

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 1)

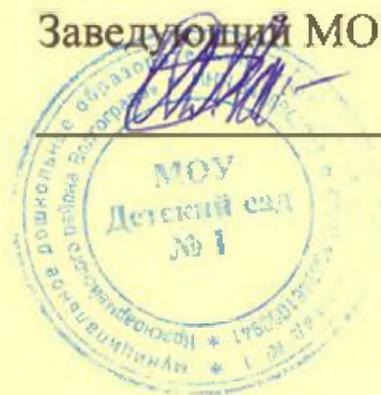
ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протокол от 31.08.2017 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детским садом № 1

В.Ю. Дьяченко



**Рабочая программа
дополнительного образования
кружок
«Тропинка к своему Я»**

Возраст детей: 3-6 лет
Срок реализации: 3 года

Программу разработала:
Свешникова Алла Юрьевна,
педагог-психолог

Волгоград, 2017

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная образовательная программа «Тропинка к своему Я»
Руководитель	Свешникова Алла Юрьевна, педагог-психолог
Направление программы	Социально-коммуникативное развитие
Цель программы	Цель: создание условий для сохранения и поддержания психологического здоровья дошкольников.
Задачи программы:	Задачи: 1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей 2. Обучение рефлексивным умениям 3. Формирование потребности в саморазвитии 4. Содействие росту, развитию детей.
Возраст детей, на которых рассчитана программа	3 – 6 лет
Срок реализации	3 года

Пояснительная записка.

Важная роль в современном образовательном обществе отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья.

Быстро меняется социальная ситуация, увеличивается информационный поток, в котором находятся дети, семьи в основном однодетные, распались дворовые сообщества, снизилась ценность ролевой игры.

Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек творческий, жизнерадостный, весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир, адекватно приспосабливающийся как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям, воздействиям.

Дополнительная общеобразовательная программа «Тропинка к своему Я» направлена на создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья дошкольников, обеспечения эмоционального благополучия, развития адекватного социального поведения, формирования положительного самоотношения и отношения к другим людям, раскрытия внутреннего потенциала в разных видах детской деятельности, умения делать выбор и нести за него ответственность, готовности к школьному обучению на начальном этапе образования.

Программа дополнительного образования «Тропинка к своему Я» разработана и реализуется для детей дошкольного возраста с 3 лет до 6 на основе программы Хухлаевой О.В., Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников».

Направленность: Дополнительная образовательная программа социально-педагогической направленности.

Особенности и новизна образовательной программы в том, что в неё включено много полуфункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное влияние; охватывает все стороны формирования психологического здоровья дошкольников; учитывает гендерные различия.

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет решать проблему психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-дошкольников в дошкольных образовательных учреждениях, снизить риск отрицательно влияющих факторов (социально-психологических, социально-культурных и социально-экономических) на психологическое здоровье ребенка.

Дошкольное детство (примерно от 3 до 6 лет) самый интересный и замечательный период в развитии ребёнка, когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребёнка. Эти процессы в первую очередь обусловлены общим психическим развитием, формированием новой

системы психических функций, где важное место начинают занимать мышление, речь и память ребенка.

К трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, уменьшается чувство зависимости от родителей, появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Мышление ребенка отрывается от чисто наглядной основы, т.е. переходит от наглядно-действенного к наглядно-образному. Это позволяет перейти к новым типам деятельности - игровой, изобразительной, конструктивной. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому следует, как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. К шести годам у дошкольников помимо основных возрастных личностных новообразований должно быть сформировано и психологическое здоровье: саморегулируемость, принятие себя и окружающих, потребность в саморазвитии, рефлексия. Эти качества помогут ребёнку быстро адаптироваться к условиям школьного обучения.

Исходя из вышесказанного, **педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

Цель – создание условий для сохранения и поддержания психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей
- обучение рефлексивным умениям
- формирование потребности в саморазвитии
- содействие росту, развитию детей.

Дошкольное детство является наиболее оптимальным периодом для реализации данных задач, так как в этом возрасте, возможно, создать необходимые условия для развития способностей каждого ребёнка.

Возраст детей: Программа рассчитана для работы с детьми от 3 до 6 лет

Особенности организации образовательного процесса: группы формируются по возрасту и делятся на подгруппы:

- первый год обучения (2-я младшая) 3-4 года;
- второй год обучения (средняя) - 4-5 лет;
- третий год обучения (старшая) - 5-6 лет;

Наполняемость группы – списочный состав. Занятия проводятся во вторую половину дня.

Срок реализации программы: 3 года (2 младшая, средняя и старшая группа)

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательного процесса является занятие.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность занятия зависит от возраста детей:

3 – 4 года – 15 минут

4 – 5 лет – 20 минут

5 – 6 лет 25 минут

Режим занятий воспитанников регламентируется расписанием занятий.

Форма реализации: групповые развивающие занятия.

Ожидаемые результаты:

3-4 года

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

- ребёнок будет знать своё имя, пол, возраст;
- ребёнок будет уметь показать заданную эмоцию;
- ребёнок будет иметь представление об основных эмоциональных состояниях (грусть, злость, обида, радость, забота);
- у ребёнка будет сформирована способность к эмоциональному сопереживанию, состраданию, стремлению помочь другим;
- у ребёнка будет сформировано положительное эмоциональное принятие других людей и уважительное к ним отношение;
- ребёнок будет адекватно себя вести в соответствии с окружающими условиями и событиями;
- ребёнок расширит представления о жизни животных, явлениях природы, взаимоотношениях между людьми;
- у ребёнка будет сформирована познавательная активность;
- ребёнок научится утешать, приласкать тех, кто плачет, кого обидели, мирить поссорившихся;
- ребёнок будет понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей.

4-5 лет

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

- ребёнок будет знать своё имя, пол, возраст;
- ребёнок будет иметь представления о своём прошлом, настоящем, уметь строить планы на будущее;
- ребёнок будет осознавать свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- ребёнок будет уметь избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- у ребёнка будут формироваться морально-волевые и нравственные качества (регуляция поведения адекватно обстановке, выдержка, самостоятельность, инициативность);
- значимые мотивы поведения начнут преобладать над личными;
- ребёнок научится передавать образы через мимику, пантомимику, художественно изобразительные средства;

- ребёнок будет уметь расслабляться;
- у ребёнка сформируется уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок получит навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- ребёнок расширит представления о социальных ролях в обществе;
- у ребёнка наблюдается устойчивый познавательный интерес, познавательная активность;
- ребёнок свободно и естественно будет проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулировать эмоциональные состояния;
- ребёнок будет оказывать помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок будет принимать на себя даже отрицательные роли.

