

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

**Актуальность программы:**

Актуальность проблемы эмоциональной саморегуляции в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте определяется задачами практики обучения и воспитания детей.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном социокультурном пространстве.

Необходимость проведения специальной работы с использованием песочной терапии с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста с целью развития у них навыков эмоционального регулирования обусловлена тем, что возрастной период 5-9 лет является сензитивным для формирования эмоциональной сферы: изменяется содержание и экспрессивная сторона эмоций, при этом потребность ребенка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям своих отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности.

Самовыражение и самопознание эмоций в речи, в действиях и в общении, предоставляют значительный ресурс для развития личности ребенка, однако в практике обучения детей данной возрастной категории в качестве механизма саморазвития личности используется недостаточно; отсутствует система работы по обучению детей способам эмоциональной саморегуляции.

Данная программа по формированию навыков эмоциональной саморегуляции детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста направлена помочь детям научиться правильно осознавать свои эмоции и реагировать на стрессовые ситуации, уметь выходить из возникающих конфликтов; помочь правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди; формировать навыки эффективного общения; программа направлена на уменьшение общей тревожности и сохранение психического здоровья детей.

**Адресат программы:** дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Объем программы:** 72 занятия

**Срок освоения программы:** 9 месяцев

**Режим занятий:** 30 минут 2 раза в неделю.

**Формы и виды занятий***:* групповая (5-7 человек), индивидуальная работа.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции.

**Задачи программы:**

*Образовательные:* сформировать у детей способность распознавать собственные чувства и чувства других людей, чтобы уметь управлять своими эмоциями и поддерживать верный стиль в отношениях; формировать у детей умения и навыки практического владения выразительными движениями – мимикой, жестами, пантомимикой.

*Развивающие:*развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, как собственного поведения, так и поступков окружающих людей; самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе самостоятельной деятельности.

*Воспитывающие:* воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувства понимания и потребности в общении; сообщая детям знания, воспитывать в них такие нравственные качества, как любовь к близким людям, стремление заботиться о них.

* 1. **Содержание программы**

***Учебный план реализации программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество занятий** |
| **1** | Диагностический | 1 |
| **2** | «Кто я?». В раздел включены игры, упражнения, задания, направленные на формирование первоначальных представлений детей о себе и исследование себя.  Темы раздела: Мои эмоции и чувства. Мои успехи и неудачи. Моя характеристика. | 17 |
| **3** | «Я и мои эмоции». Раздел знакомит детей с базовыми  эмоциональными состояниями. На занятиях раздела воспитанники с помощью специальных упражнений, песочных игр и заданий обучаются различать свои эмоции и управлять ими.  Темы раздела: Базовые эмоции «мои эмоции».  «Какой я сегодня» взаимосвязь ситуаций и эмоционального состояния. Как управлять собой. | 17 |
| **4** | «Я и другие». При изучении тем раздела воспитанники учатся распознавать эмоции других людей, а также изучаются понятия дружба, эмпатия, доброжелательность, оптимизм, изучаются вопросы взаимоотношений, конфликтов.  Темы раздела: Что чувствуют другие. Проявляем эмпатию. Учимся общаться. Учимся доброжелательности. Учимся решать конфликты. | 17 |
| **5** | «Я управляю собой». В раздел входят заключительные занятия, основная цель которых – формирование умения контролировать свое поведение и эмоциональное состояние; умение самостоятельно снимать эмоциональное напряжение. | 20 |
| **Итого:** | | **72** |

***Этапы реализации программы***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Этапы работы*** | ***Содержание работы*** |
| Организационный | Беседа с воспитателями об эмоциональном состоянии ребенка. Анкета для педагогов по выявлению уровня эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста (приложение 2). |
| Диагностический | Диагностика эмоционального состояния ребенка.  Проективная методика «Кактус» (приложение 3).  Проективная методика «Дерево» (приложение 4). |
| Коррекционный и развивающий | Коррекция страхов тревожности, агрессии.  Развитие умения выражать свое эмоциональное состояние; контролировать свое поведение и эмоциональное состояние; общаться со взрослыми и сверстниками; умение снимать эмоциональное напряжение и оценивать свои потенциальные возможности |
| Аналитический | Повторная диагностика ребенка |

