

ПРОГРАММА
«ВОЛШЕБНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ»
(КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6– 7 ЛЕТ)

Педагог-психолог
Солохина Т.М.

пгт. Харц, 2022

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 являются весьма актуальной

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 прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Очень часто дети не умеют правильно выразить эмоции социально приемлемым способом. В этой ситуации мы, 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.

Именно поэтому одним из приоритетных направлений своей работы я выбрала коррекцию и развитие эмоционально-волевой сферы старших дошкольников и реализую программу «Волшебный мир эмоций и чувств».

Цель программы: коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Учить детей понимать собственное эмоциональное состояние посредством игр, упражнений, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
2. Развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием, снятие мышечного и

психоэмоционального напряжения, создание необходимых условий для восстановления душевного равновесия;

3. Развивать познавательные психические процессы и личностные качества, уверенность в себе.
4. Прививать навыки социального поведения.
5. Повышать сплоченность группы.

Возрастные особенности детей 5 - 7 лет.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и монологическая речь.

Приемы и средства:

- Ролевые игры, этюды, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе.
- Релаксационные методы - использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации. (Игры с использованием телесно-ориентированного подхода)
- Коммуникативные игры, упражнения, при которых происходит тренировка способностей воздействия детей друг на друга.
- Игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, «мысленные картинки».
- Арттерапевтические приемы (элементы сказкотерапии, песочной терапии, технология «Мозартика»)

Каждое занятие включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции: упражнения на мышечную релаксацию - снижает уровень возбуждения, снимают напряжение; дыхательная гимнастика действует успокаивающе на нервную систему; мимическая гимнастика направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей; игры, способствующие межполушарному взаимодействию.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятия 25- 30 минут.

Структура занятий

Часть 1. Вводная. Цель вводной части занятия — настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы — приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка посредством арт-терапии. Сенсорная комната разделена на развивающие центры, в каждом центре ребенок занимается 2-3 минуты индивидуально и самостоятельно, а педагог-психолог проверяет и помогает. Дети переходят из одного центра в другой по звонку колокольчика. Основные процедуры:

- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- Психогимнастика;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- игры с применением технологии «Мозартика»

Часть 3. Релаксация. Целью этой части является:

- упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение;
- дыхательную гимнастику, которая действует успокаивающе на нервную систему;
- мимическую гимнастику, которая направлена на снятие общего напряжения.

Часть 4. Завершающая. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Работа с родителями ориентирована на создание условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях и реализации их в повседневной жизни. Кроме того, ведется просветительская работа с родителями в форме лекций, семинаров-практикумов и «круглых столов».

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Данная программа даст возможность ребенку адаптироваться к новым условиям жизни, создаст у него чувство принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, дети смогут овладеть определенными коммуникативными навыками, игровой деятельностью, умением понимать свое эмоциональное состояние, научиться распознавать чувства других людей, расширит представления об окружающем мире. Дети смогут анализировать причины межличностных конфликтов и самостоятельно их регулировать.

ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Методики психологической диагностики.

№	Методики	Возраст	Назначение методики	Краткое описание методики
1.	«Лесенка»	с 4 – 7 лет	Методика изучает самооценку ребенка: как он оценивает свои личностные качества, свое здоровье, свою внешность, свою значимость в коллективе (группа детского сада, школьный класс), в семье.	Ребенку предлагается бланк с изображенными лестницами. Ребенку предлагают определить свое место на лестнице здоровья, красоты и т.д.
	«Эмоциональная идентификация» (Е.И. Изотова)	5-7 лет	Выявить особенности идентификации эмоций различных модальностей у детей дошкольного возраста, индивидуальные особенности эмоционального развития. Выявить возможности детей в воспроизведении основных эмоциональных состояний и их вербализации.	Стимульный материал: пиктограммы (схематическое изображение эмоций различной модальности), фотографии лиц взрослых и детей с различным эмоциональным выражением. Детям показывают изображения лиц людей, задача детей - определить их настроение и назвать эмоцию. Предлагается определить такие эмоции, как радость, печаль, гнев, страх, презрение, отвращение, удивление, стыд, интерес, спокойствие
2.	Графическая методика	5-7 лет	Выявление состояния эмоциональной сферы	При проведении диагностики ребенку

