

Министерство образования Московской области
Автономная некоммерческая организация Общеобразовательная
средняя школа «Город Солнца»

Введено в действие:
приказ АНО ОС школы
«Город Солнца»
№ 86/23-ув от 31.08.2023г.

Рабочая программа

Коррекционная программа « Мир эмоций и чувств"
для детей 4-12 лет.

Составлена на основе программы "Волшебный мир эмоций и чувств" для детей с особенностями психофизического развития 4-12 лет.

Педагог-психолог
Бударагина О.Н.

2023 – 2024 учебный год

Программа « Мир эмоций и чувств», составлена на основе программы "Волшебный мир эмоций и чувств" для детей с особенностями психофизического развития 4-12 лет. Данная программа рассчитана на работу с детьми, имеющими высокий уровень тревожности и различные страхи. Как правило, это характерно для детей в возрасте от 4 до 12 лет. Система занятий предназначена для коррекции тревожности и страхов у детей.

I. Пояснительная записка

Актуальность проблемы

Эмоции играют важную роль в жизни детей, они помогают воспринимать действительность и правильно реагировать на нее. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочтываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Очень часто дети с особенностями психофизического развития, попадая в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения, ведет себя неадекватно, не умея правильно выражать эмоции социально приемлемым способом. В этой ситуации взрослые должны объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

Поведение ребенка, развитие его эмоциональной сферы является важным показателем в понимании мира маленького человека и свидетельствует о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

II. Основные цели и задачи программы

Цель программы: коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста с особенностями психофизического развития

Задачи:

- научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих людей;
- дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова);
- совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

Принципы:

1. Не навязывайте себя никому, в том числе и детям, с которыми вы хотите заниматься. Если по каким-то причинам детям не понравилось занятие, значит, отложите его до лучших времен, и попробуйте понять, что вы сделали не так.
2. Остановитесь – если не знаете, как воздействовать. В процессе занятий с детьми могут возникнуть трудности, устранить которые сразу не получается. Проигнорируйте это событие, продолжайте вести занятие так, как будто ничего не произошло.
3. Исключите неприязнь к детям и свои отрицательные эмоции на момент ваших занятий с ними.
4. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми. Помните, что вы взрослый, потому что ведете занятие, во всем остальном вы такой же участник, как дети. Вы так же ползаете с ними по полу, показываете различные эмоции, рисуете. Вы – образец того свободного творческого поведения, которому невольно подражают и к которому тянутся дети.
5. Не фиксируйте внимание на неудачах, не делайте замечаний, даже если вы искренне желаете в этот момент что-то исправить, кому-то помочь, кого-то больше подбодрить. Избыток вашего внимания или отрицательная оценка способны нарушить эмоциональное благополучие ребенка, а значит – навредить ему.

6. Давайте качественные оценки, если не можете удержаться от них. На занятиях не бывает правильных и неправильных действий, здесь у всех все получается, все проявляют себя, как могут и как хотят, не боясь заслужить порицание, осуждение.
7. Не сравнивайте детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример. Помните, что здесь главное - не результативные достижения, а внутренняя свобода, эмоциональное благополучие.
8. Используйте разные формы несловесной поддержки ребенку – улыбку, поглаживание по голове, обнимание за плечи и т.д.

Приемы и средства:

- Ролевые игры, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе
- Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга.
- Релаксационные методы - использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации.
- Использование эмоционально-символических методов - групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева и т.д.; направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы.
- Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка способностей невербального воздействия детей друг на друга.
- Игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, “мысленные картинки”.
- Арттерапевтические приемы (элементы сказкотерапии, песочной терапии, тестопластики, нетрадиционные приемы рисования)

Методы:

Выделенные параметры эмоциональной сферы прослеживаются не только при наблюдении за ребенком, но и при анализе выполнения ими заданий графических методик: рисования семьи, “Кактус”...

Методы, используемые для выявления эмоциональных особенностей детей старшего дошкольного возраста следующие:

- Методика – Г.А. Урунтаева, Ю.А.Афонькина.
- Тест Тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, А. Амен)
- Методика “Лесенка” (В.Г. Шур, С.Г. Якобсон)
- Графическая методика “Кактус” (модификация М.А. Панфиловой)
- Тест “Страхи в домиках” (модификация М.А. Панфиловой)
- Проективный тест “Дом – Дерево – Человек” (разработан Дж. Буком)
- Анкета для педагогов и родителей.

