

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
г. Владивостока»**

Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы

Автор-составитель: педагог-психолог Логинова А.А.

Актуальность

В последние годы одной из самых серьезных социальных проблем является нарушение эмоционально-волевой сферы детей и недостаточное развитие коммуникативных навыков. Ребенок дошкольного возраста мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности, стресс он чаще отвечает эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой. Эмоциональные проблемы, трудности волевого самоконтроля, различные соматические заболевания, психоневрологические проблемы являются ощутимой проблемой среди детей и взрослых. Успешность физического, умственного и эстетического воспитания и развития в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т. е. от того, во-первых, насколько хорошо ребенок слышит, видит, осязает окружающее; во-вторых, насколько качественно он может оперировать этой информацией; в-третьих, насколько точно эти знания может выразить в речи.

Основной целью программы является формирование у детей эмоциональной децентрации (способности индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей). Нарушения в ее формировании могут приводить, прежде всего, к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми. Но помимо этого, внутри данной программы необходимо выделить еще одну, не менее значимую цель - развитие коммуникативных навыков.

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: появляются новые программы, разрабатываются оригинальные методические материалы. На фоне этого развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Однако, как указывали Л.С.Выготский и А.В.Запорожец: «Только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности: эмоции «энергизируют» и организуют восприятие, мышление и действие».

В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка: меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается. Ее необходимо развивать.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, а социально адаптированное поведение ребенка должно включать умение свободно выражать свои чувства во взаимодействии с другими, а также умение чувствовать другого, сопереживать ему. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы очень актуальна и важна.

Психолого-педагогическая проблема эмоционального развития дошкольников.

Игнорирование своих чувств, неумение открыто выражать эмоции порождает у ребенка недовольство собой, снижение чувства значимости своего «Я», самооценки. Такие дети часто не могут заявить о своих желаниях, сделать выбор. Удовлетворить свои потребности, что способствует закреплению форм поведения, характерных для социально неуверенных детей: замкнутости, зависимости от поведения и выбора других детей в установлении контакта, самопредъявления, самовыражения.

С самого раннего возраста ребенок включается в систему взаимосвязей с другими. Еще не владея разговорной речью, ребенок точно реагирует на улыбку, тон и интонацию. Общение предполагает понимание людьми друг друга. Но маленькие дети эгоцентричны. Они считают, что другие думают, чувствуют, видят ситуацию так же, как и они, поэтому им трудно войти в положение другого человека, поставить себя на его место. Именно недостаточное взаимопонимание между людьми чаще всего является причиной конфликтов этим и объясняется столь частые ссоры и драки между детьми. Еще сложнее не просто понять другого, представить себе его переживания, но и эмоционально откликнуться на них. Тем более это сложно для маленького ребенка.

Постепенно, на основе опыта общения, у детей развивается социальная восприимчивость, т.е. способность учитывать чувства и желания других людей, причины их поступков, а ведь только в этом случае между людьми могут устанавливаться особые отношения, выражающиеся во взаимной симпатии, дружбе, любви.

Маленькие дети не обладают развитым пониманием добра и зла. Для них оценка поступка определяется его последствиями: одобрением или наказанием. Они могут следовать только четко установленным правилам, чаще всего не понимая их сути. Постепенно выполнение правил и соблюдение норм поведения благодаря постоянной связи с положительными эмоциями и переживаниями начинает восприниматься ребенком как нечто само по себе положительное, выступать в общественной форме, которую можно обозначить словом «надо».

Таким образом, само по себе знание норм поведения еще не достаточно для того, чтобы ребенок ими руководствовался. И лишь, развивая эмоциональную сферу ребенка-дошкольника можно надеяться, что он будет испытывать стыд и неловкость, если поступит хорошо, поэтому у такого ребенка будет и положительное представление о себе. Отсутствие страха контактов с другими. Такие дети свободно выражают собственную точку зрения, желания и чувства. От умения выразить понятным и социально приемлемым способом свои желания, мнения, чувства зависит развитие у детей социальных навыков. Поэтому важно постепенно учить детей понимать состояние другого, учить выражать свое эмоциональное состояние различными способами (мимикой, вербально, в рисунках, через музыку и т.д.), а также с помощью создания проблемных ситуаций, организации ролевых игр, в которых дети могут принимать на себя разные социальные роли.

