

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
Муниципальное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи «Содействие»



*Дополнительная общеобразовательная
программа коррекции эмоциональной сферы для детей
младшего школьного возраста*

«Я И МОИ ЭМОЦИИ»

Авторы программы:

Дойкова Светлана Владимировна – педагог-психолог
Дувакина Ольга Викторовна – педагог-психолог

**Ростов
2018**

Пояснительная записка

Особенность психологии ребёнка младшего школьного возраста заключается в том, что он ещё мало осознаёт свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций, противостоять негативным проявлениям среды. В противном случае неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая всё новые субъективные трудности, что препятствует успешной адаптации ребёнка к школе. Попадают в зону риска дети, имеющие недостатки развития эмоциональной регуляции поведения. Своевременная помощь таким детям оказывает влияние на протекание процесса адаптации к школе и социализации в целом.

Для младшего школьника важным видом деятельности становится общение. Успешность или неуспешность в этой сфере определяет преимущественный эмоциональный фон настроения, влияет на формирование таких личностных характеристик, как самооценка, уровень притязаний и на уровень эмоционального благополучия в целом.

Данная программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с самим собой и окружающей их средой.

Цель

Гармонизация психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Задачи

1. Развивать умение детей распознавать собственные эмоциональные состояния и эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации).
2. Формировать навыки эмоциональной саморегуляции.
3. Формировать позитивное отношение к своему «Я».
4. Развивать коммуникативные навыки и эмпатию.

Ожидаемые результаты:

- формирование способности к осознанию собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей;
- гармонизация эмоционального состояния детей;
- стабилизация самооценки;
- развитие коммуникативных навыков, снятие барьеров в общении как со сверстниками, так и с взрослыми.

Формы и методы работы

Занятия проводятся в групповой форме, что даёт наибольший развивающий эффект, так как психологические проблемы младшего

школьника наиболее ярко обнаруживают себя в процессе общения со сверстниками.

Основные приёмы и методы работы:

1. Психогимнастические упражнения (мимические и пантомимические) проводятся на заданную тему и позволяют ребёнку почувствовать нужное эмоциональное состояние через движение и мимику.
2. Элементы арт-терапии (музыка, изодеятельность).
3. Сюжетно-ролевые игры.
4. Релаксационные упражнения.

Режим проведения занятий:

Программа предназначена для проведения занятий с детьми в групповой форме, но может использоваться и для индивидуальных занятий. Занятия проводятся 1 – 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 40 - 45 минут.

Минимальное количество занятий – 8. При необходимости (интенсивность и глубина переживания эмоций гнев и страх участниками группы) количество занятий увеличивается до 12.

Условия реализации программы:

Оптимальные:

- наличие у ведущих опыта коррекционно-развивающей работы с детьми младшего школьного возраста;
- наличие специально оборудованной сенсорной комнаты;
- количественный состав группы – 6 – 10 человек;
- при формировании группы учитывать характер эмоциональных или поведенческих нарушений каждого ребёнка.

Достаточно необходимые условия:

- при отсутствии специально оборудованной сенсорной комнаты возможно проведение занятий в игровой комнате при наличии в ней мягких игрушек, необходимого раздаточного материала, аудиотехники, матов (ковриков) для проведения релаксационных процедур;
- в процессе практической работы допустимо сокращение игр и упражнений или, наоборот, внесение различных дополнений, в соответствии с потребностями и индивидуальными особенностями детей.

Мониторинг эффективности программы осуществляется с помощью:

- использование обратной связи от участников занятий;
- получение обратной связи от родителей (воспитателей);
- сравнительного анализа результатов начальной и итоговой диагностики.

Рекомендуемые методики:

- 1) Пиктограмма. Цель: выявление уровня знаний основных эмоций на основе распознавания различных эмоциональных состояний человека с помощью пиктограмм (Грабенко Т.М., Михаленкова И.А. Эмоциональное

развитие слабослышащих школьников: диагностика и коррекция, СПб.: Речь, 2008, с. 53).

2) Оценочная шкала эмоциональных проявлений ребёнка. Цель: определение степени выраженности эмоциональных проявлений. (Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие/ Авт.-сост. Г.А. Шалимова, - М.: АРКТИ, 2006, с. 36).

3) Проективная методика для диагностики школьной тревожности А.М. Прихожан на основании методики E. W. Amen, N. Renison (Практикум по возрастной психологии / Ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб., 2002).

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Наше хорошее настроение	1
2	Мы сегодня не грустим	1
3	Удивительное рядом	1
4	Победим страх	1
5	Победители злости	1
6	Чувство вины	1
7	События и эмоции	1
8	Наши поступки	1
	ИТОГО:	8