5-6 лет

Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения:

- ребёнок принимает своё имя, возраст, пол, своё прошлое, настоящее, будущее, себя и других людей, адекватно воспринимает свои и чужие достоинства и недостатки умеет строить планы на будущее;
- ребёнок осознаёт свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- ребёнок умеет избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- ребёнок контролирует своё поведение адекватно обстановке, проявляет выдержку, самостоятельность, инициативность;
- у ребёнка преобладают значимые мотивы поведения над личными;
- ребёнок умеет находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- у ребёнка сформировано уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок использует навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- у ребёнка сформирован устойчивый познавательный интерес, познавательная активность, потребность в самоизменении;
- ребёнок свободно и естественно проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулирует и контролирует эмоциональные состояния;
- ребёнок оказывает помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок принимает на себя роли, даже отрицательные;
- ребёнок принимает свои права и обязанности.

Формы подведения итогов работы по программе:

- итоговые занятия,
- анализ диагностики психологического здоровья дошкольников, наблюдения за деятельностью, общением детей в повседневной жизни.

Учебный план программы

Планирование занятий (по часам)

№ п/п	Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
1	2 младшая группа	1/15	4	25
2	Средняя группа	1/20	4	25
3	Старшая группа	1/25	4	25

Учебный план программы с детьми 3-4 лет (2-я младшая группа)

№	Наименование блоков (разделов)	всего часов
1	Чувства. Введение в мир психологии	7
2	Чувства нужно уметь распознавать	5
3	Полезные чувства: радость, любовь, забота	2
4	Вредное чувство - обида	2
5	Ссора. Какие чувства приводят к ссоре	3
6	Какие чувства живут в природе	6
	ИТОГО	25

Учебный план программы с детьми 4-5 лет (средняя группа)

№	Наименование блоков (разделов)	всего часов
1	Кто я?	4
2	Я хозяин своих чувств	6
3	Мои чувства	11
4	Что такое счастье	4
	ИТОГО	25

Учебный план программы с детьми 5-6 лет (старшая группа)

№	Наименование блоков (разделов)	всего часов
1	Трудное чувство «дружба»	6
2	Как можно изменить чувства другого человека	2
3	Герои русского фольклора – какие они?	7
4	Сильный человек – это человек с сильной волей	2
5	Школа – это трудный и радостный путь к знаниям	8
	ИТОГО	25

Учебно-тематический план

Учебно - тематический план занятий с детьми 3 – 4 лет

Занятия с детьми 3-4 лет по дополнительной образовательной программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста.

№ темы	Название темы (блока)	№ занятия	Название занятия	Всего
I	Чувства. Введение в мир психологии	1	Знакомство	1
		2	Весёлые - грустные	1
		3	Весёлые – грустные	1
		4	Весёлые – грустные	1
		5	Весёлые – грустные	1
		6	Страшный – весёлый	1
		7	Радуется - боится	1
II	Чувства нужно уметь распознавать	8	Радость, страх, злость	1
		9	Радость, страх, злость	1
		10	Узнаю чувство по голосу	1
		11	Узнаю чувство по лицу	1
		12	Узнаю чувство по походке	1
III	Полезные чувства: радость, любовь, забота	13	Забота	1
		14	Радость, любовь	1
IV	Вредное чувство - обида	15	Кто как обижается	1
		16	Пожалей обиженного	1
V	Ссора. Какие чувства приводят к ссоре	17	Поссорились – помирились	1
		18	Разозлился поссорился	1
		19	Помирились все	1
VI	Какие чувства живут в природе	20	Природа умеет чувствовать	1
		21	Природа умеет чувствовать	1
		22	Может ли плакать природа?	1
		23	Может ли плакать природа?	1
		24	Радуюсь вместе с природой	1
		25	Итоговое	1
Всего				25

Содержание занятий 2-я младшая группа:

Тема	Занятия	Упражнения
1. «Чувства. Введение в мир психологии»	1 занятие: «Знакомство»	«Ласковое имя» «Если он медведь, назови его ласково» «Я - мама зайчиха»

	2 занятие: «Весёлые - грустные»	«Здравствуй, я котик» «Котик ласкает» «Раз, два, три, зайцы - замри» «Тихий час для мышат»
	3 занятие: «Весёлые - грустные»	Здравствуй, я лисичка» Лисичка весёлая - грустная» «Лисичка грустная, потому что она упала» «Кто как веселится» «Тихий час для мышат»
	4 занятие: «Весёлые - грустные»	«Здравствуй, я зайчик» «Зайчик весёлый - грустный» «Зайчик позвонил по телефону» «Зайчик отправился в лес» «Тихий час для мышат»
	5 занятие: «Весёлые - грустные»	«Здравствуй, я - мальчик Петя» «Петя грустный - весёлый» «Петю наказали» «Петя в зоопарке» «Тихий час для мышат»
	6 занятие: «Страшный - весёлый»	«Здравствуй, я пластилинчик» «Превратись в пластилинчик» «Страшный - весёлый стульчик» «Чего боялся зайчик?» «Ау» «Тихий час для мышат»
	7 занятие: «Радуетя - боится»	«Хорошие ушки - красивые глазки» «Кто погладит козочку?» «Кто когда радуется и боится» «Помяукай и похрюкай» «тихий час для мышат»
2. «Чувства нужно уметь распознать»	8 занятие: «Радость, страх, злость»	«Пластилинчик» «Как выглядят чувства» «Покажи чувства язычком» «Покажи чувства руками» «Листочек падает» «Тихий час для мышат»
	9 занятие: «Радость, страх, злость»	«Угадай чувство» «Как выглядят чувства» «Кто в домике живёт?» «Походи как...» «Тихий час для мышат»
	10 занятие: «Узнаю чувство по голосу»	«Кто самый похожий?» «Кто лучше разбудит?» «Что чувствует кошечка?» «Что хочет сделать Колина мама?» «Тихий час для мышат»