	“Кактус” (модификация М.А. Панфиловой)		ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.	выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.
3.	Методика «Два дома»	4 – 6 лет	Цель методики – определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в семье, в детской группе, выявление симпатий к членам группы, выявление скрытых конфликтов, травмирующих для ребенка ситуаций.	Ребенку предлагают поселить в нарисованные на листе красный и черный домики жильцов.
6.	Тест тревожности Тэммл, Дорки, Амен	4 – 7 лет	Методика используется для исследования тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми. Определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе.	Ребенку последовательно предъявляют 14 рисунков. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы с прорисованным лицом (улыбающееся и печальное лицо), по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. Ребенку предлагают подобрать к каждой ситуации подходящее лицо для изображенного ребенка. Рисунки выполнены в двух вариантах: для девочек и для мальчиков.
7.	Цветовой тест Люшера	с 4 лет	Цветовой тест Люшера используется для оценки эмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутри	Ребенку предъявляются восемь различных по цвету карточек, и предлагается сделать выбор наиболее привлекательных цветов на момент тестирования.

		личностных конфликтов и склонности к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.	Набор карточек предъявляется дважды.
--	--	--	--------------------------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/	Тема	Цели, задачи занятия
1.	Путешествие в страну эмоций	Развивать групповую сплоченность; способствовать развитию самоуважения детей: взаимопонимание между детьми; гармонизация притязания на признание. Развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительности жестов, обучение элементарным приемам регулирования поведения, развитие чувства эмпатии, снятие психомышечного напряжения.
2.	Радость	Создать эмоционально положительный фон; знакомство с чувством радости, закрепление новых представлений, обобщение имеющегося у детей опыта. знакомство с эмоцией радости. Снятие психомышечного напряжения. Учить адекватно выражать своё эмоциональное состояние.
3.	Страх	Закрепление знаний о чувстве страха, помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха; способствовать формированию у детей умения любить окружающих.
4.	Удивление	Познакомить с чувством удивления; закреплять мимические навыки. Развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики, способствовать развитию выразительности жестов, обучение элементарным приемам регулирования поведения, развитие чувства эмпатии, снятие психомышечного напряжения.
5.	Самодовольство	Познакомить с чувством самодовольства. Развитие выразительной моторики, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выражать своё. Снятие психического напряжения. Совершенствование внимания, развитие быстроты реакции.
6.	Гнев	Познакомить с чувством злости; тренировать умение различать эмоции. Снятие психического напряжения. Снятие мышечного напряжения. Профилактика скелетно-мышечных зажимов, снижение психоэмоционального напряжения
7. 8.	Радость	Создать эмоционально положительный фон; знакомство с чувством радости, закрепление новых представлений, обобщение имеющегося у детей опыта.
9.	Интерес	Расширять представление об эмоции «интерес», учить понимать чувства свои и других людей, учить передавать своё эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.
10.	Мы все такие разные	Учить различать индивидуальные особенности в группе; развивать умение определять свои вкусы и предпочтения по отношению к играм, занятиям, животным и сравнивать их со вкусами других детей; воспитывать уважение к особенностям других людей.

