



УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра ЦПМСС
Чадранцева С.В.
08.11.2021 г.
Принято на педагогическом
Совете протокол № 4
от 18.10.2021

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого- педагогической и медико-социальной помощи
Сортавальского муниципального района Республики Карелия
Центр психолого-медико-социального сопровождения**

Рабочая программа «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»

Составитель программы:

Педагог-психолог ЦПМСС
Рожкова С.В.

г. Сортавала 2021

Дополнительная общеразвивающая программа "Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь"

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность программы

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

Л.С. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний. Первый – уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависит от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, под предметными чувствами понимаются более обобщенные чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д. Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами».

1.2. Научная обоснованность программы

Обсуждение и «проживаний» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт переживания эмоциональных ситуаций.

Программа по своему содержанию опирается на следующие **принципы**:

- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип усложнения;
- учет объема и степени разнообразия материала;
- учет эмоциональной сложности материала.

1.3. Направленность и уровень программы:

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Тип представленной программы - развивающая.

Назначение программы - программа особенно полезна детям:

- С трудностями в поведении;
- С эмоционально-личностными проблемами;
- С проблемами в общении;
- Тревожным, неуверенным;
- С коммуникативными трудностями.

Возраст: дошкольный возраст.

Основанием для зачисления на курс развивающих занятий могут являться результаты психологического обследования, рекомендации педагогов, желание родителей.

Цель программы – ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование.

Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают. Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. По выражению Ж.Лабрюйера, «в тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах».

Задачи программы – научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием.

1.4. Адресат.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-6 лет).

1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа реализуется в течение учебного года. Занятия желательно начинать проводить в ноябре, после того, как дети пройдут период адаптации.

Программа включает в себя 12 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут. Оптимальное количество детей в группе – 10-15 человек.

Уровень программы: ознакомительный.

Продолжительность занятия зависит от возраста детей и варьируется от 20 до 40 минут.

Форма обучения: очная. При изменении условий обучения, допускается применение дистанционных образовательных технологий.

Форма проведения занятий: подгрупповые (2-4 человека) и групповые (до 12 человек).

Количество занятий в неделю: 1 занятие с психологом в неделю.

1.6. Планируемые результаты

- Осознание и понимание своего эмоционального состояния;
- Умение выражать свои чувства и эмоции социально – приемлемым способом.
- Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

1.7. Система оценки достижения планируемых результатов

Результативность программы оценивается с помощью:

1. Наблюдение за ребенком в различных ситуациях.
2. Опросный лист для родителей предназначен для выявления особенностей эмоционального состояния ребенка (*Н.Артюхина, А.М.Щетинина*).
3. Блок методик, направленных на изучение особенностей восприятия и понимания дошкольниками эмоционального состояния изображенного человека (разработаны *А.М.Щетининой*):

- Высказывание свободных суждений об эмоциональном состоянии изображенного человека
- Номинация эмоционального состояния
- Подбор вербального описания ситуации к воспринимаемому эмоциональному состоянию изображенного человека
- Подбор изображения к вербальному описанию ситуации
- "Вербальная фиксация" признаков экспрессии с опорой на изображение
- "Оречевление" или "оживление" (по А.С.Золотниковой) воспринимаемого персонажа

4. Блок методик, направленных на изучение эмоциональной сферы детей:

- Тест Люшера
- Графическая методика «Рисунок человека»
- Графическая методика «Дом – Дерево – Человек»
- Графическая методика «Кактус»
- Тест тревожности (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки)
- Методика А.И. Захарова «Страхи в домиках»
- Тест «Лесенка» В.Г. Щур.

5. Беседы с воспитателем и родителями детей.

2. Учебный план программы

№	Наименование этапа	Кол-во часов	Содержание работы	Количество теоретических часов	Количество практических часов
1	Подготовительный этап	Количество часов диагностик и в программу не входит.	Индивидуальная беседа с родителями или выступление на родительском собрании. Информирование родителей о целях и задачах программы. Индивидуальная первичная диагностика детей.		
2	Основной	12	Групповые занятия с детьми	3,6	8,4
3	Заключительный	Количество часов диагностик и в программу не входит.	Индивидуальная итоговая диагностика детей. Индивидуальная беседа с родителями или выступление на родительском		

			собрании. Информирование родителей о целях и задачах программы. Заполнение анкет обратной связи.		
	ИТОГО	12 ч.		3,6	8,4

3. Учебно-тематический план основного этапа программы

Номер занятия	Тема занятия	Всего часов	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Форма контроля
1	«Робость»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
2	«Радость - 1»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
3	«Радость - 2»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
4	«Радость - 3»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
5	«Страх - 1»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
6	«Страх - 2»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
7	«Страх - 3»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
8	«Удивление»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
9	«Самодовольство»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
10	«Злость»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
11	«Стыд, Вина»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
12	«Отвращение, брезгливость»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
ИТОГО		12	3,6	8,4	

