов.

- «Я и мое имя» Собственное восприятие и оценка глубоко сущностных, очень личных сторон самого себя. Это такие характеристики как собственное имя, тело

- «Я и моя семья». Принятие себя, осознание принадлежности к семье, гордость за семью.
- «Я веселый, умный, ловкий», (оптимизм)
- «Я смелый» (преодоление страха, злости и др. негативных эмоций)
- «Я мечтаю»

Совместная детско – родительская творческая деятельность.

Итоговая рефлексивная встреча.

Характеристика проекта:

По срокам: продолжительный (с сентября 2018 г. по май 2019 г.)

По направленности: на ЭВС старших дошкольников

По целевой аудитории: детско - родительский

По типу: интегрированный, творческий

По виду: психолого – педагогический

Участники проекта: дети группы №8, воспитатели, родители, педагог - психолог.

В соответствии с ФГОС ДО проект опирается на научные принципы:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Пути решения проекта:

- представить модель системы формирования стрессоустойчивости, как составляющей ЭВС;
- учесть требования и мнения всех участников создаваемого будущего;
- разработать систему реализации идей на основе реальной практики и возможностей конкретно нашего ДОУ;
- оценить риски реализации проекта.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительно-проектировочный этап (информационно – аналитический).
2. Практический этап.
3. Обобщающе - результативный этап

Этапы реализации проекта

I этап: информационно-аналитический.

Включает:

- Изучение литературы и ЭОР по теме.
- Планирование системы формирования стрессоустойчивости у старших дошкольников.

Реализация:

- Изучение индивидуальных особенностей и потребностей детей;
- Разработка плана развития ЭВС на учебный год.

II этап: творческий.

Включает:

- Оформление стендов для родителей по теме проекта;
- Консультации, мастер-классы, семинары - практикумы для родителей.

Реализация:

- Цикл детско – родительских тренингов
- Проведение собрания с родителями на тему: «*Что такое стрессоустойчивость*»

III этап: заключительный (обобщающе – результативный).

Включает:

- Подведение итогов.

Реализация:

- Самооценка, выводы.

Основные методы и формы обучения детей

- Детско – родительские тренинги
- Директивная игротерапия
- Педагогические ситуации
- Игровые ситуации
- Совместное с родителями творчество.

Предполагаемые результаты проекта:

- Разработанная система формирования стрессоустойчивости у старших дошкольников.
- У детей сформированные: *Самопринятие, оптимизм. Владение стратегиями преодоления негативных эмоций. Умение расслабляться.*
- У родителей навыки управления собственным поведением в ситуации стресса. Уверенное владение и пользование знаниями о стрессоустойчивости у старших дошкольников.

Ресурсное обеспечение проекта:

Нормативно-правовые ресурсы:

- Закон РФ «Об образовании»
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» от 5.07.2001
- УСТАВ ДОУ

- СанПиНы 2.4.1.2660-10
- Концепция содержания непрерывного образования (*дошкольное звено*)
- Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 01.12.2007 № 309-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 года № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Кадровые ресурсы:

Для работы в проекте привлекаются воспитатели, музыкальные руководители и инструкторы по физической культуре.

По образовательному цензу коллектив проекта выглядит следующим образом:

Всего педагогов 3 Высшее образование 3 Средне специальное образование 0

Таким образом, образовательный ценз педагогов достаточно высокий, способный организовать воспитание и образование на достаточном уровне.

По возрастному цензу:

До 0 лет До 40 лет 1 педагог Более 50 лет 2 человека

По стажу педагогической деятельности:

До 5 лет 1 педагог, Более 25 лет 2 педагога.

По категорийности:

Высшая категория 2 педагога, Первая категория 1 педагог, Вторая категория 0

Таким образом, профессиональный уровень педагогов достаточно высок.

Информационные ресурсы:

- ЭОР
- Подборка литературы по теме.

Учебно-методические ресурсы:

Фонд методического кабинета:

- библиотека;
- игротека;

Материально-технические ресурсы: проектор, ноутбук, экран.

Критерии оценивания проекта:

1. Удовлетворённость родителей результатом работы ДОО (созданными условиями, уровнем сформированности стрессоустойчивости у детей, интересом ребёнка к образовательному процессу).
2. Динамика в ЭВС дошкольников.
3. Информированность родителей об организации воспитательного и образовательного процесса ребёнка.
4. Отсроченный результат: успешность воспитанника ДОО в начальном звене школы.

Риски и пути преодоления рисков:

Возможны карантин. В такой ситуации групповые мероприятия перенести на период окончания карантин.

Выводы:

Проект должен стать мощным импульсом к развитию творческой инициативы, педагогов, занимающимся проблемами детства в целом и ЭВС в частности.

