

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского
района
протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
_____ О.В.Баранова
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Коррекция эмоциональной сферы у детей 4-6 лет

Составитель:
педагог-психолог: Соловьева Д.В.

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребёнка эта задача является ещё более трудной.

Особенно это актуально для детей дошкольников. Эти 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.

Чувства господствуют над всеми сторонами жизни дошкольника, придавая им особую окраску и выразительность. Эмоции сопровождают любую деятельность ребёнка, регулируют её, делают окружающий мир удивительным и разнообразным.

Цель программы: формирование способности управлять своим эмоциональным состоянием, скорректировать расстройства поведения и эмоций. Ввести ребёнка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определённое эмоциональное состояние, объяснить, что оно означает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определённые моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребёнок сможет создать свой собственный эмоциональный мир, с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают. Кроме того, в ходе работы, дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создаёт условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Коллективная работа поможет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Задачи:

1. Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние;
2. Научить распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;
3. Расширить словарь эмоциональной лексики, снять мышечное напряжение, скованность в движениях, жестах, голосовых реакциях;
4. Научить адекватному проявлению эмоциональных состояний в коммуникативной сфере;
5. Расширить диапазон понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивности и глубины их переживания;
6. Снизить уровень тревожности.

Адресат программы:

Дошкольники 4-6 лет, с капризами, негативизмами, нарушениями общения и поведения.

Условия проведения занятий:

1. Необходимо светлое проветриваемое помещение (должно быть достаточно места для передвижения), столы и стулья для рисования.
2. Принадлежности для рисования (бумага, ручки, фломастеры, карандаши).
3. Изготовление необходимых бланков

Программа состоит из серии специально организованных коррекционно-развивающих занятий, составленных с учетом уровня развития детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. В специально организованной предметно-развивающей среде закрепляются навыки, полученные на коррекционно-развивающих занятиях.

Объём программы рассчитан на 22 занятия при частоте встреч один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 25-30 минут.

Форма работы - групповая.

Структура занятия:

Часть 1 - вводная. Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Часть 2 - рабочая. Основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят упражнения, задания и игры, направленные на умение детей понимать собственное эмоциональное состояние и распознавать чувства других людей.

Часть 3 - завершающая. Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций на занятии.

Форма организации занятий предполагает постоянную психологическую поддержку, моделирование ситуаций с гарантированным успехом, активизацию стремления к сотрудничеству, что обеспечивает снижение детской тревожности и коррекцию самооценки.

Занятия построены на постоянной смене видов деятельности. В программе были использованы в основном приёмы игровой терапии, так как в дошкольном возрасте ведущей является игровая деятельность. Кроме того, были использованы методы арт-терапии. На занятиях дети знакомятся с музыкальными и литературными произведениями.

Одним из основных правил проведения занятий является доброжелательность. Успех коррекционной работы очень зависит от эмоционально положительной обстановки, в которой она проводится.

Только систематически целенаправленная работа может способствовать развитию эмоциональной компетенции у детей дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты:

Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребёнок сможет создать свой эмоциональный мир, с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают. Кроме того, в ходе работы, дети опосредованно познакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создаст условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Коллективная работа поможет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во	Форма контроля
	занятий	
Знакомство	1	Автопортрет
Радость	3	Экспертная оценка родителей
Страх	3	Экспертная оценка родителей
Удовольствие	2	Экспертная оценка родителей
Злость	3	Экспертная оценка родителей
Грусть	2	Экспертная оценка родителей
Робость	1	Экспертная оценка родителей
Самодовольство	1	Экспертная оценка родителей
Стыд	1	Экспертная оценка родителей
Отвращение	1	Экспертная оценка родителей
Настроение	3	Экспертная оценка родителей
Обобщение материала	1	Автопортрет + экспертная оценка родителей
Итого:	22	

Содержание программы

№ занятия, тема	Цели занятия	Ход занятия	Стимульный материал
1. Радость	Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное	1. вводное упражнение "Приветствие" 2. Показ пиктограммы	Пиктограмма "радость", листы бумаги, цветные карандаши, картинки с весёлыми животными.

	состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого.	радость 3. игра "Изобрази весёлое животное" 4. Рисование на тему "Радость" 5. игра "Доброе животное"	
2. Радость	Продолжение знакомства с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свои эмоции; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого.	1. Вводное упражнение "Приветствие" 2. Вспомнить пиктограмму "радость" 3. Гимнастика для лица 4. игра "театр" 5. Этюды 6. игра "Доброе животное"	Пиктограмма "радость", платок
3. Радость	Учить детей узнавать чувство радости по её проявлениям; развитие умения адекватно выражать свои эмоции.	1. игра "паровозик" 2. вспомнить пиктограмму "радости" 3. этюд "новые игрушки" 4. игра "день рождения" 5. этюд "танец радости" 6. психогимнастика "ручеек радости"	Пиктограмма "радость"
4. Страх	Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоционального состояния в мимике	1. вводное упражнение "приветствие" 2. показ пиктограммы страх" 3. игра "гуси-лебеди" 4. инсценировка рассказа про девочку Катю 5. игра "мы медведя испугались" 6. игра "доброе животное"	пиктограмма "страх", рассказ про девочку Катю
5. Страх	Продолжение знакомства с чувством страха, учить детей выражать чувство страха в рисунке, развитие умения справляться с чувством	1. игра "паровозик" 2. показ пиктограммы "страх" 3. этюд "лисёнок боится" 4. инсценировка	Пиктограмма "страх", листы бумаги, цветные карандаши

	страха	рассказа про котёнка 5. рисование "какого цвета мой страх" 6. игра "доброе животное"	
6. Страх	Учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям, развивать умение справляться с чувством страха; учить детей выражать чувство страха в рисунке.	1. игра "паровозик" 2. показ пиктограммы "страх" 3. инсценировка рассказа "Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду" 4. Рисование для "книги страхов" 5. этюд "лисёнок боится" 6. игра "доброе животное"	Пиктограмма "страх", листы бумаги, цветные карандаши, книга "Крошка енот и тот, кто сидит в пруду"
7. Удивление	Знакомство с чувством удивления, закрепление мимических навыков	1. вводное упражнение "приветствие" 2. показ пиктограммы "удивление" 3. инсценировка рассказа "живая шляпа" 4. Рисование удивления 5. чтение отрывка из сказки А.С.Пушкина "Сказка о царе Салтане" 6. игра "фантазии"	Пиктограмма "удивление", игрушка, рассказ "Живая шляпа", листы бумаги, цветные карандаши, "Сказка о царе Салтане".
8. Удивление	Продолжение знакомства с чувством удивления, закрепление мимических навыков	1. вводное упражнение "приветствие" 2. показ пиктограммы "удивление" 3. мимическая гимнастика 4. игра "у кого что случилось" 5. этюд "солнце и гроза" 6. игра "доброе животное"	Пиктограмма "удивление"
9. Злость	Знакомство с чувством злости, тренировка умения различать	1. вводное упражнение "приветствие"	Пиктограмма "злость", рассказ про мальчика Петю, листы бумаги,

	эмоции.	<ol style="list-style-type: none"> 2. показ пиктограммы "злость" 3. инсценировка рассказа про мальчика Петю 4. рисование своей злости 5. игра "злюки" 6. драматизация сказки Л.Н.Толстого "Три медведя" 7. игра "доброе животное" 	цветные карандаши, сказка "Три медведя"
10. Злость	Продолжение знакомства с чувством злости, тренировка умения различать эмоции	<ol style="list-style-type: none"> 1. вводное упражнение "приветствие" 2. показ пиктограммы "злость" 3. игра "смешинки и злючки" 4. игра "тух-тиби-дух" 5. упражнение "коврик злости" 6. игра "доброе животное" 	Пиктограмма "злость"
11. Злость	Учить детей узнавать чувств злости по его проявлениям, развивать умение справляться с чувством злости, учить детей выражать чувство злости в рисунке.	<ol style="list-style-type: none"> 1. вводное упражнение "приветствие" 2. показ пиктограммы "злость" 3. игра "разговор с руками" 4. игра "история про Ванечку и Танечку" 5. Рисование для "Книги злости" 6. игра "доброе животное" 	Пиктограмма "злость", листы бумаги, цветные карандаши
12. Грусть	Знакомство с чувством грусти, закрепление мимических навыков	<ol style="list-style-type: none"> 1. игра "паровозик" 2. знакомство с пиктограммой "грусть" 3. драматизация ситуации "пропала собака" 4. рисование грусти 5. игра с гномами 6. хоровод с гномами 	Пиктограмма "грусть", листы бумаги, Цветные карандаши, две картинки с весёлым и грустным гномами.

