

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Сортавальского МР РК

Потапова Д.А.

г.

Принято на педагогическом

Совете протокол № 2

от 06.06.2024.



**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 «Такие разные эмоции и чувства»

Составитель программы:

Рожкова С.В.

г. Сортавала 2024

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность программы

В связи с новыми задачами, выдвинутыми современным обществом особую актуальность приобретает проблема формирования эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст – это период активного познания окружающего мира ребенком. Однако совершенствование логического мышления и кругозора еще не является залогом его будущей успешности в жизни. Не менее важно, чтобы ребенок овладел способностями эмоционального интеллекта, а именно:

- умением контролировать свои чувства;
- способностью сознательно влиять на свои эмоции;
- умением определять свои чувства и принимать их такими, какие они есть (признавать их);
- способностью использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умением эффективно общаться с другими людьми, находить с ними общие точки соприкосновения;
- способностью распознавать и признавать чувства других, представлять себя на месте другого человека, сочувствовать ему.

Поэтому одним из приоритетных направлений дошкольного образования является развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье.

На сегодняшний день интерес к вопросу комплексного развития эмоционального интеллекта дошкольника неуклонно растёт. Актуальность программы определяется современными условиями: последнее время появилось большое количество детей с различного рода трудностями, как в личностной, так и в эмоциональной сфере. Специально организованная работа в этом направлении может обогатить положительный эмоциональный опыт ребёнка и снизить риски формирования личностных деформаций. Несомненная актуальность данной темы послужила основанием для разработки и апробации в условиях ДОО программы развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника «Такие разные эмоции и чувства» (далее – Программа)

1.2. Научное обоснование программы

На сегодняшний день большое внимание уделяется проблеме развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, поскольку именно в этот период, по мнению большинства ученых (Л.С. Выготский, Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Гоулман, С.Л. Рубинштейн, Д.В. Люсин и др.), происходит формирование эмоциональной сферы как таковой. Более того, они полагают, что развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте может привести к успеху в дальнейшей жизни в целом

Обсуждение и «проживание» 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 детей;
- 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.

1.4. Цель и задачи

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

Накапливая знания и фокусируясь 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.

1.5.Адресат

Программа рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет).

1.6.Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется в течение учебного года. Занятия желательно начинать проводить в октябре, 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 – 6-12 человек.

Уровень программы: ознакомительный.

Продолжительность занятия зависит от возраста детей и варьируется от 30 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 педагогом-психологом в неделю.

1.7. Планируемые результаты

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

1.8. 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. В качестве инструментария для осуществления диагностических исследований используются следующие методики и методы:

- 1) Методика «Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника» автор Нгуен Минь Ань;
- 2) Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций»;
- 3) Проективная методика «Три желания»;
- 4) Методика самооценки «Лесенка» автор В. Щур;
- 5) Методика самооценки «Дерево» автор Д. Лампен.
- 6) Метод наблюдения.
- 7) Метод анализ продуктов деятельности.

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	«Радость» 1ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
2	«Радость» 2ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
3	«Грусть» 1ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
4	«Грусть» 2ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
5	«Страх» 1ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
6	«Страх» 2ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
7	«Злость» 1ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
8	«Злость» 2ч.	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
9	«Робость»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
10	«Стыд и вина»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
11	«Добродушие и отзывчивость»	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
12	«такие разные эмоции чувства »	1ч.	0,3	0,7	Наблюдение
ИТОГО		12	3,6	8,4	

4.Содержание основного этапа программы

Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
Занятие 1. «Радость» 1ч.	Знакомство с чувством радости,повышение у детей уверенности в себе, сплочение группы,	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма «Радость» Беседа: «чувство радости» Психологическая разминка Рисунок «Цвет радости»	Пиктограмма «Радость» фотографии животных, людей (мамы, папы, ребенка, воспитателя) визуальные памятки: «правила группы»

		Обратная связь.	визуальные
Занятие 2. «Радость» 2ч.	Продолжение знакомства с чувством радости, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;	Приветствие. Две новости. Пиктограмма «Радость». Беседа: «чувство радости» Психологическая разминка Коллективный рисунок «радостные события» Обратная связь.	памятки: печальная новость, радостная новость. Бумага для рисования, цветные карандаши Большой ватман
Занятие 3. «Грусть» 1ч.	Знакомство с чувством грусти, развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма «Грусть». Тематическая беседа. Психологическая разминка Игра «Найди грусть» Обратная связь.	Пиктограмма «Радость», «Грусть», «Злость», «Страх». фотографии животных, людей (мамы, папы, ребенка, воспитателя)
Занятие 4. «Грусть» 2ч.	Продолжение знакомства с чувством грусти; Повышение у детей уверенности в себе; Развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма «Грусть», Тематическая беседа. Психологическая разминка Игра «Найди грусть» Обратная связь	визуальные памятки: «правила группы», визуальные памятки: печальная новость, радостная новость. Аудиозаписи мелодий и звуков (Чайковский «Времена года», лай собаки, мяуканье котенка, плачь ребенка, смех, современная песня и др.) Черная ткань, цветной песок,

