

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 3

Кочеткова Е.А.

Программа

Психолого-педагогической работы по развитию эмоциональной сферы
младших школьников

«Мои эмоции»

Коррекционно-развивающая направленность

Срок реализации-1 год

Возраст детей 7-8 лет

Программа составлена под редакцией Михеевой Н.В.

Пояснительная записка

Направленность программы: коррекционно-развивающая.

Актуальность.

В современной социальной ситуации становится очевидным снижение экономического и культурного уровня жизни людей, снижения качества жизни как такового. Это тесным образом связано с уменьшением полноценных социальных контактов и, как следствие, утратой или снижением уровня социальных эмоций. Вместе с тем, стабильность в эмоциональной сфере человека, превалирование положительных эмоций тесно связано как с психическим, так и с физическим здоровьем. Однако сегодня многие дети страдают от различных аспектов эмоционального неблагополучия (агрессивности, тревожности и т.д.), которые мешают им благополучно интегрироваться в общество. Причем впервые эмоциональное неблагополучие проявляется уже в раннем возрасте. Однако именно в младшем школьном возрасте недоразвитие или неблагополучное развитие эмоциональной сферы становится ощутимой проблемой, так как затрудняет социализацию ребенка на новой ступени (школьное обучение) и осложняет расширяющиеся контакты школьника. В силу этого, развитие эмоциональной сферы младших школьников обретает выраженную социальную актуальность.

В современной психолого-педагогической практике проводятся исследования, направленные на преодоление различных аспектов эмоциональной не благополучности школьников. Однако, учитывая вариативность среды, в которой пребывает школьник (посещает образовательное учреждение, находится дома и пр.) необходимы различные варианты коррекционно-развивающих программ, которые возможно было бы применять для детей, находящихся в различных условиях. Этим объясняется практически актуальность исследования. Настоящая программа направлена на преодоление неблагополучного развития эмоциональной сферы младших школьников в условиях образовательного учреждения.

Решению описанной проблемы способствует реализация трех важнейших направлений, являющихся концептуальными положениями данной программы: 1) формирование представлений об эмоциях, их появлении, их

роли; 2) развитие навыка распознавания эмоций, формирование эмпатии; 3) формирование умения контролировать эмоции и работать с ними.

Цель программы- развитие и коррекция эмоциональной сферы младших школьников.

В соответствии с поставленной целью формируются задачи:

Воспитательные:

- развитие эмпатии;
- воспитание навыка коллективного взаимодействия.

Коррекционно – развивающие:

- формирование представлений о социально-адекватных способах выражения эмоций;
- формирование навыка распознавания эмоций;
- развитие навыка социально-приемлемого выражения эмоций;
- коррекция негативного эмоционального фона у школьника;
- развитие умения контролировать эмоции, работать с собственными негативными эмоциями.

Перечисленные задачи решаются в комплексе во время бесед, выполнения игровых и творческих заданий, социально-психологических тренингов.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на один учебный год (9 месяцев – в течение учебного года).

Формы и режимы занятий:

Занятия проводятся в форме творческой деятельности (арттерапия: рисование, куклотерапия, театрализованные игры), бесед, социально-психологических тренингов, игровых тренингов.

Организации занятий предшествует фронтальное тестирование эмоциональной сферы детей. Методики: «Веселый-грустный»- автор М.Н. Ильин; проективная методика «Несуществующее животное»-автор Р.

Кауфман. По результатам тестирования были выявлены младшие школьники с проблемами в развитии эмоциональной сферы. Из группы младших школьников были составлены подгруппы (8-10 человек) для проведения занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с группой детей (8-10 детей), в течение 40 минут.

Учебно-тематический план программы «Мои эмоции»

(36 часов)

Тематический план работы

Наименование раздела	Вид и тема занятий	Цель	Часы
Знакомство с эмоциями (14 ч.)	Беседа. Тема «Что такое эмоции».	Дать детям представление о сути эмоций, познакомить с основными эмоциями.	1
	Арттерапия (театрализованная игра) «Мои эмоции» с последующей беседой.	Оценка эмоциональных состояний ребенка.	1
	Беседа. Тема «Эмоции плохие и хорошие».	Дать представление о социально приемлемых и недопустимых эмоциях, то есть тех эмоциях, которые допускаются в обществе.	1
	Социально-психологический тренинг «Эмоция радости» (игры «Новая игрушка», «День рождения».)	Способствовать развитию навыка выражения собственных эмоций, обучить пониманию и выражению эмоции радости.	1
	Социально-психологический тренинг «Эмоция гнева» (игры «Баба Яга», «Самый неудачный день»).	Развивать навык понимания эмоций других людей, обучить пониманию и выражению гнева.	1
	Арттерапия (рисование) «Нарисуй то, что чувствуешь» с последующей беседой.	Отработка негативных эмоциональных состояний ребенка.	1
	Социально-психологический тренинг «Эмоция удивления» (игры «Фокус», «Лотерейный билет»).	Развивать навык понимания эмоций других людей, обучить выражению удивления.	1
	Социально-психологический тренинг «Эмоция печали» (игры «Золушка», «Дождливый день»).	Способствовать развитию навыка выражения собственных эмоций,	1