4. Содержание основного этапа программы

<i>Тема</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методическое обеспечение</i>
Занятие 1. «Робость»	Повышение у детей уверенности в себе, Сплочение группы Знакомство с чувством робости	Знакомство. Работа с текстом: «Робость». Пиктограмма «Робость» Психогимнастика: «Я - Лев», аутотренинг: «Я – Хороший»	Клубочек ниток, пиктограмма «Робость»
Занятие 2. «Радость - 1»	Знакомство с чувством радости, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека	Приветствие. Мимическая гимнастика «Солнечный Зайчик». Пиктограмма «Радость». Этюд «Встреча с другом». Рисунок «Радость».	Пиктограмма «Радость», фотографии веселых людей, бумага, карандаши

		Игра «Доброе животное»	
Занятие 3. «Радость - 2»	Продолжение знакомства с чувством радости	Приветствие. Мимическая гимнастика «Солнечный Зайчик». Дыхательное упражнение. Этюд «Хорошее настроение», этюд «Умка». Аппликация «Радость».	Вырезанные из журналов рисунки или фотографии с изображением частей лица, клей, трафареты круглой и овальной формы, пиктограмма «Радость»
Занятие 4. «Радость - 3»	Продолжение знакомства с чувством радости, развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого	Приветствие. Игра с платком. Ромашка «Я радуюсь, когда...». Игра с клубком. Игра «Добрые пожелания». Игра «Доброе животное»	Клубочек ниток, платок или шарф, пиктограмма «Радость», коробка с конфетами
Занятие 5. «Страх - 1»	Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике	Приветствие. Мимическая гимнастика «Солнечный Зайчик». Пиктограмма «Страх». Работа с текстом «Страх», «Как котенок потерялся». Игра «Доброе животное»	Пиктограмма «Страх», фотография ребенка, испытывающего страх, свечка в безопасном подсвечнике.
Занятие 6. «Страх - 2»	Продолжение знакомства с чувством страха, поиск путей преодоления страха, развитие эмпатии.	Приветствие. Работа с текстом «Ваза». Рисунок «Самое страшное». Работа с рисунком. Ролевая игра «Пожалей того, кому страшно»	Пиктограмма «Страх», «Азбука настроения», бумага, карандаши
Занятие 7. «Страх - 3»	Учить узнавать чувство страха по его проявлениям, развивать умение справляться с чувством страха	Приветствие. Работа с текстом «Сказочный лес». Игра «Доброе животное»	Декорации - лес, мягкие игрушки: два щенка, медведь, кукла-страшилка.
Занятие 8. «Удивление»	Знакомство с чувством удивления. Закрепление мимических навыков.	Приветствие. Пиктограммы «Радость», «Страх», «Удивление». Работа с текстом «Живая шляпа». Рисунок	Пиктограммы «Радость», «Страх», «Робость», «Удивление», шляпа с привязанной к ней ниткой, игрушечный

			«Удивление»	котенок.
Занятие 9. «Самодовольство»	Знакомство с чувством самодовольства		Приветствие. Пиктограммы «Радость», «Страх», «Удивление», «Самодовольство». Сказка «Мышка – хвастунья».	Пиктограммы «Радость», «Страх», «Робость», «Самодовольство»
Занятие 10. «Злость»	Знакомство с чувством злости, тренировка умения различать эмоции.		Приветствие. Пиктограммы «Радость», «Страх», «Удивление», «Самодовольство» и «Злость». Работа с текстом «Сердитый дедушка». Игра «Бой шарфами». Игра «Доброе животное»	Колокольчик, два шарфа, пиктограмма «Злость»
Занятие 11. «Стыд, Вина»	Знакомство с чувством вины		Приветствие. Работа с текстом «Косточка». Игра «Подарки».	Пиктограмма «Вина»
Занятие 12. «Отвращение, брезгливость»	Знакомство с чувством отвращения		Приветствие. Пиктограмма «Брезгливость». Работа с текстом «Соленый чай». Психогимнастика «Грязь», «Мусор».	Пустая чашка, листы бумаги, мусорное ведро, вода, тазик, песок или земля в мисочке, пиктограмма «Отвращение».

5. Система условий реализации программы

5.1. Структура и содержание программы

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Занятие состоит из *нескольких частей*, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

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.

Часть 3. 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.

Во время занятий дети сидят в кругу - на стульчиках или на полу. Круг - это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

5.2. Методы, используемые при реализации программы

Каждое занятие обязательно включает в себя методы, приемы и процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- элементы сказкотерапии с импровизацией и психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- рисование, кляксография, пуантилизм.
- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

5.3. Требования к педагогу-психологу, работающему по программе

- Психологическая компетентность (психологическое образование)
- Наличие знаний и опыта работы
- Доброжелательность, открытость
- Ответственность за жизнь и здоровье детей
- Соблюдение гигиенических правил.

6.Список литературы

- Белопольская Н. А.. Азбука настроений. Эмоционально – коммуникативная игра для детей 4 – 10 лет.
- Захаров А.И.. Как преодолеть страх у детей. М.:, 1989
- Крюкова С.В, Слободяник Н.П., Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М.:, 1999
- Чистякова Г.И. Психогимнастика. М.:, 1990
- Щетинина А.М.. Диагностика социального развития ребенка. Великий Новгород, 2000