11 12	Страх	Закрепление знаний о чувстве страха, помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха; способствовать формированию у детей умения любить окружающих. развивать вербальные и невербальные формы проявления эмоций, мимику и пантомимику, мелкую моторику
13	Волшебное превращение	Использование сенсорной комнаты для нормализации эмоционально-волевой сферы детей. Развитие навыков речевого общения, зрительного восприятия, внимания, творческого воображения; развитие артикуляционного аппарата, речевого дыхания; развитие психических функций; способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения.
14	Страх	Развитие мимики и пантомимики, плавности, точности, координации движений, воображения Развитие внимания, речи, образности слухового восприятия. Создание бодрого настроения, Умения отражать и отгадывать настроение.
15.	Удивление	Познакомить с чувством удивления; закреплять мимические навыки. Учить описывать свои желания, чувства, осознавать свои физические и эмоциональные ощущения. Развивать внимание к себе, своим переживанием. Воспитывать положительный образ собственного «Я».
16.	Самодовольство	Познакомить с чувством самодовольства. Формировать моральные представления; развивать умение регулировать собственное поведение; воспитывать положительные черты характера.
17.	Злость	Познакомить с чувством злости; тренировать умение различать эмоции. Развивать умение правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики. Снятие психомышечного напряжения. Использование сенсорной комнаты для нормализации эмоционально-волевой сферы детей, способствовать снятию психоэмоционального и мышечного напряжения; формировать навык сотрудничества, взаимодействия.
18.	Упрямство	Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях. Преодоление упрямства и негативизма. Развитие общей и мелкой моторики, творческого воображения
19.	Обида	Расширять представление об эмоции «обида», учить понимать чувства свои и других людей, учить передавать своё эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства, учить преодолевать негативные настроения.
20.	Робость	Закрепление знаний о чувстве робости. Помочь осознать собственную индивидуальность; развивать умение познавать собственное тело; учить быть внимательным по отношению к другим детям. Развитие внимания, умения концентрироваться, умения передавать эмоции художественными средствами Совершенствование координации движений.
21.	Грусть	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.
22.	Заключительное.	Знакомство с чувством интереса, совершенствовать чувство интереса закреплять полученные знания об эмоциях и чувствах; развивать умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством

	Веселые путешествия	мимики; развивать выразительность жестов; снятие психомышечного напряжения; развивать умения чувствовать настроение других и сопереживать окружающим.
--	---------------------	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7лет). – М.: Книголюб, 2004.
3. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет. Волгоград: Учитель 2009 – 191 с.
4. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации 4-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2010.
5. Крюкова С.В. , Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000.
6. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Екатеринбург: У – Фактория, 2004.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
8. Пусть меня похвалят! / под ред. Е. Горбаченок, С.Слепица, Т. Казаченок. Белфакс, 2007.
9. Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: учебно-методическое пособие/Под ред. В. Л. Жевнерова, Л. Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. - СПб.:ХОКА, 2007.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Практическое пособие: 4 том. М.: Генезис, 2000.
11. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. - М.: Генезис, 2004.
12. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет. М.: Генезис, 2003.
13. Хухлаева О.В., Хухлаева О. Е., Первушина И.М. Тропинка к своему я. М.: Генезис, 2004.
14. Чистякова М.И. Психогимнастика. /под ред. М.М. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Эмоциональная сфера – это система психических процессов непосредственного субъективного переживания жизненной значимости для себя предметов, явлений или событий. Субъективно они представлены в форме разнообразных по силе, знаку, окраске и продолжительности эмоций: радости, удивления, огорчения, удовольствия, гнева, страха и т.п.

Эмоции – реакции человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску. Эмоции связаны с удовлетворением личностно значимых потребностей.

Эмоция – это импульсивная реакция, отражающая отношение индивида к значимости воспринимаемого им явления, интуитивное определение связи данного явления с удовлетворением или неудовлетворением потребностей субъекта.

Настроение – это общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека.

Настроение – устойчивое переживание каких-либо эмоций.

Чувство – отражение в сознании человека его отношений к действительности, возникающее при удовлетворении или неудовлетворении сложных, социально обусловленных (высших) потребностей.

Чувство – это переживание в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности.

Страсть – проявление эмоций, характеризующихся волевой направленностью.

Страсть – это устойчивое, глубокое и сильное чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека.

Аффект – психологическое состояние, в основе которого лежит сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание.

Стресс – состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.

Стенические эмоции – это эмоциональные переживания, повышающие активность личности.

Астенические эмоции – это эмоциональные переживания, снижающие активность личности

Фрустрация (от лат. frustratio – обман, расстройство, разрушение планов) – это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой

невозможности удовлетворения тех или иных потребностей; это состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.