С целью проживания детьми такого опыта проживания различных эмоциональных состояний, благодаря которому он и будет в дальнейшем учиться взаимодействовать и сотрудничать с детьми и взрослыми, составлена программа на развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Описание программы

Целью программы является: коррекция и развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы.

Задачи

- обучать детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации, снижать беспокойства и агрессивность;
- развивать навыки саморегуляции и релаксации, для формирования способности управлять своим эмоциональным состоянием. снятие мышечного и психоэмоционального напряжения,
- развивать уверенность в себе;
- способствовать развитию у детей интереса к совместным со сверстниками играм и занятиям, развитию у них социальных чувств
- повышать сплоченность группы;
- формирование коммуникативных и социальных навыков:
- развитие наблюдательности, как влияет собственное поведение на окружающих, развитие понимания;
- повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- развитие навыков принятия решений и ответственности за принятое решение.

Участники программы:

Участники программы - дошкольники в возрасте 6-7 лет. Ведущий - педагог-психолог.

Описание используемых методик и технологий, инструментария

Для зачисления ребенка в группу (и отслеживания динамики коррекционно - развивающей работы) проводится диагностика. Основная цель психодиагностики создание психологического портрета обследуемого.

Для проведения коррекционно - развивающих занятий используются психологические методы и приемы, к которым относятся:

- Методика сказкотерапии
- метод игровой коррекции: ролевые игры, игры на развитие навыков общения;
- арт - терапевтические приемы; рисуночные; музыкотерапия;
- психологические разминки, игры, упражнения;
- релаксационный метод.

Структура и содержание программы:

Программа курса рассчитана на 12 академических часов (один раз в неделю).

Эффективность усвоения содержания программы следует оценивать по сформированности

Структура коррекционно - развивающих занятий:

- Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается на первом занятии.

Проведение ритуала приветствия позволяет вызывать заинтересованность, развивать коммуникативные навыки взаимодействия, создание доверия.

- Разминка.

- Проверка и обсуждение домашнего задания.
 - Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение или обсуждение, благодаря которому ребята получают возможность обратиться к ЛИЧНОМУ ОПЫТУ. *связанному* данной темой.
- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Домашнее задание.
- Ритуал прощания.

Способы, которыми обеспечиваются гарантии прав участников программы

На первой консультации родители дают письменное согласие на диагностику и последующую коррекционно - развивающую работу. В начале проведения занятий дети знакомятся с правилами работы. Помимо этого педагог - психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Специалисты, реализующие программу должны иметь навык ведения коррекционной работы, владеть психологическими знаниями законов развития и возрастной психологии.

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность программы составляет 2-3 месяца. Коррекционно-развивающая программа рассчитана на 12 занятий (1 занятие в неделю).

Ожидаемые результаты реализации программы

- освоение детьми элементарных способов релаксации;

наличие позитивной динамики у детей произвольного внимания;

- наличие позитивной динамики эмоционального состояния и поведенческих проявлений детей.

№ n/n	Тема	Задачи	Используемые упражнения
1	«Кто Я?»	сплочение группы, снятие тревожности, улучшение эмоционального фона.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Игра «Паровозик с именем» 3. Упражнение «Бесилки» 4. «Знаешь ли ты себя» 5. Упражнение «Паспорт эмоций» 6. Упражнение «Цветок — имя» 7. Релаксация с дыхательными упражнениями 8. Упражнение «Паспорт эмоций» 9. Завершение занятия. «Солнечные лучики»
2	«Дружба начинается с улыбки»	поиск внутренних ресурсов; снятие тревожности; развитие воображения, развитие коммуникативных навыков, сплочение детского коллектива, обучение приемам релаксации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Бесилки» 3. Упражнение «Паспорт эмоций» 4. «Дружба начинается с улыбки» 5. Упражнение «Как меня зовут» 6. «Речевка» 7. «Комплименты» 8. Игра «Я - кленовый листочек» 9. Релаксация с дыхательными упражнениями 10. Упражнение «Паспорт эмоций» 11. Завершение занятия. «Солнечные лучики»

