

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16
Г.Болотного Болотнинского района Новосибирской области

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №16

Захаров В.А.



Согласованно:

Зам.Директора по ДО

Внукова И.В.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«В мире детских эмоций»

составлена на основе

программы Куражева Н.Ю., Вараева Н.В.,

Кузаева А.С., Козлова И.А. “Цветик-семицветик”

и программы Фесюкова Л.Б. “Беседы по картинкам: Чувства и эмоции”

срок реализации программы 2018-2019 учебный год

Разработана педагогом-психологом:

Карельской Л.В.

Пояснительная записка

Настоящая Программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога, Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

Над темой эмоций и чувств работало немало известных ученых. Некоторые из них, например, Дж. Даффи полагали, что в рамках поведенческой науки можно обойтись вообще без понимания понятий “эмоций и чувств”. Другие же, А. Томкинс, Е. Изард утверждают, что эмоции и чувства образуют первичную мотивационную систему человека. Ряд ученых Р. Лазарус, К. Юнг, придерживается того мнения, что большая часть эмоций и чувств разрушает и дезорганизует поведение, являясь основным источником психосоматических заболеваний. Данные же других авторов Р.У.Липер, О.Мауэр показывают, что эмоции и чувства играют важную роль в организации, мотивации и подкреплении поведения. Таким образом, на данный момент нет единого взгляда на место эмоций и чувств в жизни человека, что доказывает сложность и актуальность данной проблемы для изучения.

При написании данной программы я основывалась на позиции тех ученых, которые считают, что эмоции и чувства играют важную роль в жизни человека, помогая воспринимать действительность и адекватно реагировать на неё.

Чувства и эмоции господствуют над всеми сторонами жизни, придавая им особую окраску и выразительность. Эмоциональное состояние можно прочесть на лице, в позе, в жестах. Но при всем этом, развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется особое внимание в отличие от интеллектуального развития. Однако, как справедливо указывали Л.С. Выготский и А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем – интеллектуальной и эмоциональной, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Таким образом, понимание как своих, так и чужих эмоций и чувств являются важным моментом в становлении личности растущего человека.

При этом, стоит отметить, что современные дети стали менее отзывчивы к чувствам других людей; поэтому так своевременна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы ребенка именно в дошкольном возрасте, пока личность еще самобытна и незакомплексована.

Таким образом, задача гармоничного развития детей дошкольного возраста предполагает не только определенный уровень развития широкого круга знаний и умений, способов овладения различным содержанием, но и обязательно, достаточно высокий уровень развития его эмоциональной сферы, социальной ориентации и нравственной позиции.

Актуальность данной проблемы заключается в необходимости развития эмоциональной сферы дошкольника.

За основу для написаний программы “В мире детских эмоций” была взята программа Куражева Н.Ю., Вараева Н.В., Тузаева А.С., Козлова И.А. “Цветик-семицветик” и программа Фесюкова Л.Б. “Беседы по картинкам: Чувства и эмоции”.

Занятия по программе “В мире детских эмоций” строятся по следующему принципу: знакомство с чувствами через все каналы восприятия информации, то есть, аудиальную, визуальную и кинестетическую. Например, с помощью аудиального канала дети знакомятся с изображением эмоций и чувств, они наблюдают за мимикой сверстников и педагога. С помощью визуального канала дети слушают музыку, проговаривают воспоминания вслух из своего прошлого опыта, слушают остальных детей. С помощью кинестетического канала рисуют, показывают чувства руками, ногами, телодвижением.

Ценность занятий программы состоит в том, что благодаря развитию эмоциональной сферы, дети расширяют круг осознаваемых чувств, они начинают глубже понимать себя и окружающих людей, им становится легче наладить дружеские отношения внутри коллектива сверстников.

Программа “В мире детских эмоций” опирается на следующие **принципы**:

- *Принцип гуманизации* – обеспечение психологического благополучия ребенка;
- *Принцип последовательности* осуществляется в соответствии с законом последовательного развития, с учетом общих закономерностей онтогенеза;
- *Принцип индивидуального подхода* предполагает учет индивидуальных особенностей ребенка, исходя из его психического статуса, и психолого-педагогическое сопровождение адекватное развитию конкретного ребенка;
- *Принцип заинтересованности*, ребенку обязательно должно быть нужно и интересно то, что предлагает делать взрослый;
- *Принцип партнерского общения*: работая в группах, дети учатся признавать ценность другого, его мнение, интересы; учатся все решения принимать с учетом мнения и состояния других, а не только стремиться к достижению своих целей;
- *Принцип психологической комфортности*: предполагает снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса, создание доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- *Принцип игрового познания* (ранее трактовался как принцип игрового обучения): это не игра на занятии, а все занятие в игре, игра мысли в различных видах деятельности.
- *Принцип целесообразности* – программа должна иметь четкую цель, значимую для участников, приближение ее к достижению желаемого результата;
- *Принцип наблюдаемости результатов* – используемые технологии должны иметь очевидный результат для самого ребенка (в его самоощущении), для окружающих (в успешности ребенка, в улучшении его психического статуса).