***Структура занятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Задачи | Средства | Роль педагога-психолога |
| Приветствие | Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу, подчеркнуть безопасность | Определенные ритуалы | Обеспечить для каждого участника максимально комфортное  вхождение в группу |
| 1.Вводная часть (разминка) | Самоопределение участников | Ритуализированная форма, которая каждый раз наполняется новым содержанием | Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, помочь осознать и принять свои чувства |
| 2.Основная часть (рабочая) | Задачи соответствуют  теме занятия | Самые разнообразные активные формы (игры, беседа, игровые упражнения) | Дать определённую информацию в доступной форме. Предоставить возможность выразить свои чувства. Помочь овладеть навыками, основываясь на полученной информации |
| 3.Завершение занятия | Возможность выплеснуть накопившееся напряжение. Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии | Подвижные или релаксационные игры | Обеспечение безопасности участников |
| 4. Прощание | Обозначить конец занятия | Определенные ритуалы | Эмоциональная поддержка детей |

* 1. **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дети смогут:

* Понимать себя, свои эмоции и потребности
* Называть и распознавать свои эмоции
* Правильно вести себя в различных ситуациях
* Понимать эмоции и потребности окружающих
* Доброжелательно и эффективно взаимодействовать с окружающими
* Осознает собственные эмоциональные состояния
* Использовать способы эмоциональной саморегуляции
* Эффективно воспринимать новую информацию, легко осваивать любой образовательный материал

Также, у детей развиваются:

* Коммуникативные навыки
* Вербальные навыки
* Когнитивные навыки: память, внимание, логическое и абстрактное мышление
* Познавательные способности
* Навыки целеполагания и достижения целей
* Стрессоустойчивость
* Навыки адаптации к новым обстоятельствам
* Навыки разрешения конфликтов

**-**

**2.1 Календарный учебный график (приложение 1)**

**2.2. Ресурсное обеспечение**

**Используемые методы и техники:**

*Диагностические методы:* беседа, анкетирование, проективные методики, наблюдение.

*Коррекционные и развивающие методы:* свободные и тематические игры-драматизации, игры-взаимодействия, ролевое проигрывание моделей поведения в различных ситуациях, сказкотерапия, песочная терапия, песочные игры, арт-терапия, музыкотерапия.

*Техники:* релаксация, психогимнастика, телесная терапия, песочная терапия.

# Оборудование:

# Технические средства обучения:

- Мультимедийное оборудование

- Музыкальный центр

- Компьютер

Экранно-звуковые пособия:

- Диски с записями детской и классической музыки

- Презентации

Оборудование кабинета:

- Столы

- Стулья

- Ковер

- Мультимедийное оборудование

- Музыкальный центр.

# - Интерактивная песочница Арт-песочница Sandia (Песочная живопись)

**Список литературы**

*Амбросьева Н.Н.* Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. — М.: Глобус, 2007.

*Артюхова И.* В первом классе без проблем. Библиотечка «Первого сентября» Серия «Школьный психолог» Вып. 22. — М.: Чистые пруды, 2008.

*Артюхова И.* Профилактика дезадаптации первоклассников. Психологические технологии. Библиотечка «Первого сентября». Серия «Школьный психолог». Вып. 23. — М.: Чистые пруды, 2008.

*Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л.* Работа психолога в начальной школе. — М., 1998.

*Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.* Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. — СПб.: Речь, 2007.

*Киселева М.В.* Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006.

*Кузуб Н., Осипук Э.* В гостях у песочной феи. Организация педагогических игр с песком для детей дошкольного возраста. Газета «Школьный психолог», № 6/2006.

*Сакович Н.А.* Технология игры в песок. Игры на мосту. — СПб.: Речь, 2006.

*Сакович Н.А.* Sandplay с маленькой буквы «s». Газета «Школьный психолог», № 9/2006.

*Соловьева Н.* Познавательные игры на песке. Газета «Школьный психолог», № 6/2006.

*Тресиддер Дж.* Словарь символов / Пер. с англ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

*Юринова Н.* Графическая психодиагностическая методика «Человек под дождем». Газета «Школьный психолог», № 33/2000.

