

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР СЕМЬИ И ДЕТСТВА»

РАССМОТРЕНА

Заседанием педагогического совета  
ОГБУДО «Центр семьи и детства»

Протокол № 4 от «06» 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ОГБУДО  
«Центр семьи и детства»

№ 33 от «06» 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Страна эмоций»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ**

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

с. Поляны - 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Разработанная программа носит психокоррекционный и психопрофилактический характер и направлена на обучение и формирование у детей младшего школьного (6-10 лет) (по периодизации Д.Б. Эльконина) представления о способах самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния, просвещение в вопросах совладания с субъективно трудными эмоциональными состояниями и сильными эмоциональными реакциями.

На современном этапе развития педагогической науки большой интерес вызывает процесс развития эмоционального интеллекта младших школьников. Однако объективная реальность свидетельствует о том, что душевная, эмоциональная составляющая развития личности выбита из образовательного процесса. Чрезмерное внимание интеллектуальному развитию в ущерб эмоциональному и физическому способствует ухудшению не только обучения, но и состоянию здоровья современного ученика.

Данная программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы младших школьников; на формирование способности к произвольной регуляции поведения, на основе подчинения системе правил, регулирующих эмоциональные проявления в межличностных отношениях, потребности в общении, развития эмпатии и адекватных навыков сотрудничества с окружающими.

**Актуальность программы:** развитие эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста, находящихся в замещающих семьях, является наиболее востребованным и целесообразным направлением психолого-педагогической работы, ориентированным на гармонизацию и стабилизацию личностного развития ребенка.

Умение контролировать свои эмоции, регулировать себя и свои эмоциональные реакции как в сложных, так и в повседневных ситуациях является залогом формирования у детей адекватного образа мира, адекватной позиции, взаимоотношений с этим миром. Учитывая индивидуально-личностные и поведенческие особенности детей младшего школьного, имеющих опыт пребывания и проживания в интернатном учреждении, целесообразно разработать и внедрить в практику работы педагога-психолога коррекционно-развивающую программу, направленную на формирование умения контролировать и регулировать эмоциональные состояния и совладать с ними.

Задачей службы сопровождения замещающих семей является своевременный контроль за благополучием ребенка, находящегося в замещающей семье. В ситуации увеличения числа эмоционально-волевых проблем у детей младшего школьного возраста, находящихся на сопровождении, разработка и внедрение коррекционно-профилактической программы, направленной на предупреждение эмоциональных сложностей, является сопровождением замещающих семей.

**Программа разработана с учётом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и

стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом и локальными актами ОГБУДО «Центр семьи и детства».

**Цель программы:** развитие и обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля в управлении психоэмоциональным состоянием.

**Задачи программы:**

1. Провести психодиагностическую работу, направленную на оценку психоэмоциональных особенностей детей младшего школьного возраста.

2. Активизировать процессы самопознания, сформировать представления приемах саморегуляции эмоциональных состояний.

3. Отработать навыки владения способами саморегуляции эмоциональных состояний, сформировать навыки произвольного контроля.

**Программа направлена на:** детей младшего школьного возраста (7-10 лет).

**Принципы реализации программы:**

1. Комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);

2. Массовость (приоритет групповых форм работы);

3. Личная заинтересованность и ответственность участников;

4. Максимальная активность личности;

**Методы и приемы работы:**

Форма работы: групповая

Занятия проводятся: 2 раза в неделю (168,5 ч.)

Срок реализации программы: в период с сентября 2023г. по май 2024г.

Формы участия других лиц: возможна организующая помощь педагогов дополнительного образования и педагогов-психологов, а также участие ближайшего окружения младших школьников.

**В основе программы лежат следующие формы социально-педагогической работы:**

1. Информирование (проведение тематических бесед, вводных экскурсов в темы занятий);

2. Игровые формы взаимодействия (с целью сплочения школьников друг с другом, обучения навыкам налаживания коммуникации, моделирования ситуаций);

**Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы:**

1. Выработка навыков произвольной саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Становление коммуникативных навыков. Умение выражать свои чувства и переживания.

