

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МАГАДАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ"**

РАССМОТРЕНА на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от 02.04.2021 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОГБУ "ЦППМиСП"


Т.Д.Храмцова

от 05 03 2021 года

**Дополнительная общеразвивающая программа по
развитию эмоционально-волевой сферы детей в
условиях МОГБУ «ЦППМиСП»**

Составитель: А.Ю. Червоня,
педагог-психолог, МОГБУ «ЦППМиСП»

г. Магадан, 2020 г.

Пояснительная записка

Современные дети живут в эпоху, полную противоречий, насыщенную информацией, постоянными переменами, быстротечностью событий. Живое общение с взрослыми или другими детьми постепенно заменяется для них просмотром телевизионных передач, фильмов, компьютерными играми. Поведение ребёнка часто повторяет увиденное на экране. При этом у него не хватает запасов физического, психического здоровья, чтобы справляться с такими нагрузками. Дети становятся импульсивными, им трудно контролировать свои эмоции, понимать собственные переживания и чувства других людей. А без этого невозможно становление гармонично развитой личности.

В настоящее время увеличилось количество детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема эмоциональных нарушений и своевременная её коррекция является весьма актуальной.

Психологическое здоровье детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов характеризуется, в первую очередь, преобладанием положительных эмоций над отрицательными и закреплением их в чертах характера и личности детей: положительная самооценка, доброжелательность, уверенность в себе и своих силах. Однако опыт показывает, что не у всех детей в данных возрастных периодах эмоциональное развитие протекает благополучно, что проявляется во внутренних переживаниях (наличие тревожности, низкая самооценка и др.) и нарушениях в поведении (расторженность, негативизм, конфликтность, агрессивность и т.д.).

Данный возрастной период детей характеризуется становлением адекватной самооценки, развитием уверенности в себе, эмпатии, социальных навыков, формированием нравственной сферы человека, воли, самосознания. Хотя дети часто хорошо знакомы с нормами поведения, но в общении забывают пользоваться правилами, импульсивны, не всегда проявляют эмоциональную отзывчивость друг к другу. Поэтому в программу включены задачи по развитию коммуникативной сферы детей, преодолению конфликтности, формированию дружеских отношений, расширению диапазона эмоций, а также навыков эмоциональной саморегуляции.

Цель программы: коррекция и развитие эмоционально – волевой сферы и личностных особенностей детей.

Задачи:

1. Способствовать повышению уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния, обучение приемам расслабления, снятия психо-мышечного напряжения.
2. Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, уменьшать уровень тревожности и беспокойства.
3. Развивать навыки совместной деятельности, общения в различных жизненных ситуациях и адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
4. Научить выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
5. Способствовать коррекции нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.
6. Учить доверять себе и другим людям.
7. Развивать воображение и творческую активность.

Принципы построения программы:

- принцип позитивности – создание психологически комфортной, доброжелательной и теплой атмосферы помощи, сотрудничества;
- принцип системности – проведение занятий по определенному графику;
- принцип связи с жизнью – обогащение сформированных представлений об окружающем;
- принцип доступности – учет индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Целевая группа – дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Участники - дети, педагог-психолог.

Структура программы.

Программа состоит из 32 занятий, направленных на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 25-30 минут. Занятия включают в себя элементы сказкотерапии и арттерапии, психогимнастики, методы релаксации, игровые упражнения, нетрадиционные формы работы.

Форма работы: групповая, подгрупповая.

Каждое занятие начинается с приветствия (разминки), цель которого – вызвать у детей интерес, создать эмоционально-положительный настрой на занятие.

Основная часть определяется тематикой занятия и включает в себя различные методы и приемы: волшебную историю (сказочный сюжет), игровую ситуацию, арт-терапевтические приемы и подвижную игру. Детям подчас бывает сложно поделиться своим чувствами и переживаниями. Благодаря играм, игровым упражнениям, рисованию, сказкотерапии и другим приемам, каждый ребенок имеет возможность непринужденного и естественного самовыражения.

Главная задача заключительной части - прощания – рефлексия и снятие эмоционального напряжения и возбуждения. Короткие игры и упражнения дают детям возможность «отреагировать» не проявленные эмоции, почувствовать единение, сплоченность. Совместное обсуждение и переживание как положительных, так и отрицательных эмоций, объединяет детей, порождая чувство близости и желание поддержать друг друга.

Ожидаемые результаты:

- расширение у детей круга понимаемых эмоций собственных и окружающих;
- формирование в детях эмпатии по отношению к окружающим;
- повышение самооценки и самоконтроля;
- выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

Тематический план

№	Тема занятия	Содержание занятия
1	Давай дружить	Упражнение «Как меня зовут», упражнение «Клубочек», волшебная история «Росток», психогимнастика «Из семени в цветочек».
2	Планета детей	Подвижная игра «Гусеница», волшебная история «Далекая планета», рисование, «Танец дружбы»
3	Моя любимая игрушка	Подвижная игра «Передай мяч», волшебная история «В магазине игрушек», лепка «Моя любимая игра», игра «Только вместе», «Прощаемся с Зайкой»
4	Цветы и бабочка	Подвижная игра «Воздушный шарик», волшебная история «Лесная полянка», мозаика «Цветы и бабочки», психогимнастика «Бабочки», упражнение «Цветик-Семицветик»
5	Подводное царство	Подвижная игра «Волны», волшебная история «Тайна морской ракушки», игра с кинетическим песком, подвижная игра «Морские волны»,