	11 занятие: «Узнаю чувство по лицу»	«Посудный магазин» «Кто пришёл к нам в гости?» «Что подарили гости» «Семья собачек» «Мягкий мишка и твёрдый солдатик» «Тихий час для мышат»
	12 занятие: «Узнаю чувство по походке»	«Карандашик - кисточка» «Я иду на день рождения» «Вот так» «Тихий час для мышат»
3. «Полезные чувства: радость, любовь, забота»	13 занятие: «Забота»	«Превратились - кошечки - радость» «Игрушечный магазин» «Поехали, поехали» «Маша упала» «Встану я утром» «Тихий час для мышат»
	14 занятие: «Радость, любовь»	«Пальцы-мышки» «Повторяй за мной» «Кто как радуется» «У кого больше любимок» «Покажу, как я люблю» «Тихий час для мышат»
4. «Вредное чувство - обида»	15 занятие: «Кто как обижается»	«Пальцы - зайцы» «Мы - солдаты» «Кто как обижается» «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!» «Кто медленнее» «Тихий час для мышат»
	16 занятие: «Пожалей обиженного»	«Пальцы - медведи» «Паровозик едет на полянку» «Хоровод» «Цветы на полянке» «В детский сад на самолёте» «Тихий час для мышат»
5. «Ссора. Какие чувства приводят к ссоре»	17 занятие: «Поссорились - помирились»	«Добрые - злые» «Пальцы - звери добрые, пальцы - звери злые» «Звери поссорились» «Кто больше знает мирилок» «Утро - вечер» «Тихий час для мышат»
	18 занятие: «Разозлился - поссорился»	«Превратились» «Большие - маленькие» «Смелый - трусливый» «Если «да» - похлопай, если «нет» -

		<p>потопай» Пальчиковый этюд: поссорились, помирились» «Тихий час для мышат»</p>
	19 занятие: «Помирились все»	<p>«Пусть встанет тот, на кого я смотрю» «Моем стёкла» «Покажи голосом» «Ну-ка, игрушки, поменяйтесь местами» «Дай мне игрушку» «Самолёт летит, самолёт отдыхает» «Пальчиковый этюд: Саша напугал Дашу» «Танец мира» Тихий час для мышат»</p>
6. «Какие чувства живут в природе»	20 занятие: «Природа умеет чувствовать»	<p>«Чувство, замри!» «Имя шепчет ветерок» «Чувства в природе» «Тихий час для мышат»</p>
	21 занятие: «Природа умеет чувствовать»	<p>«Имя шепчут волны» «Чувства в природе» «Ветер, ветерок, ураган» «Приласкай, ветерок» «Тихий час для мышат»</p>
	22 занятие: «Может ли плакать природа»	<p>«Что чувствует природа?» «Капелька, льдинка, снежинка» «Когда природа плачет» «Обиженный кустик» «Птенец в яйце» «Тихий час для мышат»</p>
	23 занятие: «Может ли плакать природа?»	<p>«Что чувствует природа?» «Капелька - ветер, ветерок, ураган» «Громко, тихо, средне» «Пожалею...» «Тихий час для мышат»</p>
	24 занятие: «Радуюсь вместе с природой»	<p>«Что чувствует природа?» «Походить как...» «Не дам!» «Танец радости» «Тихий час для мышат»</p>
	25 занятие: «Итоговое»	<p>«Любимая игра» «Ладонка - шарик» «Рассмотри, кто перед тобой» «Мишка ночью и днём» «Потерялась девочка»</p>

Учебно-тематический план занятий с детьми 4 – 5 лет

Занятия с детьми 4-5 лет по дополнительной образовательной программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста.

№ темы	Название темы (блоков)	№ занятия	Название занятия	Всего
I	Кто я?	1	Я расту, изменяюсь	1
		2	Я расту, изменяюсь	1
		3	Я мальчик, девочка	1
		4	Какие девочки, какие мальчики	1
II	Я хозяин своих чувств	5	Кто такой хозяин своих чувств?	1
		6	Я учусь не драться	1
		7	Я учусь не обзывать других	1
		8	Я учусь не обижаться	1
		9	Можно ли обидеться на маму?	1
III	Мои чувства	10	Ты обиду не держи поскорее расскажи	1
		11	Страх	1
		12	Кто живёт в темноте?	1
		13	Злость	1
		14	Злость	1
		15	Любовь. Я люблю маму – мама любит меня	1
		16	Я люблю папу – папа любит меня	1
		17	Я люблю мою семью – моя семья любит меня	1
		18	Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня	1
		19	Я люблю всех людей	1
		20	Герой и подвиг	1
IV	Что такое счастье	21	Я люблю мою землю – Земля любит меня	1
		22	Страна «Хорошо»	1
		23	Что значит быть счастливым?	1
		24	Счастье – это «уметь летать»	1
		25	Итоговое	1
Всего				25

Содержание занятий средняя группа:

Тема	Занятия	Упражнения
1. «Кто я?»	1 занятие: «Я расту, изменяюсь»	«Самое интересное летом» «Я - маленький. Я - большой» «Я расту» «Интервью» Ручеек радости»
	2 занятие: «Я расту, изменяюсь»	«Мысленная картинка» «Умел - умею - буду уметь» «Линия времени» «Театр» «Ручеек радости»
	3 занятие: «Я - мальчик, девочка»	«Мысленная картинка» «Девочки и мальчики умеют» «Я люблю» «Я - мама» «Театр» «Ручеек радости»
	4 занятие: «Какие девочки - какие мальчики»	«Мысленная картинка» «Какие девочки - какие мальчики» «Что любят мальчики, что любят девочки» «Кто кого обидел» «Мама делает, папа делает» «Театр» «Ручеек радости»
2. «Я - хозяин своих чувств»	5 занятие: «Кто такой хозяин своих чувств?»	«Мысленная картинка» «Собачка хочет ласки» «Хозяин чувств» «Стоп. кулак!» «Танцы для пальцев» «Театр» «Ручеек радости»
	6 занятие: «Я учусь не драться»	«Мысленная картинка» «Оживи картинку» «Не-хозяин своих чувств» «Стоп. кулак! А как?» «Сказочная страна» «Театр» «Ручеек радости»
	7 занятие: «Я учусь не обзывать других»	«Мысленная картинка» «Кто больше знает обзывалок» «Обзывалки. стоп!» «Оживи картинку» «Акулы - рыбки» «Театр» Ручеек радости»
	8 занятие: «Я учусь не обижаться»	«Мысленная картинка» «Хозяин своих чувств» «Какими чувствами нужно уметь управлять?» «Обида, стоп» «Волк - волчишко, пусти переночевать» «Театр» «Ручеек радости»