В целом **проект** с детьми и родителями, с моей точки зрения, имеет прогрессивный характер и позволит не только повысить стрессоустойчивость детей, но и даст толчок для развития эффективного взаимодействия педагогов и родителей, родителей и детей.

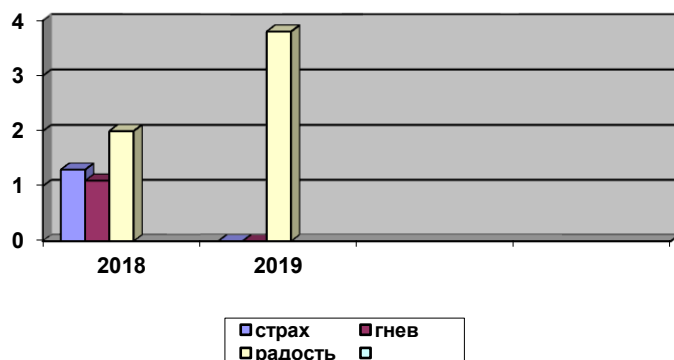
За время реализации проекта были разработаны и проведены 3 консультации для родителей, пять детско – родительских тренингов, анкетирование родителей, итоговая встреча.

Анализ динамики развития детей по значимым для проекта показателям.

«Оценки эмоциональных проявлений дошкольников» (Г. Степанова).

| Ф.И. ребенка | октябрь 2018 г. | страх | гнев | радость |
|--------------|-----------------|-------|------|---------|
| Денис | | 1 | 1 | 1-2 |
| Злата | | 1 -2 | 1 | 1-2 |
| Лейла | | 1 | 1 | 1-2 |
| Максим | | 1-2 | 1 | 1-2 |
| Рома | | 1 | 1 | 1-2 |
| Аня | | 1 | 1 | 1-2 |
| Лиля | | 1 | 1 | 1-2 |
| Сереза | | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Соня | | 1-2 | 1-2 | 1-2 |

| Ф.И. ребенка | апрель 2019 г. | страх | гнев | радость |
|--------------|----------------|----------|------|---------|
| Денис | | 0 | 0 | 3-4 |
| Злата | | 1 иногда | 0 | 3-4 |
| Лейла | | 0 | 0 | 3-4 |
| Максим | | 0 | 0 | 3-4 |
| Рома | | 0 | 0 | 3 |
| Аня | | 0 | 0 | 3-4 |
| Лиля | | 0 | 0 | 3-4 |
| Сереза | | 0 | 0 | 3 |
| Соня | | 1 иногда | 0 | 3 |

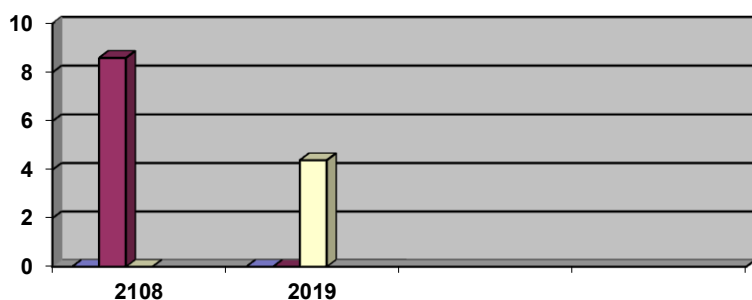


Сравнительные результаты оценки эмоциональных проявлений у детей, участвовавших в проекте, и контрольной группы в апреле 2019 года при изначально равных результатах по значимым показателям в начале учебного года.

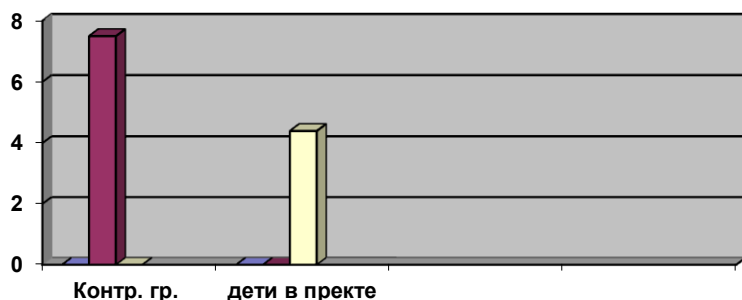


«Тревожность» (Г. Степанова).

| Ф.И. ребенка | Индекс тревожности начало учебного года | | Индекс тревожности конец учебного года | |
|--------------|---|-----------------|--|--------------------|
| Денис | 7 | Средний уровень | 4 | Низкая тревожность |
| Злата | 10 | | 6 | |
| Лейла | 8 | | 2 | |
| Максим | 12 | | 5 | |
| Рома | 11 | | 6 | |
| Аня | 7 | | 3 | |
| Лиля | 8 | | 3 | |
| Сереза | 12 | | 5 | |
| Соня | 14 | | 6 | |



Сравнительные результаты оценки тревожности у детей, участвовавших в проекте, и контрольной группы в апреле 2019 года при изначально равных результатах по значимым показателям в начале учебного года.