		упражнение на релаксацию «Большой круг»
6	Как прекрасен этот мир	Упражнение «Мне в тебе нравится... Мне в себе нравится...», «Солнышко» (рисование пальчиковыми красками), подвижная игра «Передай мяч», упражнение «Мыльный пузырь»
7	Что я знаю о себе	Упражнение «Я сегодня такой», упражнение «Поздороваемся», волшебная история «В парке», упражнение «Портрет», упражнение «Ручеек»
8	Что я люблю	Упражнение «Что я люблю», подвижная игра «Угадай-ка», волшебная история «Облачко», Рисуем волшебным песком, психогимнастика «Солнышко», «Свободный танец»
9	Чего я боюсь	Этюды «Страх», «Гроза», подвижная игра «Маленькое приведение», «Ночные звуки», «Чего (кого) я боюсь», рисуем страх, упражнение «Шаги смелости».
10	Чего на свете не бывает	Упражнение «Парад нелепиц», подвижная игра «Все наоборот», «Страна Перепутаница», «Нелепицы», игра «Рыбки», «Мороженое из страны Перепутаницы»
11	Если бы я был волшебником	Упражнение «Сказочные предметы», игра «Волшебные очки», «Злой волшебник», упражнение «Волшебные качели», «Танец морских волн»
12	Сказочная страна	Упражнение «Любимые сказки», упражнение «Угадай, кто я», волшебная сказка «Приключения новогодней мишурь», коллективное рисование «Чудесный лес», подвижная игра «Дракон кусает свой хвост», релаксация «Волшебный сон»
13	Путешествие в страну Радости	Упражнение «Страна радости», упражнение «Зеркало», игра «Я радуюсь, когда...», этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму», фотография «Веселые ребята», психогимнастика «Друзья»
14	Мое веселое настроение	Упражнение «Моя улыбка похожа на...», упражнение «Воспоминалки», упражнение «Разноцветные шары», упражнение на релаксацию «На полянке», аппликация «Цветочек»
15	Путешествие в страну Грусти	Упражнение «Страна грусти», игра «Когда я грущу», упражнение «Покажи эмоцию», этюд «Остров

		плакс», упражнение «Дождь».
16	Путешествие в страну Удивления	«Страна Удивления», упражнение «Маски», психогимнастика «Прогулка по стране Удивления», этюд «Фокусники в цирке», рисование «Чудеса»
17	Песочная страна	Психогимнастика «Песок», упражнение «Удивление», игра с песком.
18	Путешествие в страну Страха	Упражнение «Страна Страха», упражнение «Страх-это...», игра «Победим страх», упражнение «Посмеемся над страхами»
19	Маленький гномик и Баба-Яга	Упражнение « У страха глаза велики», этюд «Маленький гномик и Баба-Яга», рисование «Мой страх»
20	Путешествие в страну Злости	Упражнение «Страна злости», упражнение «Шкала Злости», этюд «Злой принц», упражнение «Прогоним злость», упражнение «Наши руки».
21	Победитель злости	Подвижная игра «Сова», упражнение «Как бороться с злым настроением», игра с кинетическим песком «Победитель злости», психогимнастика «Росинки»
22	Когда бывает стыдно	Упражнение «Стыдно, когда...», упражнение «Чувствую себя виноватым», волшебная история «Медвежонок», подвижная игра «Наоборот».
23	Эмоции вина-стыд	Подвижная игра «Слушай хлопок», упражнение «Разные эмоции», волшебная история «Про мальчика», психогимнастика «Дерево»
24	Путешествие в страну Зависть	Упражнение «Мое настроение», упражнение «Путешествие в страну Зависть», упражнение «Завистники», волшебная история «Завистливая белочка», коммуникативная игра «Газета», релаксация «Волшебный сон»
25	Королевство эмоций	Упражнение «Вспомним эмоции», игра-инсценировка «Королевство эмоций», подвижная игра «Пожалуйста», психогимнастика «Пылинки»
26	Наши чувства	Упражнение «Изобрази эмоцию», игра «Я чувствую», этюд «Сломанные качели». Мозаика «Поезд эмоций»
27	Наше хорошее настроение	Упражнение «Как можно назвать по-другому», беседа «Что такое радость», упражнение «Кто как радуется», игра «День рождения», подвижная игра

		«Запомни свое место»
28	Мы сегодня не грустим	Упражнение «Как можно назвать по-другому», игра «Сравни лицо», этюд «Паучок и кролик», упражнение «Дружба начинается с улыбки»
29	Смешинки и злючки	Игра «Запомни движение», упражнение «Смешинки и Злючки», упражнение «Сравни эмоции», игра «Коврик злости», рисование «Добрые дела», психогимнастика «Солнышко»
30	Волшебные слова	Игра «Собери пазл», игра «Угадай игрушку», подвижная игра «Сороконожки», поделка из пластилина «Добрая фея»
31	Давай поговорим	Упражнение «Поговорим», игра «Иностранец», упражнение «Рыбки в пруду», игра «Поймай рыбку», подвижная игра «Запрещенное движение», психогимнастика «Семечко»
32	Поиграем вместе	Игра «Собери игрушки», подвижная игра «Не урони мяч», игра «Сядь на стул», коллективное рисование «Рисуем вместе».

Список используемой литературы

- 1.Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Пособие для шк. психологов. –М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002.
- 4, Морянова Н. П. Влияние учебно-познавательной мотивации на уровень тревожности у младших школьников в процессе их учебной деятельности. Тверь, «Пресса» - 1999.
5. Психодиагностика детей / Сост. А.С. Галанов.- М.: ТЦ Сфера, 2002
- 6.Н.Яковлева. Психологическая помощь дошкольнику.- СПб.: Валери СПД; М.; ТЦ Сфера, 2002.
- 7.Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений.- М.: ТЦ Сфера, 2002
- 8.Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия. Комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии /сост. С.В.Лесина, Г.П.Попова, Т.Л.Снисаренко. – Волгоград: Учитель, 2008.