	9 занятие: «Можно ли обидеться на маму?»	«Мысленная картинка» «Хозяин своих чувств» «Обида. стоп!» «Работа со сказкой «Можно ли обидеться на маму?»» «Театр» «Ручеек радости»
	10 занятие: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи»	«Мысленная картинка» Простучи обиду на барабане» «Работа со сказкой «Сказка про лисёнка, который обиделся» «Чтоб не обижаться, надо расслабляться» «Театр» «Ручеек радости»
3. «Мои чувства»	11 занятие: «Страх»	«Мысленная картинка «Кто-то очень страшный» «Руки-звери» «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь» «Работа со сказкой «Верь в себя» «Театр» «Ручеек радости»
	12 занятие: «Кто живёт в темноте»	«Мысленная картинка» «Тёмная комнатка» «Грустная темнота» «Фу, убирай!» «Сказка по кругу» «Театр» «Ручеек радости»
	13 занятие: «Злость»	Мысленная картинка» Злая Чёрная Рука» «Как Злую Чёрную Руку превратить в Добрую Белую Руку» «Работа со сказкой «Как злость Танечку и Ванечку в плен поймала» «Превращаем Танечку, превращаем Ванечку» «Театр» «Ручеек радости»
	14 занятие: «Злость»	«Мысленная картинка очень- очень добрая» «Подыши как...» «Кто больше всего боится злого» Кто меньше всех боится злого?» «Работа со сказкой «Сказка о храбрых зайчатах, которые думали, что они трусливые» «Волшебное животное» «Театр» «Ручеек радости»
	15 занятие: «Любовь. Я люблю маму - мама любит	«Погодный массаж» «Ехал Грека.» «Работа со сказкой «Сказка о букашке Сашке»

	меня»	«Как я люблю мою маму» «Театр» «Ручеек радости»
	16 занятие: «Я люблю папу - папа любит меня»	«Погода на спине» «Я очень хорошая киска» «Угадай, кто зарычал» «Папа и две сестры» «Как я люблю моего папу» «Театр» «Ручеек радости»
	17 занятие: «Я люблю мою семью - моя семья любит меня»	«Кидаемся словами» «Хочу - не хочу» «Ручеек волны» «Я люблю свою семью, потому что.» «Имя моей мамы похоже. » «Не думай, что мы тебя не любим» «Нарисуем свою семью в виде цветов» «Театр» «Ручеек радости»
	18 занятие: «Я люблю моих друзей - мои друзья любят меня»	«Разговор частей тела» «Бинарная гимнастика» «Звериное пианино» «Я знаю пять имён своих друзей» «Твоё имя похоже на...» «Кто сильнее любит» «Ручеек радости»
	19 занятие: «Я люблю всех людей»	«Поругаемся рвками» «Массаж чувствами» «Кто пришёл?» «Пусть всегда будет. » «Большой круг - маленький круг» «Все, кого я люблю» «Ручеек радости»
	20 занятие: «Герой и подвиг»	«Передай чувство» «Чьи колени» «Герой и его подвиг» «Рисунки героя» «Ручеек радости»
	21 занятие: «Я люблю мою Землю - Земля любит меня»	«Вулкан» «Работа со сказкой «Как зайчик свой дом искал» «Кто живёт в нашем общем доме» «Украшаем Землю» «Ручеек радости»
4. «Что такое счастье»	22 занятие: «Страна «Хорошо»	«Что будет, если.. » «Бабочки» «Страна «Хорошо» «Ручеек радости»
	23 занятие: «Что значит быть счастливым»	«Счастье - это... » «Работа со сказкой «Хочу быть счастливым» «Медитация» «Ручеек радости»

	25 занятие: «Итоговое»	«Любимые игры» «Ракета» «Летние снежки» «Нарисуй себя с другом» «Ручеек радости»
--	---------------------------	--

Учебно-тематический план занятий с детьми 5 – 6 лет

Занятия с детьми 5-6 лет по дополнительной образовательной программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста.

№ темы	Название темы (блоков)	№ занятия	Название занятия	Всего
I	Трудное чувство «дружба»	1	Что такое дружба?	1
		2	Дружба – это помощь	1
		3	Кто такой настоящий друг?	1
		4	С кем я хочу дружить	1
		5	Какие чувства мешают дружить	1
		6	Дружба	1
II	Как можно изменить чувства другого человека	7	Как помочь грустному человеку	1
		8	Как помочь сердитому человеку	1
III	Герои русского фольклора – какие они?	9	Баба Яга	1
		10	Баба Яга	1
		11	Баба Яга	1
		12	Змей Горыныч	1
		13	Серый волк	1
		14	Серый волк	1
IV	Сильный человек – это человек с сильной волей	15	Медведь	1
		16	Сила человека – это сила его воли	1
V	Школа – это трудный и радостный путь к знаниям	17	Сила воли – уметь терпеть	1
		18	Трудности дороги к знанию	1
		19	Трудности дороги к знанию можно преодолеть	1
		20	Я преодолел трудности	1
		21	В стране знаний	1
		22	В стране знаний	1
		23	В стране знаний	1
		24	Мне скоро в школу	1
		25	Итоговое	1
Всего				25

Содержание занятий старшая группа:

Тема	Занятия	Упражнения
1. «Трудное чувство - дружба»	1 занятие: «Что такое дружба?»	«Приветствие» «С кем я дружил летом» работа со сказкой «Незабудка не смогла подружиться» «Волшебник» «Все-м-всем до свиданья»
	2 занятие: «Дружба - это помощь»	«Мысленная картинка» «Помоги другу, или самая дружная пара» «Пересядьте все, кто...» «Паровозик» «Кого укусил комарик» «Все-м-всем до свиданья»
	3 занятие: «Кто такой настоящий друг?»	«Мысленная картинка» «Маша - настоящий друг, потому что.» «Настоящий друг в нашей группе» «Мои дорогие друзья» «Все-м-всем до свиданья»
	4 занятие: «С кем я хочу дружить»	«Мысленная картинка» «Я хочу с тобой подружиться» «Я не хочу подружиться» «С кем я подружился» «Работа со сказкой «Смелый Бобердулик» «Все-м-всем до свиданья»
	5 занятие: «Какие чувства мешают дружить»	«Мысленная картинка» «Вспомним чувства» «Какие чувства мешают дружить» «Сердитый мальчик - весёлая девочка» «Цветок дружбы» «Коровы, собаки, кошки» «Все-м-всем до свиданья»
	6 занятие: «Дружба»	«Мысленная картинка» Работа со сказкой «Особенное растение» «Все-м-всем до свиданья»
2. «Как можно изменить чувства другого человека»	7 занятие: «Как помочь грустному человеку»	«Мысленная картинка» «Грустная Маша» «Весёлые обезьянки» «Обезьянки уснули» «Все-м-всем до свиданья»
	8 занятие: «Как помочь сердитому человеку»	«Мысленная картинка» «Миша рассердился» «Мама рассердилась» «Ласковое имя» «Все-м-всем до свиданья»
3. «Герои русского фольклора - какие они?»	9 занятие: «Баба Яга»	«Мысленная картинка» «Конкурс на самую страшную Бабу Ягу» «У Бабы Яги заболели зубы» «У Бабы Яги нет друзей» «Все-м-всем до свиданья»
	10 занятие: «Баба Яга»	«Мысленная картинка» «Когда Баба Яга была маленькой» «Мы потерялись» «Бабе Яге грустно» «Все-м-всем до свиданья»