«Кактус» графическая методика М. А. Панфиловой.

| Ф.И. ребенка | Агрессивность начало учебного года | | агрессивность конец учебного года | |
|--------------|------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| Денис | | Низкая агрессивность | | Низкая агрессивность |
| Злата | | | | |
| Лейла | | | | |
| Максим | | | | |
| Рома | | | | |
| Аня | | | | |
| Лиля | | | | |
| Сереза | | | | |
| Соня | | | | |

Методика изучения самооценки «Лесенка»

| Ф.И. ребенка | самооценка начало учебного года | | самооценка конец учебного года | |
|--------------|---------------------------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| Денис | 2,5 | Средний уровень | 1 | Высокая самооценка |
| Злата | 3 | | 1 | |
| Лейла | 2,5 | | 1 | |
| Максим | 3 | | 1 | |
| Рома | 3 | | 1 | |
| Аня | 2,5 | | 1 | |
| Лиля | 3 | | 1 | |
| Сереза | 3 | | 1 | |
| Соня | 3,5 | низкая | 1 | |

Сравнительные результаты самооценки у детей, участвовавших в проекте, и контрольной группы в апреле 2019 года при изначально равных (средних) результатах по значимым показателям в начале учебного года.



В рисунках человека также видно, что размер и расположение меняются: Человек у всех нарисован крупнее в конце учебного года, расположен в центре листа. Рисунок выполнен четкими линиями, позитивными цветами, с прорисовкой деталей. Все это подтверждает рост самооценки детей нашей тренинговой группы.

Хочется отметить, что значительную динамику показали по значимым показателям и те дети, кто был на 3х и 4х тренингах.

Результаты анкетирования родителей:

| № | Вопрос | да | нет | Затрудняюсь ответить |
|---|--|------|-----|----------------------|
| 1 | Удовлетворены ли Вы результатом работы ДОУ (созданными условиями, уровнем сформированности стрессоустойчивости у детей). | 90% | | 10% |
| 2 | Было ли ребенку интересно участвовать в тренингах? | 100% | | |
| 3 | Отмечаете ли Вы динамику в эмоционально – волевой сфере своего ребенка (стал ли ребенок более уверенным, меньше проявляет страхов и т.п.)? | 80% | | 20% |
| 4 | Видите ли Вы принятие Вашим ребенком самого себя? | 70% | | 30% |
| 5 | Достаточно ли Вы получили информации по теме стрессоустойчивость? | 100% | | |
| 6 | Верите ли Вы в успешность Вашего ребенка в начальном звене школы? | 100% | | |

На итоговую встречу пришли два папы, не посещавшие ни одно занятие и именно их ответы «затрудняюсь ответить» несколько изменили картину результатов анкетирования.

Высказывания родителей:

- «Еще проект помог развить у детей самостоятельность. Домашние задания, которые надо было выполнить к каждому тренингу, очень волновали моего сына. Он все время спрашивал, не забыли ли мы что-то сделать».
- «То, что мы делали очень важно. Дети разные, мой вот маленький (низкий) на фоне других высоких детей может закомплексовать. Поэтому его завышенная сейчас самооценка, надеюсь, очень поможет ему в начале школы»

Вывод:

- Проект стал мощным импульсом к развитию творческой инициативы педагогов, занимающихся проблемами детства в целом и ЭВС в частности.
- В целом проект с детьми и родителями, с моей точки зрения, имеет прогрессивный характер и позволил не только повысить стрессоустойчивость детей, но и дал толчок для развития эффективного взаимодействия педагогов и родителей, родителей и детей.

Педагоги и родители (100%) отмечают повышение собственной компетентности в вопросах формирования стрессоустойчивости у дошкольников.

Приложение 1

Список литературы, статей для изучения

- Абабков, В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии /

- В.А.Абабков, М, Перре. СПб, 2005.
- Прихожан, А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе / А.М. Прихожан. М.,Прогресс, 1994.
- Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. – М.Просвещение, 1991.
- Селье, Г. Стресс без дистресса. – М., Прогресс, 1979.
- Вавилова, В.П., Перевощикова, Н.К. Современные технологии в программе реабилитации и адаптации детей ДООУ, Департамент образования Администрации Кемеровской области, Кемерово, 1997.
- Лазарус, Р.С. Теория стресса и психологические исследования //
- Эмоциональный стресс / Под. ред. Л .Леви. – Л. Медицина, 1970.
- Практическая психология образования; Учебное пособие 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной — СПб.: Питер, 2004. — 592 с.
- Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. - М.: Педагогическое общество России, 2002. - 224 с.
- <https://youtu.be/c40k4FYVCgw>