Приложение 1

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Занятие** | **Цель занятий** | **Содержание** | | **Количество занятий** | **Форма занятий** | **Оборудование (материалы)** | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Диагностика первичная | Определение эмоционального состояния ребенка | Диагностика.  Проективная методика.  «Кактус» (приложение 3).  Проективная методика «Дерево» (приложение 4). | | 1 | Групповая. Кабинет психолога. | Лист бумаги А4,  цветные карандаши, ластик.  Бланк проективной методики «Дерево» | Диагностические карты. |
| 2 | «Кто я?» | Развитие первоначальных представлений детей о себе и исследовании самого себя | 10 минут  Познакомить детей с эмоциями. Способствовать эмоционально-личностному развитию | 20 минут  Упражнения в песке, игры, рефлексия | 17 | Групповая. Кабинет психолога | Интерактивная песочница.  Бумага, карандаши, фломастеры, краски | Дневник настроения |
| 3 | «Я и мои эмоции» | Знакомство с базовыми эмоциональными состояниями и техниками контроля | 10 минут  Познакомить детей с базовыми  эмоциональными состояниями. С приемами контроля эмоциональных реакций. | 20 минут  Специальные релаксационные упражнения (дыхательные), песочные игры и задания | 17 | Групповая. Кабинет психолога | Арт-песочница Sandia (+ видеокурс Песочная живопись). Бумага, цветные карандаши, мяч, мягкие игрушки, раздаточный материал. | Дневник настроения |
| 4 | «Я и другие» | Развивать у детей навыки распознавания эмоций других людей и понимания их эмоционального состояния. | Развивать у детей умение анализировать мимику, жесты, тон голоса и другие невербальные сигналы, которые помогают определить эмоциональное состояние человека.  помогают учащимся разобраться в понятиях дружбы, эмпатии, доброжелательности и оптимизма. | 20 мин  Игры-драматизации. Упражнения с элементами арт-терапии | 17 | Групповая. Кабинет психолога | Раздаточный материал, карандаши, фломастеры | Дневник настроения |
| 5 | «Я управляю собой» | Научить детей эффективно управлять своими эмоциями и самостоятельно снимать психоэмоциональное напряжение. | 10 мин  Закрепление понимания собственных эмоций,  Практическая отработка методов , которые помогут им стать более гибкими в реакции на эмоциональные вызовы и контролировать свои реакции. | 20 мин  Отработка полученных знаний, дыхательные упражнения, сихопрофилактические игры, упражнения направленные на снятия мышечного напряжения | 20 | Групповая.  Кабинет психолога | Интерактивная песочница  Бумага, краски, клей, пластилин. | Дневник настроения |
| 6 | Итоговая диагностика | Определение эмоционального состояния ребенка | Диагностика.  Проективная методика.  «Кактус» (приложение 3).  Проективная методика «Три желания» (приложение 4). | | 1 | Групповая.  Кабинет психолога | Лист бумаги А4,  цветные карандаши, ластик.  Бланк проективной методики «Дерево» | Диагностическая карта |

Приложение 2

# Анкета для педагогов по выявлению уровня эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста

Цель: **выявить уровень эмоционального состояния детей**[старшего дошкольного и младшего школьного возраста](https://www.maam.ru/obrazovanie/starshaya-gruppa), а так же знаний **педагогов о влиянии среды на эмоциональное развитие детей.**

1. Какие **эмоциональные** проявления характерны для вашего воспитанника?

2. Как часто в процессе общения с вами ребенок испытывает позитивные **эмоции**? *(часто, нечасто, редко, никогда)*

3. Как часто в процессе общения с вами ребенок испытывает негативные **эмоции**? *(часто, нечасто, редко, никогда)*

4. Какие **эмоции** чаще всего испытывает ваш воспитанник при общении со сверстниками? *(радость, удовольствие, интерес, обиду, гнев, стыд, страх, вину, грусть)*

5. Как часто вы обсуждаете со своими воспитанниками причины возникновения ваших различных **эмоциональных состояний**? *(часто, от случая к случаю, редко, никогда)*

6. Как часто вы обсуждаете со своими воспитанниками причины возникновения их различных **эмоциональных состояний**? *(часто, от случая к случаю, редко, никогда)*

7. Какие виды деятельности вызывают у вашего воспитанника позитивные **эмоции**, а какие негативные?