	11 занятие: «Баба Яга»	«Забывчивая Баба Яга» «Танец Бабы Яги» «Бабе Яге надоело быть собой» Рисунок «Баба Яга в нашем детском саду» «Всем-всем до свиданья»
	12 занятие: «Змей Горыныч»	«Мысленная картинка» «Конкурс «боюсек» «Самый страшный Змей Горыныч» «Один день из жизни Змея Горыныча» «Смешной Змей Горыныч» «Всем-всем до свиданья»
	13 занятие: «Серый волк»	«Весёлая мысленная картинка» «Иван- царевич и Серый волк» «Весёлый волк - грустный волк» «Всем-всем до свиданья»
	14 занятие: «Серый волк»	«Страна Наоборот» «Репка» в стране Наоборот» «На. поноси» «Как волк дружить научился» «Фотография на память» «Всем-всем до свиданья»
	15 занятие: «Медведь»	«Мысленная картинка» «Животные в волшебных сказках» «Медведь страшный» «Медведь Мишенька» «Всем-всем до свиданья»
4. «Сильный человек - это человек с сильной волей»	16 занятие: «Сила человека - это сила его воли»	«Мысленная картинка» Работа со сказкой «Сказка о двух братьях и сильной воле» «Щекоталки» «Хочукалки» «Человек с сильной волей» «Всем-всем до свиданья»
	17 занятие: «Сила человека – уметь терпеть»	«Мысленная картинка» «Якалки» «Кто последний встанет» «Смехунчик» «Раз, два, три – фигура замри» «Когда мне удалось быть сильным» «Всем-всем до свиданья»
5. «Школа – это трудный и радостный путь к знаниям»	18 занятие: «Трудности дороги к знанию»	«Мысленная картинка» «Моем стекла» «Мы сильные» работа со сказкой «Сказка о котенке Маше» «Рисование сказки» «Всем-всем до свиданья»
	19 занятие: «Трудности дороги к знанию можно преодолеть»	«Мысленная картинка» «Слушаем хлопки» «Поиграем в сказку» «Релаксация» «Всем-всем до свиданья»
	20 занятие: «Я преодолею»	«Мысленная картинка» «Если я – котенок Маша»

	трудности»	«Я преодолел эти горы» «Всем-всем до свиданья»
	21 занятие : «В стране знаний»	«Школьные принадлежности» «Школьные чувства » «Сложи картинку» работа со сказкой «Сказка про Большого Воробья Иришку» «Всем-всем до свиданья»
	22 занятие: « В стране знаний»	«Сложи картинку » «Какое слово лишнее » «Самое-самое в школе» работа со сказкой «Сказка о маленьком приведении Филе» «Всем-всем до свиданья»
	23 занятие: «В стране знаний»	«Учитель делает» «Урок- перемена» работа со сказкой «Яшок поступил в дом учености» «Всем-всем до свиданья»
	24 занятие: «Мне скоро в школу»	«Двигательный диктант» «Ученик делает» работа со сказкой «Яшок и буква А» «Всем-всем до свиданья»
	25 занятие: Итоговое	«Любимая игра» «Чудо - дерево» «Ваню в школу провожать – надо нам поколдовать» «Рисование себя в школе»

Содержание программы:

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

Ролевые игры построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей относят неумение переходить из роли в роль, неумение принимать любую роль, неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Ролевые методы в программе делятся на ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодраму.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечки, попрыгать как зайчики). Важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котёнок, злой, радостный), а также пальчиковых игр (пальчиками походить как медведи, зайцы).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыпленка), сказочных персонажей (Кощей Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана-царевича), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушке), неодушевлённых предметов (стола, шкафа, машины). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребёнок играет поочерёдно роли нападающего и жертвы), либо создаётся ситуация подвига и включается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Кроме того, могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Достаточно интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами.

Психогимнастические игры. В психогимнастических играх у детей формируются:

- а) принятие своего имени;
- б) принятие своих качеств характера;
- в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего;
- г) принятие своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры, используемые в программе делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;
- 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое внимание уделяется играм первой группы, так как обычно человек склонен фиксировать своё внимание прежде всего на недостатках другого. Многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», суть которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако, чтобы формирование осознанности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому ещё дошкольникам вводятся понятия «хозяин своих чувств», «сила воли».

Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдёт, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться «мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса) придумывают картинку, а затем рассказывают её группе. Задание может усложниться тем, что детям даётся определённая тема для картинки (например тема дружбы или сто-то очень страшное). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актёрам картинки.

Задания с использованием терапевтических метафор. Главная особенность саморазвития – это то, что личность берёт на себя ответственность за своё развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним. Наиболее эффективным для этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов);
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Чаще всего метафоры соответствуют тому или иному симптому и той или иной трудной для ребёнка ситуации. Помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведёт к усвоению ими основной идеи :в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведёт к успеху. Таким образом, у ребёнка формируется «механизм самопомощи»: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдёшь и наверняка сможешь победить трудности.

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личной интеграции. В программе используются две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенные Дж. Алланом.

А) Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причём на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удаётся раскрыть в процессе вербального общения.

Б) Направленное рисование, то есть рисование на определённые темы. В программе используется рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагается рисовать всё, что навеивается метафорой.

Релаксационные методы построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.

Материально-техническое обеспечение

1. Дидактический материал:

- фотографии с изображением различных эмоциональных состояний;
- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок;
- карточки с изображением эмоций;
- разрезные картинки;
- аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы.

2. Оборудование

- костюмы
- маски, шапочки
- коврики для релаксации
- телефонные трубки
- детские стульчики
- платочки
- игрушки
- бумага
- мячи разного цвета
- микрофон
- верёвка
- барабан
- краски, кисточки, карандаши
- лейка детская

3. Занятия проводятся в групповых комнатах с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм.