		обучить пониманию и выражению эмоции печали.	
	Беседа. Тема: «Откуда берутся эмоции».	Дать представление о происхождении эмоций, о том, как внешняя среда, поступки людей и разные явления влияют на появление эмоций.	1
	Социально-психологический тренинг «Эмоция стыда» (игры «Кот Васька», «Незаслуженная пятерка»).	Развивать навык понимания эмоций других людей, обучить пониманию и выражению эмоции стыда.	1
	Социально-психологический тренинг «Эмоция отвращения (игры «Соленый чай», «Кривые зеркала»).	Способствовать развитию навыка выражения собственных эмоций, обучить пониманию и выражению эмоции отвращения.	1
	Игровое занятие «Ярмарка эмоций».	Закрепить навык понимания и выражения разных эмоций.	2
	Арттерапия (куклотерапия-изготовление куклы из подручных материалов) «Настроение куклы».	Отработка негативных эмоциональных состояний ребенка	1
Распознавание эмоций (10 ч.)	Беседа. Тема «Дом эмоций».	Дать детям представление о разнообразии эмоций.	1
	Социально-психологический тренинг «В лесу». (Коллективная игра «В лесу, индивидуальные игры-задания).	Способствовать развитию мимического и пантомимического выражения эмоций, пониманию эмоций, обучить выражению смены эмоции (внимание-страх-радость).	1
	Беседа. Тема: «Как проявляются эмоции».	Обучить детей признакам разных эмоций.	1
	Социально-психологический тренинг «Гадкий утенок».	Способствовать развитию навыка понимания эмоций, обучить выражению смены эмоции, развивать эмпатию.	1
	Социально-психологический тренинг «Угадай эмоцию».	Обучить пониманию и выражению различных эмоций, развивать навык понимания эмоций других людей.	1
	Арттерапия (рисование) «Моя любимая эмоция».	Закрепление навыка распознавания и выражения эмоций.	1
	Социально-психологический тренинг «Испорченный телевизор».	Обучение пониманию и выражению эмоций, развитие эмпатии	1
	Социально-психологический тренинг «Пираты». (коллективная	Способствовать развитию мимического и	1

	игра «Пираты», индивидуальные игры-задания).	пантомимического выражения эмоций, обучить распознаванию эмоций.	
	Арттерапия (рисование) «Самая неприятная эмоция».	Закрепление навыка распознавания и выражения эмоций.	1
Обучение работе с эмоциями (12 ч.)	Беседа. Тема: «Почему эмоции надо воспитывать?»	Формирование представлений о необходимости социально-адекватного выражения эмоций.	1
	Социально-психологический тренинг «Контроль эмоций».	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить детей распознавать появляющиеся эмоции, выражать в социально-приемлемых способах. • Обучить детей способам социально-адекватного выражения эмоций. 	2
	Арттерапия (куклотерапия-изготовление куклы из подручного материала, взаимодействие с ними) «Послушные куклы».	Эмоциональная отработка приемов контроля эмоций.	1
	Беседа. Тема: «Как приручить эмоции».	<ul style="list-style-type: none"> • Дать представление о социально-приемлемых способах «выплеска эмоций». • Дать представление о релаксационных способах работы с эмоциями 	2
	Социально-психологический тренинг «Обучение социально приемлемым способам проявления эмоций» (приемы «мешочек для криков», «лист гнева», «нарисуй свою эмоцию» и др.)	Обучить детей социально-приемлемым способам «выплеска» эмоций.	2
	Социально-психологический тренинг «Работа с эмоцией» (приемы аутотренинг, счет про себя и др.)	Обучить детей релаксационным способам работы с эмоциями.	2
	Арттерапия (рисование) «Мои послушные эмоции».	Эмоциональная отработка приемов контроля эмоций.	1
	Коллективная арттерапия (конструирование+лепка+рисование) «Мир наших эмоций»	Коллективное отреагирование негативных эмоций, эмоциональная отработка приемов контроля эмоций.	1

Ожидаемые результаты:

К концу года дети должны знать:

- о спектре человеческих эмоций;
- о причинах возникновения эмоций;
- о социально-адекватных способах выражения эмоций.

К концу года дети должны уметь:

- распознавать собственные и чужие эмоции;
- в социально – приемлемых формах выражать собственные эмоции;
- контролировать собственные эмоции;
- работать с собственными негативными эмоциями, уметь их преодолевать.