3. Развитие способности дифференцирования эмоциональных состояний и выработка умения совладания с ними.

4. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения.

5. Повышение уровня самооценки.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Знакомство со страной эмоций (18 часов)</b>				
1.1	«Радуга чувств»	2	1	1
1.2	Дом моих эмоций	2,5	1	1,5
1.3	Обучение расслаблению «Озеро»	2	1	1
1.4	Польза от стеснения	2,5	1	1,5
1.5	Самопохвала – плюсы и минусы	2	1	1
1.6	Знакомство со стыдом и виной	2,5	1	1,5
1.7	Сказкотерапия «Маленький котёнок»	2	1	1
1.8	Как победить грусть?	2,5	1	1,5
<b>2. Обсуждение отдельных эмоций: грусть и злость (20 часов)</b>				
2.1	Зеркало печали	2	1	1
2.2	Ленивые грустинки	2,5	1	1,5
2.3	Создание рисунка «Как выглядит моя лень?»	2	1	1
2.4	Сказкотерапия «О ленивой звездочке»	2,5	1	1,5
2.5	Как бороться со скукой?	2	1	1
2.6	Арт-терапевтическое занятие «Рисуем ладошками настроение»	2,5	1	1,5
2.7	Релаксационное занятие «Радостному настроению помогает расслабление»	2	1	1
2.8	«Зачем нам нужна злость?»	2,5	1	1,5
2.9	Арт-терапевтическое занятие «Ужасно-прекрасный рисунок»	2	1	1
<b>3. Знакомство с агрессией и страхом (20,5 часов)</b>				

3.1	«Как бороться с агрессией?»	2,5	1	1,5
3.2	Игра-танец «Зеркало»	2	1	1
3.3	«Мир без злости: каков он?»	2,5	1	1,5
3.4	Арт-терапевтическое занятие «Техника выдувания»	2	1	1
3.5	«Что нас страшит?»	2,5	1	1,5
3.6	Игра «Страшная маска»	2	1	1
3.7	«Волшебная шляпа»	2,5	1	1,5
3.8	«Способы борьбы со страхами»	2	1	1
3.9	Игра «Кукольные прятки»	2,5	1	1,5
4. Обсуждение страха и стеснения (18 часов)				
4.1	Создание «Защитного амулета»	2	1	1
4.2	«Может ли человек ничего не бояться?»	2,5	1	1,5
4.3	Сказкотерапия «Сочиняем сказку»	2	1	1
4.4	Беседа-рассуждение «Почему мы стесняемся?»	2,5	1	1,5
4.5	«Живая иллюстрация»	2	1	1
4.6	«Как научиться раскрепощаться?»	2,5	1	1,5
4.7	Игра «Через стекло»	2	1	1
4.8	Игра «Угадай эмоцию»	2,5	1	1,5
5. Обсуждение лени и радости (15,5 часов)				
5.1	Беседа-рассуждение «Лень вперед нас родилась»	2	1	1
5.2	Сказкотерапия «Сказка о смелом Тишке»	2,5	1	1,5
5.3	«Что делать, если все делать лень?»	2	1	1
5.4	«Термометр отношений»	2,5	1	1,5
5.5	Игра «Рецепт от лени»	2	1	1
5.6	«Умение испытывать радость»	2,5	1	1,5
5.7	Игра с зеркалом «Поиск улыбки»	2	1	1
6. Значимость доверия в отношениях друг с другом (20,5 часов)				
6.1	Игра «Рассмеши принцессу Несмеяну»	2,5	1	1,5
6.2	Беседа-рассуждение «О важности положительных эмоций»	2	1	1