9. Считаете ли вы, что ваш воспитанник умеет адекватно выражать свои **эмоции**? *(да, нет, затрудняюсь с ответом)*

10. Оказывает ли среда влияние на **эмоциональное развитие детей**?

11. Что можно изменить в среде группы, чтобы она оказывала влияние на **эмоциональное развитие детей**?»

12. Считаете ли вы, что вашему воспитаннику необходима работа над **эмоциональным развитием**? *(да, нет)*.

Приложение 3

Проективная методика

«Кактус»

**Цель**: Выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия тревожности и агрессии, ее направленности и интенсивности.

**Инструкция к выполнению:** Предлагаем ребенку на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой ты его себе представляешь. Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?

3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?

4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?

6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

**Обработка результатов и интерпретация:**

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение

2. размер рисунка

3. характеристики линий4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)

2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)

3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

**Интерпретация.**  
**По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.**

• Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

• Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

• Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

• Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

• Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

• Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

• Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

• Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

• Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

• Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

• Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

• Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

• Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

1. **Интерпретация цветовой гаммы рисунка:**

**•** темно-синий: покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца).Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

• темно-зеленый: символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.

• оранжево-красный: символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.

• лимонно-желтый: изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.

• бордовый: искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.

• светло-коричневый: тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.

• черный: пустота, эксцентричность, ночь. смерть,уничтожение.

Приложение 4

**Проективная методика «Дерево»**

Автор: Д.Лампен (в адаптации Л.П. Пономаренко)

Цель методики – определение самооценки, особенностей протекания адаптационного процесса, выявления возможных эмоциональных проблем ребенка.

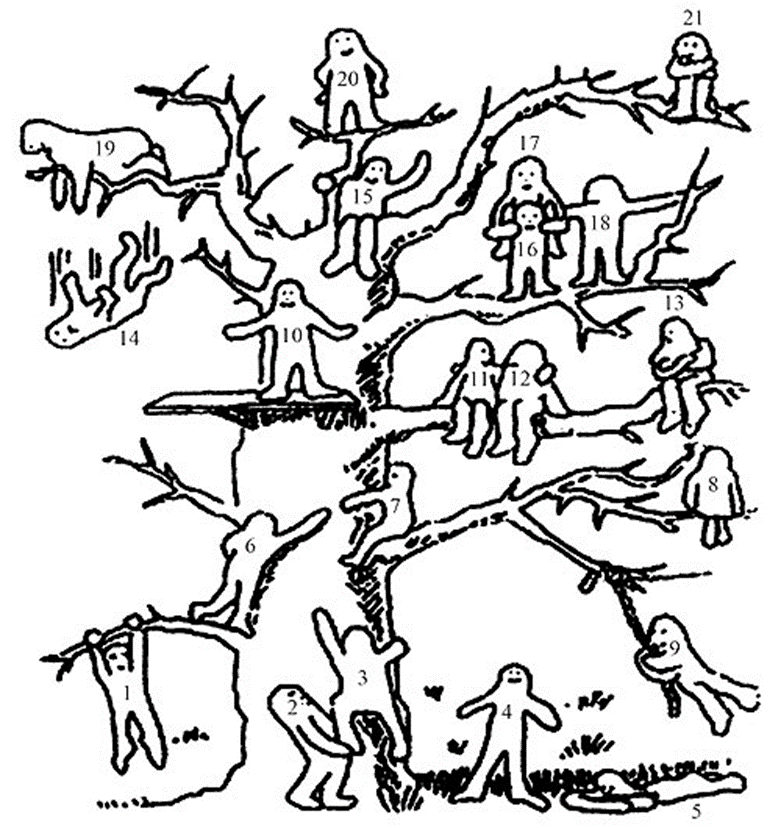
Проективная методика «Дерево» может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в группе. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные эмоциональные проблемы ребенка. Дети, погружаясь в рисуночную деятельность, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком.

Инструкция: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них — разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человечек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

Обработка результатов

Бланк для обработки:



Интерпретация результатов

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Для удобства обработки используется бланк с подписанными номерами на каждой из фигурок человечков.

Позиции:

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 - характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12 — общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 - мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 - характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 - комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 - кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 воспитанники не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).