

**Муниципальное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Неклиновского района**

«Утверждаю»
Директор ЦППМ и СП
_____ Т.Я. Чистофор
«__» _____ 2021 г.

«Принята»
Советом учреждения
«__» _____ 2021г.

Психопрофилактическая программа:

**«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь
и радуюсь»**

(Крюкова С.В., Слободяник Н.П.)

Исполнитель: Грохотова К.В., педагог-психолог

с. Покровское

2021 год

Пояснительная записка

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

Л.С. Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний. Первый- уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависит от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец, под предметными чувствами понимаются более обобщенные чувства, как-то: чувство юмора, иронии, чувства возвышенного, трагического и т.д.

Данная программа направлена на работу с «предметными чувствами». Основная ее *цель* – ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок сможет создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают.

Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса. Поза, жест, особенности движений во многом дополняют мимику и играют важную роль в передаче эмоционального состояния. По выражению Ж.Лаблюйера, «в тоне голоса, в глазах и в выражении лица говорящего имеется не меньше красноречия, чем в самих словах». Поэтому *задачи программы*- научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и «проживаний» ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия.

Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт переживания эмоциональных ситуаций. Программа рассчитана на детей 4-6 лет и включает в себя 17 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 30-40 минут. Оптимальное количество детей в группе – 10-15 человек.

Программа по своему содержанию опирается на следующие *принципы*:

- принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;

- принцип усложнения;
- учет объема и степени разнообразия материала;
- учет эмоциональной сложности материала.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Занятие состоит из *нескольких частей*, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная.

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально – личностной и познавательной сфер ребенка.

Основные процедуры и технологии:

- элементы сказкотерапии с импровизацией и психодрама;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- рисование, кляксография, пуантилизм.

Часть 3. Завершающая.

Основной целью этой части является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятиях. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Каждое занятие обязательно включает в себя методы, приемы и процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительности речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстурку (способствуют межполушарному воздействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствуют развитию произвольности).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации.

Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на полу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям

детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Тематический план

<i>Раздел</i>	<i>Темы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>
Знакомство	Занятие 1. «Робость»	1. Повышение у детей уверенности в себе. 2. Сплочение группы.	1	0,5
Чувство «Радость»	<u>Занятие 2. «Радость»</u> <u>Занятие 3. «Радость 2»</u> <u>Занятие 4. «Радость 3»</u> <u>Занятие 5. «Радость 4»</u>	1. Знакомство с чувством радости. 2. Развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние свое и другого.	4	2
Чувство «Страх»	<u>Занятие 6. «Страх 1»</u> <u>Занятие 7. «Страх 2»</u> <u>Занятие 8. «Страх 3»</u> <u>Занятие 9. «Страх 4»</u>	1. Знакомство с чувством страха. 2. Поиск путей избавления от страха.	4	2

Чувство «Самодовольство»	<u>Занятие 11.</u> <u>«Самодовольство»</u>	Знакомство с чувством самодовольства.	1	0,5
	<u>Занятие 12.</u> <u>Закрепление знаний о чувствах</u>	Закрепление умения различать чувства	1	0,5
Чувство «Злость»	Занятие 13. «Злость»	1. Знакомство с чувством злости. 2. Тренировка умения различать эмоции.	1	0,5
Чувство «Стыд», «Вина»	Занятие 14. «Стыд, вина»	Знакомство с чувством вины	1	0,5
Чувство «Отвращение», «Брезгливость»	Занятие 15. «Отвращение, брезгливость»	Знакомство с чувством отвращения	1	0,5
Заключительные занятия	Занятие 16. «Взлохмаченные человечки»- творческая мастерская Занятие 17. «Русские горки»- творческая мастерская	1. Закрепление полученных знаний. 2. Развитие умения предавать эмоции художественными средствами	2	2
Итого			17	9,5

Литература

Белопольская И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет. — М.: Когито-центр, 1994.

Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. Развиваем руки — чтобы учиться и писать, и красиво рисовать. — Ярославль: Академия Развития, 1997.

Грановская Р.М. Элементы практической психологии. — Ленинград: Лен. Университет, 1988.

Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия Развития, 1996.

Лук А.Н. Эмоции и личность. — М.: Знание, 1982.

Лэндрет ГЛ. Игровая терапия: искусство отношений. — М.: Международная Педагогическая Академия, 1994.

Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1996.

Тарасенко С.Ф. Забавные поделки крючком и спицами. — М.: Просвещение, 1992.

Ушакова О., Шадрина Л. Развитие предпосылок связной речи. Журнал "Дошкольное воспитание", №2, 1997.

Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М.: Совершенство, 1998
Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, Владос. Я умею рисовать, — Минск: Белфаксиздатгрупп, 1996.