6.3	«Четыре стихии»	2,5	1	1,5
6.4	Игра «День рождения»	2	1	1
6.5	Арт-терапевтическое занятие «Рисую радость»	2,5	1	1,5
6.6	Беседа-рассуждение «Мы доверяем – нам доверяют»	2	1	1
6.7	Игра «Поводырь»	2,5	1	1,5
6.8	«Объятия»	2	1	1
6.9	«Способы построения доверительных отношений»	2,5	1	1,5
7. Развитие самоконтроля эмоционального состояния (18 часов)				
7.1	Арт-терапевтическое занятие «Групповой рисунок»	2	1	1
7.2	Беседа-рассуждение «Какие эмоции я испытываю?»	2,5	1	1,5
7.3	Учимся снимать напряжение	2	1	1
7.4	«Что я думаю о своих эмоциях?»	2,5	1	1,5
7.5	Наши достоинства	2	1	1
7.6	«Как я могу контролировать свои эмоции?»	2,5	1	1,5
7.7	Ресурсное занятие «Приятные воспоминания»	2	1	1
7.8	Создание Древа чувств	2,5	1	1,5
8. Практические задания на умение говорить о эмоциях (20 часов)				
8.1	Поговорим о доброте	2	1	1
8.2	Фея радости	2,5	1	1,5
8.3	Чувства одинокого человека	2	1	1
8.4	Сказкотерапия «Упрямые козы»	2,5	1	1,5
8.5	Сочинение истории про чувства	2	1	1
8.6	Игра «Волшебная коробка»	2,5	1	1,5
8.7	Угадай настроение	2	1	1
8.8	Тренинг эмоций «Ой-ой-ой»	2,5	1	1,5
8.9	Изготовление человечков из ниток	2	1	1
9. Обобщение полученных знаний и навыков (18 часов)				
9.1	«Мир красоты»	2,5	1	1,5
9.2	Мы: я и другие	2	1	1
9.3	«Дом моей души»	2	1	1
9.4	Как просто делать подарки!	2,5	1	1,5
9.5	Карта отношений	2	1	1

9.6	Радости и ценности «Чего я хочу»	2,5	1	1,5
9.7	О себе любимом	2	1	1
9.8	Путь который мы прошли вместе	2,5	1	1,5

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Знакомство со страной эмоций	18	8	10
2	Обсуждение отдельных эмоций: грусть и злость	20	9	11
3	Знакомство с агрессией и страхом	20,5	9	11,5
4	Обсуждение страха и стеснения	18	8	10
5	Обсуждение лени и радости	15,5	7	8,5
6	Значимость доверия в отношениях друг с другом	20,5	9	11,5
7	Развитие самоконтроля эмоционального состояния	18	8	10
8	Практические задания на умение говорить о эмоциях	20	9	11
9	Обобщение полученных знаний и навыков	18	8	10
Итого:		168,5	75	93,5

### Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

- просторная светлая аудитория,
- листы формата А3 и А4;
- флипчарт для написания на нем правил групповой работы и темы занятия;
- набор простых и цветных карандашей по количеству участников;
- пальчиковые краски;
- магнитофон;
- USB флеш-накопитель с записью психотерапевтических сказок;
- мешочек с разными фигурками и игрушками.

### Список литературы

1. Анн Л. В. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008 г. – 278 с.
2. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ/Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. -2-е издание.-М.: Айрис-пресс, 2006.-160с.
3. Запорожец А.В. Эмоциональное развитие дошкольника. М., 1985.
4. Изард К. Э. Психология эмоций/Перевод с англ. – СПб.: Питер, 2000 г. – 464 с.

5. Кащенко В.П. «Педагогическая коррекция исправления недостатков характера у детей и подростков». Пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений – М., Издательский центр (Академия) 2000 с. 304.
6. Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере: Метод. пособие для педагогов общего и спец. Образования / И.В. Ковалец. – М: ВЛАДОС, 2003.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2007. 136 с.
8. Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. - 48с.
9. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком / Е.Л. Набойкина – СПб: Речь, 2006.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 класс) / О.В.Хухлаева. - М.: Генезис, 2017.