3	«Каракули тела»	развитие социальных и коммуникативных навыков; формирование чувства ответственности за свои поступки и умения принимать собственное решение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Бесилки» 3. Упражнение «Паспорт эмоций» 4. Упражнение «Человек и тень» 5. Основная часть 6. Релаксация с дыхательными упражнениями 7. Упражнение «Паспорт эмоций» 8. Завершение занятия.
4	«Радость»	развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительности жестов: снятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Бесилки» 3. Упражнение «Паспорт эмоций» 4.«Что такое радость?» 5. Основная часть
		психомышечного напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 6.Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик» 7.Психогимнастика «Ручеек радости» 8.Релаксация с дыхательными упражнениями 9.Упражнение «Паспорт эмоций» 10.Завершение занятия
5	«Гнев»	познакомить с эмоцией гнева; учить различать эмоцию по схематическому изображению; понимать свои чувства и чувства других людей и рассказывать о них; продолжать учиться передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства; снятие психомышечного напряжения,обучать приемам регуляции и саморегуляции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Бесилки» 3. Упражнение «Паспорт эмоций» 4. Игра «Вместе весело шагать...» 5. «Мойдодыр» 6. «История про Танечку и Ванечку» 7. Упражнение «Зеркало» 8. Рисование гнева 9. Релаксационное упражнение«Что нам делать с этим чувством?» 10. Игра «Коврик злости»

			<p>11. Игра «Возьми себя в руки»</p> <p>12. Релаксационное упражнение «Тух-тиби-дух»</p> <p>13. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>14. Завершение занятия</p>
6	«Хвастливая чашка»	развитие у детей способности к сочувствию и сопереживанию; повышение самооценки, уровня собственной компетентности; формирование чувства самоценности	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Бесилки»</p> <p>3. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>4. Сказка «Хвастливая чашка»</p> <p>5. Релаксация с дыхательными упражнениями</p> <p>6. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>7. Завершение занятия</p>
7	«Как Карамелька боялась темных комнат»	коррекция страха (страх темноты); учить распознавать, изображать и отреагировать имеющиеся страхи, развитие у детей способности к сочувствию и сопереживанию; повышение уровня самооценки	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Бесилки»</p> <p>3. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>4. Игра «Поздоровайся с соседом так, как будто ты его боишься...»</p> <p>5. Сказка «Коротошляндия»</p> <p>6. Рисование «Я боюсь...» или «Я боялся...»</p> <p>7. Релаксационное упражнение ■ Что нам делать с</p>

			<p>этим чувством?»</p> <p>8. Мозговой штурм «Как побороть страх?»</p> <p>9. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>10. Завершение занятия</p>
8	«Работа с агрессией»	коррекция агрессивного поведения; развитие у детей способности к сочувствию и сопереживанию; повышение уровня самооценки	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Бесилки»</p> <p>3. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>4. Волшебный Клубочек</p> <p>5. Этюд «Скажи хорошее о друге»</p> <p>6. Игра «Путанка»</p> <p>7. Игра «Толкание»</p> <p>8. Беседа</p> <p>9. Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»</p> <p>10. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>11. Заключительная часть «Доброе Животное»</p>
9	«Сказка про жителей ладошек, или Как стать настоящим микробом»	развитие коммуникативных и социальных навыков, наблюдательности; освоение новых ролей	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Бесилки»</p> <p>3. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>4. Сказка про Микрошу</p> <p>5. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>6. Заключительная часть</p>
10	«Восковая палочка»	закрепление положительных эмоциональных переживаний; поиск внутренних ресурсов; снятие тревожности; развитие воображения	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Бесилки»</p> <p>3. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>4. Основная часть (сказка)</p> <p>5. Упражнение «Паспорт эмоций»</p> <p>6. Заключительная часть</p>

11	«Мир эмоций»	закрепление знаний детей об эмоциях: закрепление умения определять эмоциональное состояние других людей; тренировка умения владеть своими эмоциями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Бесилки» 3. Упражнение «Паспорт эмоций» 4. Упражнение на внимание «Что ты услышат?». 5. Рефлексия прошлого занятия 6. «Угадай эмоцию» 7. «Фигуры эмоций» 8. Игра «Назови эмоцию» 9. Игра «Изобрази эмоцию» 10. Упражнение «Поставь балл эмоции» 11. Упражнение «Паспорт эмоций» 12. Заключительная часть
12	«Страна сказок»	закрепить знания об эмоциях; углублять способность чувствовать настроение в музыке; развивать эмпатию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Бесилки» 3. Упражнение «Паспорт эмоций» 4. Игра «Поздоровайся радостно, грустно...» 5. Рассказ о путешествии по Стране сказок