Список литературы:

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2010 год издания.
2. О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М.
Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004. —175 с.

Тезаурус

Здоровье - комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты.

Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной. И.В.Дубровина в книге «Психическое здоровье детей и подростков» определяет *«психическое здоровье»* как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин *«психологическое здоровье»* относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа.

Синоним психического здоровья – психическое благополучие.

Психическое благополучие – это целостное состояние личности, которое часто описывается в понятиях «эмоциональное самочувствие», «эмоциональное благополучие», «внутренний духовный комфорт» (Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, 2000). Для его обеспечения в ДОУ необходимо создать благоприятную среду для каждого воспитанника в «детском обществе» в системах отношений «ребенок-ребенок», «ребенок– взрослый».

Согласно исследованиям Л. А. Аброян, М. И. Лисиной, Т. А. Репиной, А. А. Рояк и других «эмоциональное благополучие» можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

Об эмоциональном благополучии ребенка свидетельствуют:

- Физическое здоровье;
- Самореализация в деятельности, которая основана на активности и позволяет пережить «гордость за достижения»;
- Наличие референтного круга общения, к котором ребенок получает признание своей личности и достижения со стороны сверстников и взрослых;
- Адекватно высокая самооценка, обеспечивающая ребенку самоуважение;

Эти показатели внутренне взаимосвязаны и в комплексе указывают на эмоциональное благополучие или неблагополучие ребенка в детском саду.

Факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка

Большинство из этих факторов носят *социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер*.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также *социально-экономические* факторы, среди которых выделяют такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. Помещение детей в раннем возрасте (до 3-х лет) в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. При частых и длительных разлуках с матерью у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к трем годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому ребенка в возрасте трех лет можно помещать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем.

Основывая свои выводы на анализе исследований, проведенных в различных странах мира, эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) констатировали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, живущих в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Преобладающая часть нарушений психического здоровья в детском возрасте имеет две характерные черты: во-первых, они представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития, во-вторых, многие их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации.

К *социально-психическим* факторам, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как дисгармония семейных

отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений.

В связи с тем, что именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие различными психологическими заболеваниями, весьма актуальной является проблема психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-дошкольников. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

Педагогические условия становления психологического здоровья (по О.В. Хухлаевой)

· Наличие трудных ситуаций, препятствий в жизни детей.

По мнению О.В.Хухлаевой, такие ситуации способствуют развитию воли, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию. Следует добавить, однако, что интенсивность психоэмоционального напряжения в таких ситуациях не должна превышать индивидуальный порог адаптации, иначе воздействия трудных ситуаций могут привести к негативным последствиям в личностном развитии.

· Наличие положительного фона настроения.

Здесь предполагается наличие способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходиться к состоянию внутреннего покоя. Здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

· Обучение детей умению быть счастливым.

Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Здесь велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей. Способность человека к управлению своими психическими состояниями (саморегуляция на психологическом уровне) может целенаправленно развиваться. Процесс целенаправленного формирования способности произвольной саморегуляции у детей должен включать в себя следующие компоненты: формирование у детей мотивации к самопознанию, к саморазвитию, к возможности управлять собой; предоставление первичной информации об их психических процессах, о психических возрастных закономерностях, об особенностях протекания психических состояний в разных ситуациях жизни и деятельности; формирование способности распознавать текущие психические состояния, обозначать их; обучение основам саморегуляции и самоконтроля эмоционального состояния. Эффективность психорегуляции обеспечивается системностью и взаимосвязанностью психического и физического уровней здоровья. Механизмы благотворного влияния психорегуляции на здоровье человека обоснованы работами И.П. Павлова, И.М.Сеченова, П.К.Анохина. Все вышеизложенное свидетельствует, что существует необходимость формирования основ психологического здоровья у детей, начиная с дошкольного возраста. Такое обучение будет служить эффективным средством профилактики психологического нездоровья и иметь адаптивный эффект. Одним из способов профилактики психологического нездоровья может являться обучение детей основам психорегуляции.

Уровни психологического здоровья детей
(По данным И.В.Дубровиной, О.В.Хухлаевой)

1. Креативный уровень (ребенок - творец, идеальный уровень, выражающий совершенную степень психологического здоровья его высший уровень, созидательный). Это дети, счастливо получившие в наследство здоровую генетику, здоровых в психологическом плане родителей, хорошую развивающую среду. Таких детей около 5-7% в детском коллективе.

2. Адаптивный уровень. В целом это адаптивные дети, но в результате тестирования выявляющие отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью, конформностью. Это группа относительного риска, составляет около 80% учащихся, представляет средний уровень психического здоровья.

3. Ассимилятивно-аккомодативный уровень. Это низкий уровень психологического здоровья. Это дети, не способные к гармоничному взаимодействию с окружающими, не владеющие системой, механизмами защиты. Они бесконечно меняют мир вокруг себя и при этом не способны к самоизменению в связи с требованиями социума (ассимиляционное преобладание). Или же имеют эпатажное поведение, аффектированные капризы (аккомодативное преобладание). Их скрытая дезадаптация часто приводит к соматическим нарушениям. Это дети с высоким индивидуальным развитием и очень низким социально-адаптивным уровнем. По данным исследований Н.В. Масловой, занимающейся вопросами формирования у детей Ноосферного мышления (целостного), их ежегодно становится в школах и детских садах на 3-5% больше.

**Педагогические показатели психического здоровья
и благополучия дошкольников**

(Е. В. Агафонова, И. Б. Куркина, Т. К. Марченко):

- Поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям.
- Социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения.
- Положительный эмоциональный фон, оптимистичный настрой, способность к эмоциональному сопереживанию.
- Равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность.

- Доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Тематический вечер с родителями

«ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ»

Цель: повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по вопросу развития эмоционально-волевой сферы.

Задачи: создать благоприятный эмоциональный настрой родителей; познакомить с особенностями развития эмоционально-волевой сферы ребенка дошкольного возраста; научить с помощью игровых упражнений развивать эмпатию детей, умение выражать собственные эмоции и понимать эмоции других, умение снижать эмоциональное и мышечное напряжение, умение регулировать свое состояние и поведение.

Ход:

«Давайте познакомимся!». Участники по очереди называют свое имя и дают себе две характеристики по первой и на любую другую букву своего имени. Например, имя Вероника – веселая, настойчивая.

Мини-лекция «Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольника»

Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д. К классу эмоций относятся также чувства, аффекты, страсти, стрессы. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Люди, принадлежащие к различным нациям, способны безошибочно воспринимать выражения человеческого лица.