13. Грусть	Продолжение знакомства с чувством грусти, закрепление мимических навыков	<ol style="list-style-type: none"> 1. игра "паровозик" 2. показ пиктограммы "грусть" 3. игра "волшебный стул" 4. игра "кладоискатель" 5. драматизация ситуации "один в саду" 6. игра "доброе животное" 	Пиктограмма "грусть"
14. Робость	Повышение у детей уверенности в себе; сплочение группы; знакомство с чувством робости.	<ol style="list-style-type: none"> 1. вводное упражнение "приветствие" 2. знакомство с пиктограммой "робость" 3. игра "я - лев" 4. игра "похвали себя" 5. рисование робости 6. игра "доброе животное" 	Пиктограмма "робость", листы бумаги, цветные карандаши
15. Самодовольство	Знакомство с чувством самодовольства	<ol style="list-style-type: none"> 1. игра "паровозик" 2. знакомство с пиктограммой "самодовольство" 3. игра "хвастуны" 4. инсценировка сказка "Мышка хвастунья" 5. рисование самодовольства 6. игра "доброе животное" 	Пиктограмма "самодовольство", листы бумаги, цветные карандаши.
16. Стыд	Знакомство с чувством стыда	<ol style="list-style-type: none"> 1. вводное упражнение "приветствие" 2. знакомство с пиктограммой "стыд" 3. инсценировка рассказа Л.Н.Толстого "Косточка" 4. игра "подарки" 5. рисование стыда 6. игра "доброе животное" 	Пиктограмма "стыд, вина"; текст рассказа "Косточка"; листы бумаги, цветные карандаши

17. Отвращение	Знакомство с чувством отвращения	<ol style="list-style-type: none"> 1. приветствие с помощью игрушки 2. знакомство с пиктограммой "отвращение" 3. инсценировка рассказа "солнечный чай" 4. игра "грязная бумага" 5. рисование отвращения 6. игра "доброе животное" 	Пустая чашка, листы бумаги, мусорное ведро. вода тазик, песок или земля в мисочке. пиктограмма "отвращение".
18. Настроение	Закрепление знаний об изученных эмоциях	<ol style="list-style-type: none"> 1. приветствие с помощью игрушки 2. показ пройденных пиктограмм 3. упражнение "запомни моё лицо" 4. игра "волшебные шары" 5. игра "бабочки и слоны" 6. игра "повтори фразу" 7. хоровод 	Мягкая игрушка, пиктограммы с эмоциями, листы с нарисованными шарами разной формы, цветные карандаши
19. Настроение	Закрепление знаний об изученных эмоциях	<ol style="list-style-type: none"> 1. вводное упражнение "приветствие" 2. игра "кубик" 3. упражнение "запомни моё лицо" 4. игра "нарисуй облако" 5. игра "облака" 6. игра "зеркало" 7. Хоровод 	Кубик с лицами, выражающими разные эмоции, листы бумаги, цветные карандаши, книга со стихами.
20. Настроение	Гармонизация эмоционального состояния, развитие творческого воображения, совершенствование механизмов саморегуляции	<ol style="list-style-type: none"> 1. вводное упражнение "приветствие" 2. рассказ о стране чувств 3. мимическая гимнастика 4. рисование на масках 5. упражнение "бусинки" 	Белые маски, гуашь, фломастеры, карандаши, восковые мелки, вырезки из журналов, цветная бумага, бусинки.

Список литературы

1. Дубровина И.В. и др. "Практическая психология образования" - М: "Просвещение", 2003 г., стр. - 588.
2. Безруких М.М. "Ступеньки к школе" - М: "Дрофа", 2003 г., стр. - 40.
3. Т.В.Башаева, Н.Н.Васильева, Н.В.Клюева "Энциклопедия воспитания и развития дошкольника" - Ярославль: Академия развития, 20001. - 480 стр.
4. Смирнова Е.О. "Детская психология" - М: "Владос", 2003 г., стр. - 361.
5. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. "Психолого- педагогическая готовность ребёнка к школе" - М: "Владос", 2001 г., стр. - 256.
6. Нисканен Л.Г. и др. "Интеллектуальное развитие и воспитание дошкольников" - М: "Академия", 2002 г., стр. - 208.
7. Марцинковская Т.Д. "История детской психологии" - М: "Владос", 1998 г., стр. - 271.
8. Дьяченко О.Б. и др. "Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности" - М: "Новая школа", 1996 г., стр. - 144.
9. Кралина М.В. "Логика" - Екатеринбург: "У - Фактория", 2000 г., стр. - 120.
10. Гоголева В.Г. "Игры и упражнения для развития конструктивного и логического мышления у детей 4-7 лет" - С.-Пб: "Детство-Пресс", 2004 г., стр. - 80.
11. Тихомирова Л.Ф. "Упражнения на каждый день: логика для дошкольников" - Я: "Академия развития", 1997 г., стр. - 252.
12. Тихомирова Л.Ф. "Формирование и развитие интеллектуальных способностей ребёнка. Дошкольники" - М: "Рольф", 2000г., стр. - 144.