Целью данной программы является создание условий для формирования навыков понимания собственных эмоциональных состояний, развитие эмпатии, самоконтроля эмоций и коммуникативных навыков.

Задачами данной программы являются:

1. Развивать способности ребенка к пониманию собственных эмоциональных состояний;
2. Формировать у ребенка умения сравнивать эмоции и чувства, определять их характер;
3. Способствовать снятию у детей эмоционального напряжения, мышечных зажимов, освоение приемов саморасслабления;
4. Развивать коммуникативные навыки: навыки совместной деятельности, общения, умения сотрудничать со сверстниками и т.д.;
5. Способствовать к самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
6. Развивать творческую самореализацию, воображение и творческую активность в процессе игрового общения.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 месяца, по 1 разу в неделю

Возраст учащихся: 5-6 лет.

Форма: групповая

Методы реализации программы:

- элементы сказкотерапии, как средство введение детей в тему занятия, создание положительного настроения и мотивации на занятие, пробуждение интереса к ознакомлению с эмоциями и чувствами человека;
- беседа, целью которой является анализирование полученных знаний об эмоциях и чувствах рассказанных в сказке, развитие умения понимать свои эмоциональные состояния и других;
- игровые разминки, ролевые игры, психогимнастические игры для формирования у детей умения сравнивать, определять характер эмоционального состояния, создание условий для формирования социально приемлемых способов выхода агрессивности и других негативных чувств, развитие коммуникативных навыков;
- элементы арт-терапии: рисуночная, танцевальная, телестно-ориентированная, музыкотерапия для гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания, повышение стрессоустойчивости ребенка, совершенствование механизмов психической защиты, формирование адекватной самооценки и форм межличностных отношений, развитие воображения;
- релаксационные упражнения для снятия напряжения и мышечных зажимов, получение положительных эмоций и улучшения настроения;
- рефлексия, т.е. подведение итогов, формулирование полученных знаний на занятии, определение цели дальнейшей работы.

Структура занятия

1. Ритуал приветствия.

2. Разминка.
3. Основная часть (На этом этапе используются беседы, игры и упражнения).
4. Подведение итогов (рефлексия)
5. Ритуал прощания.

Планируемые результаты:

- понимание ребенком своего эмоционального состояния и окружающих людей, оказание помощи и поддержки сверстникам и взрослым, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен и т.д.;
- контролирование своего эмоционального состояния, снижения негативных эмоциональных реакций — тревоги, обиды, агрессивности в контактах с другими людьми;
- создание условий для формирования уважительного отношения к сверстникам, взрослым, развитие коммуникативных способностей;

Учебно-тематический план программы:

Тема	Кол-во занятий	Цель занятия
Занятия №1 «Мы теперь одна команда»	1	Развивать групповую сплоченность; способствовать развитию самоуважения детей: взаимопониманию между детьми;
Занятия № 2 «Тайна моего имени»	1	Создать эмоционально положительный фон; способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени; учить обращаться друг к другу по имени;
Занятия № 3 «Я расту, я изменяюсь»	1	Создать эмоционально положительный фон; учить детей описывать свои желания, чувства; учить осознавать свои физические и эмоциональные ощущения; развивать внимание детей к себе, своим переживаниям;
Занятие №4 «Какие девочки, какие мальчики?»	1	Учить понимать различия между мальчиками и девочками в основных чертах характера и поведения;
Занятие №5 «Я люблю мою семью – моя семья любит меня»	1	Помочь каждому ребёнку почувствовать себя любимым и принимаемым другими членами его семьи;
Занятия №6 «Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня»	1	Расширить и углубить представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям; раскрыть значимость моральной поддержки друзей;
Занятия №7 «Мы так похожи»	1	Формировать у каждого ребенка чувство принадлежности к группе; расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими.
Занятия №8 «Я знаю, я умею, я могу!»	1	Закреплять приобретённые ранее знания и умения детей; развивать представления детей о себе и своих отличиях от других;
Занятие №9 «Радость. Грусть»	1	Знакомить с чувством радость и грусть;
Занятие №10 «Удивление. Гнев»	1	Знакомить с чувством удивление и гнев;
Занятия №11 «Страх. Спокойствие»	1	Знакомить с чувством страх и спокойствие; снять напряжение; настроить на совместную работу; способствовать формированию у детей умения любить окружающих;
Занятия №12 «Словарик эмоций»	1	Закрепление полученных знаний.
Итог:	12 часов	