Эмоции с одной стороны, являются «индикатором» состояния человека, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Психологический практикум: Игра «Продолжи фразу»

Цель. Развитие умения выражать собственные эмоции.

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...» и т.д.

Большинство ученых, как и обычные люди, неспециалисты, делят эмоции на положительные и отрицательные, на позитивные и негативные. Подобная несколько обобщенная классификация эмоций в целом правильна и полезна, и все-таки понятия “положительное”, “отрицательное”, “позитивное” и “негативное” в приложении к эмоциям требуют некоторого уточнения. Такие эмоции, как гнев, страх и стыд, за частую безоговорочно относят к категории отрицательных или негативных. И в то же время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или чаще — защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, исправлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх; он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка. Неоправданные, беспричинные вспышки гнева или страха могут привести к негативным последствиям, как для человека, испытывающего гнев или страх, так и для его окружения, но к таким же последствиям может привести и радость, если в ее основе лежит злорадство,

если радостное переживание связано с чрезмерным возбуждением или вызвано скрытыми мотивами.

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, они сказываются на различных аспектах биологического, физиологического и социального функционирования человека. У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменение электрической активности мышц лица. Некоторые изменения наблюдаются при этом и в электрической активности мозга, в функционировании кровеносной и дыхательной систем (Симонов, 1975). Пульс разгневанного или испуганного человека может на 40—60 ударов в минуту превышать нормальный. Столь резкие изменения соматических показателей при переживании человеком сильной эмоции указывают на то, что в этом процессе задействованы практически все нейро-физиологические и соматические системы организма. Эти изменения неизбежно сказываются на восприятии, мышлении и поведении индивида, и в крайних случаях могут приводить к соматическим и психическим нарушениям. Если же адекватное эмоции поведение по тем или иным причинам невозможно для индивида, ему грозят психосоматические расстройства.

Если вы покопаетесь в своей памяти, то наверняка вспомните мгновения, когда вам приходилось испытывать страх — и у вас бешено колотилось сердце, прерывалось дыхание, дрожали руки, а ноги становились ватными. Может быть, вам удастся припомнить, как вас охватывал гнев. В такие мгновения вы ощущали каждый удар гулко бьющегося сердца, кровь прилиwała к лицу, а все мышцы были напряжены и готовы к действию. Вам хотелось броситься на обидчика с кулаками, чтобы дать выход этому напряжению. Вспомните минуты горя или печали, — наверняка тогда вы ощущали непонятную, необъяснимую тяжесть во всех членах, а ваши мышцы были вялыми и безжизненными. Вы чувствовали тупую, ноющую боль в груди, слезы тек ли у вас по лицу, или вы, стараясь сдержать их, вздрагивали от беззвучных рыданий. Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, — мощной или едва выраженной — она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать. Разумеется, при сглаженных, неотчетливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, — не достигая порога осознания, они часто остаются незамеченными. Но не стоит преуменьшать значения подобных безотчетных, подпороговых процессов для организма. Соматические реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем “настроением”, обычно формируется под воздействием именно таких эмоций.

Поэтому очень важно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.

В настоящее время, к сожалению, в процессе воспитания и обучения детей доминирует тяга взрослых к интеллектуальному развитию дошкольников? Однако только согласованное функционирование двух систем — интеллекта и эмоциональной сферы — может обеспечить успешное выполнение любого вида деятельности.

Исследования отечественных специалистов показали, что возрастной период от пяти до семи лет является сенситивным (чувствительным) для развития

эмоциональной сферы. Поскольку ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семимильными шагами») в этом возрасте является игра, именно в игре целесообразно развивать эмоциональную сферу ребенка-дошкольника.

Психологи отмечают, что «ребенок научается понимать других и только потом научается понимать себя». Поэтому развитие эмоциональной сферы ребенка должно начинаться не со знакомства ребенка с собственными эмоциями, а со знакомства с различными эмоциями, с постепенного научения малыша распознавать, улавливать состояние близких ему людей. Задача взрослого — дать детям еще один ключ к пониманию эмоций других людей.

Для отработки навыка понимания эмоций (своих и сверстников) дети в игровой форме могут демонстрировать различные эмоциональные состояния и отгадывать изображенные другими эмоции и чувства («Тренируем эмоции», «Лото настроений», «Продолжи фразу»). По мнению специалистов, имитация детьми разных эмоциональных состояний может служить психопрофилактическим средством, поскольку выполнение мимических и пантомимических упражнений помогает предотвратить перерастание некоторых эмоций в патологию. Кроме того, поскольку детям зачастую еще довольно трудно вербализовать собственные эмоции, не обходимо дать им возможность отреагировать эмоции на невербальном уровне.

Психологический практикум: Игра «Лото настроений»

Цель. Развитие умения понимать эмоции других людей и выражать собственные эмоции.

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ребенок берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем ребенок должен узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

Нужно помогать ребенку понимать его эмоции и чувства, показывать ему, как можно справляться с неприятными состояниями, расширять запас слов, соответствующих его переживаниям. С такой задачей может справиться и педагог, и родители.

Одним из способов взаимодействия с ребенком становится работа по формированию эмпатии. ЭМПАТИЯ (от греч. – сопереживание) — способность человека представить себя на месте другого человека, понять его состояние, переживания.

Психологи считают, что развивать эмпатию можно в процессе совместной деятельности с ребенком. Особенно полезным может стать совместное чтение. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет выражение ребенком своих чувств и переживаний. Очень важно дать ребенку возможность проявить именно переполняющие его чувства, а не те, которых ждут от него взрослые. Полезно поговорить с ребенком о том, какие чувства могут испытывать, по его мнению, герои сказки, причем не только главные герои и не только положительные персонажи.

Еще одним способом развития эмпатии является ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место другого, оценить свое поведение со стороны.

Подобные методы (чтение, беседы, разыгрывание ситуаций) помогут детям осознать, как важно побыть на месте обидчика, чтобы понять, почему он поступил именно так, а не иначе. Научившись сопереживать другим, ребенок научится понимать их поступки, брать на себя ответственность за свои действия, а не сваливать вину на сверстников.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждаются в двигательной физической активности. Можно использовать «агрессивные игры» («Уходи, злость, уходи», «Подушечные бои», «Необычное сражение», «Обзывалки» и др.). Ввести дома правило «Часа тишины» и «Часа можно» (как ритуал).

Психологический практикум: Игра «Обзывалки»

Цель. Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др.

Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!»