			прозрачная баночка с крышкой.
Занятие 5. «Страх» 1ч.	Знакомство с чувством грусти; Повышение у детей уверенности в себе; Развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма «Страх», Тематическая беседа. Психологическая разминка Рисунок «Мой страх» Обратная связь	Пиктограмма «Радость», «Грусть», «Злость», «Страх». фотографии животных, людей (мамы, папы, ребенка, воспитателя)
Занятие 6. «Страх» 2ч.	Продолжение знакомства с чувством страха; Поиск путей преодоления страха; Развитие эмпатии, умения сопереживать другим.	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма «Страх», Тематическая беседа. Психологическая разминка Упражнение «Я - лев» Обратная связь	визуальные памятки: «правила группы», визуальные памятки: печальная новость, радостная новость. Бумага для рисования, цветные карандаши.
Занятие 7. «Злость» 1ч.	Знакомство с чувством злости; Повышение у детей уверенности в себе; Развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма «Злость», Тематическая беседа. Психологическая разминка Упражнение «Доброе животное» Обратная связь	Пиктограмма «Радость», «Грусть», «Злость», «Страх». фотографии животных, людей (мамы, папы, ребенка, воспитателя)
Занятие 8. «Злость» 2ч.	Продолжение знакомства с чувством злости; Поиск путей	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма	визуальные памятки: «правила группы», визуальные

	преодоления злости; Развитие эмпатии, умения сопереживать другим.	«Злость», Тематическая беседа. Психологическая разминка Релаксация «Солнечный лучик» Обратная связь	памятки: печальная новость, радостная новость, мяч.
Занятие 9. «Робость»	Знакомство с чувством Робости (стеснительности); Повышение у детей уверенности в себе;	Приветствие. Упражнение «2 новости» Пиктограмма «Робость», Тематическая беседа. Психологическая разминка Релаксация «Я лев!» Обратная связь	Пиктограмма «Радость», «Грусть», «Злость», «Страх». фотографии животных, людей (мамы, папы, ребенка, воспитателя) визуальные памятки: «правила группы», визуальные памятки: печальная новость, радостная новость, фото льва.
Занятие 10. «Стыд и вина»	Знакомство с чувством стыда и вины; Развитие эмпатии, умения сопереживать другим.	Приветствие. Упражнение «2 новости» Тематическая беседа. Психологическая разминка Игра «Доброе животное» Обратная связь	Пиктограмма «Радость», «Грусть», «Злость», «Страх». фотографии животных, людей (мамы, папы, ребенка, воспитателя) визуальные памятки: «правила группы», визуальные памятки:

			печальная новость, радостная новость, фото льва. Текст рассказа Л.Н. Толстого "Косточка".
Занятие 11. «Добродушие и отзывчивость»	Знакомство с чувством добродушия; Знакомство с понятием отзывчивость; Развитие эмпатии, умения сопереживать другим.	Приветствие. Упражнение «2 новости» Тематическая беседа. Психологическая разминка Коллективная работа «Ромашка добрых дел» Обратная связь	Пиктограмма «Радость», «Грусть», «Злость», «Страх». фотографии животных, людей (мамы, папы, ребенка, воспитателя) визуальные памятки: «правила группы», визуальные памятки: печальная новость, радостная новость, шаблоны лепестков ромашки на каждого ребенка, желтая сердцевина ромашки, клей или степлер, цветные карандаши.
Занятие 12. «Такие разные эмоции и чувства»	Закрепление изученного материала; Повышение у детей уверенности в себе; Развитие эмпатии, умения сопереживать	Приветствие. Упражнение «2 новости» Игра «Собери эмоции». Психологическая	Коробка с зеркалом, пиктограммы эмоций, разрезанные на части.

	другим.	разминка Упражнение «Самый лучший ученик» Обратная связь.	
--	---------	--	--

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

- Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена [Текст] / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 78-86.
- Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте: Психологическое исследование [Текст] / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2009. – 464 с
- Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект [Текст] / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М. : АСТ: АСТ Москва: Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с
- Захаров А.И.. Как преодолеть страх у детей. М., 1989
- Крюкова С.В, Слободяник Н.П., Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М., 1999
- Ленкина, В.О. Способы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / В.О. Ленкина, А.А. Огир, О.В. Вартамян, Л.Ю. Борохович. – Электрон. журн. – Режим 78 доступа: URL <https://moluch.ru/archive/147/40819/> (дата обращения: 06.04.2019).]
- Михайлова, Н.Н. Педагогика поддержки: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Михайлова, С.М. Юсфин. – М. : МИРОС, 2001. – 208с.
- Ошкина, А.А. Формирование у старших дошкольников психоэмоциональной регуляции как элемента здорового образа жизни: учебно-методическое пособие [Текст] / А.А. Ошкина [и др.] – М. : ТЦ Сфера, 2013. – 160 с
- Семенака, С.И. Использование проблемных ситуаций в развитии эмоционального интеллекта дошкольников [Текст] / С.И. Семенака // Детский сад: теория и практика. – 2014. – №4. – С. 86-95.
- Семенака, С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать: Коррекционно развивающие занятия для детей 5-8 лет [Текст] / С.И. Семенака. – М: АРКТИ, 2011. – 213 с.