Содержание программы для детей 5-6 лет

1. **Знакомство: «Мы теперь одна команда»!** Познакомить детей друг с другом, сплотить группу. Познакомить детей с правилами поведения в группе. Развивать невербальное и вербальное общение. Снять телесное и эмоциональное напряжение. *Март 1.неделя*
2. **Тайна моего имени.** Способствовать гармонизации осознания ребенком своего имени; учить обращаться друг к другу по имени, запоминать имена товарищей. Учить детей понимать себя, свои желания, чувства, видеть в себе положительные качества. *Март 2.неделя*
3. **Я расту, я изменяюсь.** Учить детей описывать свои желания, чувства; учить осознавать свои физические и эмоциональные ощущения; развивать внимание детей к себе, своим переживаниям. Учить детей понимать себя, свои желания, чувства, видеть в себе положительные качества. *Март 3.неделя*
4. **Какие девочки, какие мальчики?** Учить понимать различия между мальчиками и девочками в основных чертах характера и поведения; развивать навыки общения мальчиков с девочками. *Март 4.неделя*
5. **Я люблю мою семью – моя семья любит меня.** Помочь каждому ребёнку почувствовать себя любимым и принимаемым другими членами его семьи; продолжать учить детей проявлять уважение, доверие, взаимопонимание и взаимопомощь, заботливое отношение к членам семьи. Воспитывать любовь и уважение к семье. Расширить представление детей о семье, об обязанностях членов семьи. *Апрель 1.неделя*
6. **Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня.** Расширить и углубить представления детей о доброжелательном отношении к окружающим его людям. Раскрыть значимость моральной поддержки друзей. Воспитывать доброе отношение детей друг к другу. Сплотить группу. Развивать вербальное и невербальное общение. Формировать отношения доверия, умение сотрудничать. Развивать групповую сплочённость; преодолевать трудности в общении; формировать позитивное отношение к сверстникам; учить детей взаимопомощи, взаимовыручке. *Апрель 2.неделя*
7. **Мы так похожи.** Формировать у каждого ребенка чувство принадлежности к группе; расширять представления детей о различных способах коммуникации с окружающими. Развивать групповую сплочённость; преодолевать трудности в общении; формировать позитивное отношение к сверстникам; учить детей взаимопомощи, взаимовыручке. Обеспечивать профилактику социальной дезадаптации детей; *Апрель 3.неделя*
8. **Я знаю, я умею, я могу!** Закреплять приобретённые ранее знания и умения детей; развивать представления детей о себе и своих отличиях от других; формировать у детей адекватную самооценку; продолжать учить

детей позитивным способам общения со сверстниками и развивать навыки совместной деятельности. *Апрель 4. неделя*

9. **Радость.** Познакомить детей с чувством радости. Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. Учить детей выражать чувство радости в рисунке.

Грусть. Познакомить детей с чувством грусти. Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. Учить детей выражать чувство грусти в рисунке. Развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.

Привлечение внимания к эмоциональному миру человека. *Май 1. неделя*

10. **Удивление.** Познакомить детей с чувством удивления. Обучить различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формировать навыки адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. Учить детей выражать чувство удивления на рисунке.

Гнев. Познакомить детей с чувством гнева. Обучение различению эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

Учить детей выражать чувство гнева в рисунке. *Май 2. неделя*

11. **Страх.** Расширять представления детей об эмоции «страх», учить понимать свои чувства и чувства других, продолжать учить передавать эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, способствовать снятию страхов у детей, повышать уверенность в себе. Рисование «страхов».

Спокойствие. Познакомить детей с чувством спокойствия. Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребёнок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт.) Снятие эмоционального напряжения. *Май 3. неделя*

12. **Словарик эмоций.** Закрепление и обобщение знаний о чувствах радости, грусти, удивления, гнева, страха, спокойствия. Развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека. Обогащение и активизация словаря детей за счёт слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение, их оттенки. *Май 4.неделя*