После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему. Часто дети приходят к выводу, что приятнее говорить товарищу добрые слова, в этом случае и самому становилось хорошо. Кроме того, дети отмечают, что иногда даже необидное слово, если оно сказано грубым голосом или сопровождается угрожающими жестами, может быть неприятным для человека.

Дошкольный возраст — это период формирования произвольности поведения (сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями). У ребенка в процессе воспитания и обучения, под влиянием требований взрослых и сверстников формируется возможность подчинять свои действия той или другой задаче, добиваться цели, преодолевая возникающие трудности. Он овладевает умением контролировать свою позу, например, сидеть спокойно на занятиях так, как этого требует воспитатель, не вертеться, не вскакивать. Управление собственным телом нелегко дается ребенку. Вначале это особая задача, которая требует внешнего контроля за собой, — ребенок может оставаться относительно неподвижным только в то время, когда он смотрит на положение своих рук, ног, туловища, следит, чтобы они не вышли из подчинения. Только постепенно дети переходят к контролю за положением своего тела на основании мышечных ощущений.

Также дошкольник начинает управлять своим восприятием, памятью, мышлением. С помощью взрослого ребенок учится ставить перед собой специальные цели — запомнить поручение взрослого, понравившийся ему стишок, решить поставленную задачу определенным способом и т.п.

Однако в течение еще не скольких лет (младшего школьного возраста) невозможно требовать от ребенка, чтобы он полностью подчинял поведение собственным волевым усилиям или приказаниям и просьбам взрослых. Обучение детей навыкам саморегуляции желательно проводить в процессе ведущей для дошкольного возраста деятельности — игры. Именно в игре дети

могут научиться соподчинять мотивы, следовать общепринятым нормам поведения.

Необходимо помнить то, что игры, развивающие саморегуляцию, являются именно играми (Игра «Повтори движения», Игра «Час тишины – час можно», Игра «Молчание», Игра «ДА и НЕТ», Игра «Говори»), а не физическими упражнениями, и перед игрой необходимо задать образ и словесно описать ситуацию. Важно, чтобы движение сопровождалось положительными эмоциями.

И еще немаловажное условие коррекционной и профилактической работы по формированию навыков саморегуляции: после проведения игры необходимо поговорить с детьми (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями) об их эмоциональном состоянии, об изменениях, которые произошли в процессе или после игры. В противном случае игра может стать не коррекционным инструментом, а только лишь развлечением (хотя и в этом случае ребенок имеет возможность расслабиться, получить удовольствие, стабилизировать свое состояние).

Психологический практикум: Игра «ДА и НЕТ»

Цель. Развитие умения контролировать импульсивные действия.

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка?

Соль сладкая?

Птицы летают?

Гуси мяукают?

Сейчас зима?

Кошка – это птица?

Мячик квадратный?

Зимой шуба греет?

У тебя есть нос?

Игрушки живые?

Умение регулировать собственное эмоциональное состояние — одно из важнейших в жизни каждого человека. Психологи рекомендуют для снижения эмоционального напряжения стремиться к устранению мышечных зажимов. Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, и мышечное напряжение — это проявление неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Поэтому расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмоций, спокойного состояния ребенка, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) является как фактором снижения эмоциональной напряженности, так и фактором подготовки условий для перехода от бодрствования ко сну.

Игры и упражнения на релаксацию помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны для нерешительных, тревожно-мнительных, склонных к длительным переживаниям людей.

Регулярное выполнение подобных упражнений, как правило, не требующих длительной подготовки и не отнимающих много времени, поможет детям научиться регулировать свое состояние, обрести состояние душевного покоя и равновесия.

Для того чтобы релаксационные упражнения оказались более эффективными, необходимо соблюдать при их выполнении некоторые условия:

перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы;

напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление — быстро, чтобы лучше почувствовать контраст;

напряжение надо осуществлять на вдохе, а расслабление — на выдохе.

Дети-дошкольники, если взрослые помогают им в этом, в состоянии овладеть приемами саморегуляции, применять в сложных ситуациях приемлемые способы выражения негативных эмоций. Для этого с детьми необходимо говорить о том, что такое гнев, страх, обида и другие негативные эмоции. О том, почему с эти ми эмоциями так трудно жить, почему надо работать над собой, управлять и владеть собой.

Психологический практикум. Эффективные техники речевого общения с ребенком.

Упражнение «Я – сообщение».

Цель: научить родителей создавать условия для доверительного общения, выражать свои негативные чувства приемлемым способом.

Например: «Я тебя пони маю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хо чешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чув ствуюю ...».

Инструкция: используя технику «Я – сообщение», передайте свое отношение к происходящему, искренне выражая свои чувства в необидной для ребенка форме.

Ситуации:

По дороге из детского сада, ребенок бежит по проезжей части, не прислушиваясь к вашим просьбам вести себя спокойно на дороге.

Ребенок, стоя в магазине, капризно требует купить ему игрушку, которую.

Ребенок шалил за столом и пролил молоко, несмотря на предупреждение.

Ребенок играет. Вы сообщаете, что пора идти на прогулку и убирать игрушки.

А он отвечает: «А я еще не успел поиграть».

Вы зовете ребенка садиться за стол. А он отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

У вас важный разговор с подругой. А ребенок то и дело вас перебивает.

Таким образом, хотелось бы подвести итоги, что именно в игре целесообразно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка-до школьника, поскольку она является ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семимильными шагами»).

Чаепитие за столом с подведением итогов.

Анкетирование родителей «Мое отношение к тематическому вечеру».

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе (консультация для воспитателей)

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно «одомашнить» группу. Зрительно уменьшат помещение, сделают его более уютным красивые занавески на окнах, бордюры по верхнему краю стены.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие «комнатки», в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой «домик», где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой «домик» можно, например, из детской кровати, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску.

Желательно рядом с «домиком» разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

Необходим в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность 2-3х летних детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. А некоторые, особенно первое время, просто боятся или стесняются это делать. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и, в конце концов, прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, - никаких внешних причин для этого нет.

Психологи и физиологи установили, что изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть свои чувства на бумагу. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка, - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. В нашей ясельной группе он размещается в туалетной комнате: два больших поддона (один с песком, другой с водой) установлены на подставках, соответствующих росту детей. Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки, гигиенические безопасные красящие («Инвайт») и пенящиеся (детские шампуни) вещества. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее стружкой, пускать по воде кораблики и т.д.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от 2-х недель до 2-3 месяцев). Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает его. Не дает возможности расслабиться и уснуть.

Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное – эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо одновременно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласково обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.