**Организация тренинговой работы педагога-психолога в дошкольном учреждении с воспитанниками детского сада.**

Активность участников тренинга носит особый характер, поскольку они вовлекаются в проигрывание специальных упражнений для отработки определенных умений, развития особых личностных качеств и установок, влияющих на процесс общения с другими. При проведении тренинга акцент делается на создании атмосферы доверия и безопасности, и поэтому очень важно подчеркнуть, что не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнений. Ребенок на тренинге принимает участие в играх добровольно, то есть имеет право отказаться от выполнения того или иного упражнения. Ведущий же старается организовать тренинг так, чтобы дети хотели в нем участвовать, он также побуждает участников (на доступном данному возрасту уровне) к рефлексии процессов, происходящих в группе.

Правила поведения на тренинге менее регламентированы, чем на занятии, в том числе снижен внешний контрольный. Предполагается, что участники тренинга сами контролируют свое поведение.

Состав группы и продолжительность занятий определяются, возрастом и личностными особенностями участников, задачами конкретных упражнений.

Оптимальная частота проведения занятий – 2 раза в неделю.

**Структура занятия в группе дошкольников.**

Групповые занятия включают в себя психогимнастические, коммуникативные, подвижные игры и упражнения, этюды, элементы арт-терапии, релаксационные методы, ритуал приветствия, направленный на создание атмосферы радости, благоприятного эмоционального фона, снятия страха и напряжения, и ритуал прощания, закрепляющий полученный ребенком на занятии эмоциональный опыт.

**Обоснование применяемых методов в тренинговой работе с дошкольниками.**

Ролевые методы, включающие в себя – ролевую гимнастику и психодрамму. Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу, проигрывание ролей, противоположных обычным и т.д.

Ролевая гимнастика в свою очередь, в соответствии с возрастом детей может быть представлена в виде ролевых действий на начальном этапе и ролевых образов в старшем дошкольном возрасте. Для младших дошкольников важно научиться включать в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котенок), а так же пальчиковые игры. Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов. Как правило, роль передается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодраммы может быть разыгрывание расправы или победы над пугающим объектом. При этом используется смена ролей, с роли нападающего на роль жертвы, либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Так же интересны и эффективны пальчиковые драматизации, разыгрываемые детьми только при помощи пальцев.

· Психогимнастические игры, направленные на принятие своего имени, принятие своих качеств характера, принятие своего прошлого, настоящего и будущего, принятие своих прав и обязанностей.

· Коммуникативные игры, которые можно разделить на три группы: 1) игры направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное и невербальное «поглаживание»; 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения; 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

· Коммуникативные игры Данные игры можно разделить на три группы, а именно: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову. Невербальные игры предполагают изображение детьми живого существа или неживого предмета. «Мысленные картинки» – это придумывание картинки на свободную или определенную тему в соответствии со звуковым (музыка) и/или кинестетическим раздражителями. Затем автор картинки «оживляет» свое произведение, распределяя определенные роли героев и предметов среди детей.

· Терапевтические метафоры. Главная особенность саморазвития заключается в том, что личность берет на себя ответственность за свое развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах. Наиболее эффективным для освоения этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Систематическая работа с детьми в данном ключе приведет к усвоению ими основной идеи – в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, тем самым, формируя «механизм самопомощи».

· Эмоционально-символические методы, включающие в себя две основные модификации: групповое обсуждение различных чувств и направленное рисование.

· Релаксационные методы, включающие упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные упражнения и упражнения, основанные на визуально-кинестетической технике. Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления мышц. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное с задержкой.

**Анализ результативности работы с использованием тренинговых технологий.**

Результативность и эффективность групповой работы с детьми можно выявить путем обследования перед началом и по окончанию курса занятий.

Для выявления результатов используется следующий инструментарий:

- оценка детей воспитателями, родителями (анкетирование, опросы);

- обследование детей психологом (изучение эмоционально-личностной сферы).

Результативность групповой работы детьми может быть оценена по таким показателям как:

· уровень тревожности детей;

· уровень эмоционального благополучия;

· уровень сформированности социально-коммуникативных навыков;

· уровень самооценки.

Возможные изменения, в результате групповой работы с детьми:

· осознание собственных эмоциональных состояний, умение дифференцировать эмоции окружающих, переводить эмоции в словесный план;

· сформированность у детей позитивного отношения к себе, уверенность в своих силах, повышение самооценки;

· снижение уровня тревожности, агрессивности, изживание страхов;

·овладение детьми простейшими навыками снятия психоэмоционального и мышечного напряжения.