Длительность занятий. Формы организации занятий:

Программа “Волшебный мир эмоций и чувств” рассчитана на один год, содержит 40 занятий, из них первые 5 занятий вводные, направленные на сплочение детей, сотрудничество, взаимопонимание, остальные 35 занятий тематические, на них дети знакомятся с эмоциями

Занятия проводятся 2 раза в неделю (октябрь – март).

Продолжительность – 45-50 минут.

Для эффективной поддержки детей используется групповая и индивидуальная форма работы.

Структура занятия:

Каждое занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть и заключительная часть. В разминку входит приветствие и ставит своей целью, включить детей в работу.

Основная часть определяется содержанием темы, рассматриваются определенные эмоции. Заключительная часть – снятие у детей эмоционального возбуждения, подведение итогов занятия.

III. Требования к реализации программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми, имеющими высокий уровень тревожности и различные страхи. Как правило, это характерно для детей в возрасте от 4 до 12 лет. Система занятий предназначена для коррекции тревожности и страхов у детей с особенностями психофизического развития (нарушение интеллектуальной деятельности, задержка психического развития, искаженное развитие).

Предлагаемая программа построена таким образом, что ее можно корректировать и подстраивать под ребенка в зависимости от типа нарушения, так как работа с аффективной сферой личности ребёнка при необходимости допускает увеличение часов работы по основным темам (в зависимости от динамики и интенсивности изменений эмоциональных переживаний и реакций ребёнка).

Предполагаемые результаты:

1. снижение уровня тревожности ребенка
2. обретение чувства уверенности, самопринятия, самоуважения
3. расширение спектра проявляемых переживаний, чувств, эмоций.

IV. Тематический план

Тема

Кол-во занятий

Цели, задачи занятия

1. Вводные - 5
Развивать групповую сплоченность; способствовать развитию самоуважения детей: взаимопонимание между детьми; гармонизация притязания на признание.
2. Радость -5
Создать эмоционально положительный фон; знакомство с чувством радости, закрепление новых представлений, обобщение имеющегося у детей опыта
3. Страх -5
Закрепление знаний о чувстве страха, помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха; способствовать формированию у детей умения любить окружающих.
4. Удивление -1
Познакомить с чувством удивления; закреплять мимические навыки.
5. Самодовольство -1
Познакомить с чувством самодовольства
6. Гнев - 3
Познакомить с чувством злости; тренировать умение различать эмоции.
7. Робость - 1
Познакомить с чувством робости, развивать уверенность в себе, сплоченность детей
8. Грусть - 2
Познакомить с чувством грусти, обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств; активизировать положительные эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой грусти; научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями, не подавляя их, направлять в новое, рациональное русло.
9. Обида - 2
Познакомить с чувством обиды и действиями, связанными с ним; формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды; познакомить со способами управления негативными эмоциями; выразить негативные чувства в безопасной форме
10. Презрение - 1
Знакомство с эмоцией и чувством презрения; способствовать развитию спонтанности детей; развивать рефлексию эмоциональных состояний
11. Вина - 2
Знакомство с чувством вины; развивать волевую регуляцию поведения; знакомить со способами релаксации для снятия напряжения
12. Брезгливость - 1

Познакомить с чувством отвращения.

13. Интерес- 1

Знакомство с чувством интереса, совершенствовать чувство интереса

14. Веселые путешествия - 9

Закреплять полученные знания об эмоциях и чувствах; развивать умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развивать выразительность жестов; снятие психомышечного напряжения; развивать умения чувствовать настроение других и сопереживать окружающим.

15. Заключительное -1

Учить распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (*мимика, пантомимика, интонация*); обогащать и активизировать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения, их оттенки; способствовать обогащению эмоциональной сферы ребенка

Итого: 40

Литература

1. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. “Я хочу”. Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. Изд. “ВИРТ” Кишинев. “Дорваль” СПб., 1993.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет). – М.: Книголюб, 2004.
3. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: Айрис-пресс, 2004.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2004.
6. Пусть меня похвалят! / под ред. Е.Горбаченок, С.Слепица, Т.Казаченок. Белфакс, 2007.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Практическое пособие: 4 том. М.: Генезис, 2000.
8. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. М.: Генезис, 2003.
9. Хухлаева О.В., Хухлаева О. Е., Первушина И.М. Тропинка к своему я. М.: Генезис, 2004.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика. /под ред.М.М. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.
11. Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику. СПб.: “Валерии СПД”, 2001.