

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4**

Согласовано

заместитель директора по УВР

Вдовина Н.Ю.

« 28 » _____ 08 _____ 2024 г.

Утверждена приказом №196 от 29.08.24
и.о. директора МОУ СОШ №4
Буланов К.А.

**ПРОГРАММА ПО
ПСИХОКОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ
учащихся младшего школьного
возраста
«Мои умные эмоции»**

Углич 2024

Пояснительная записка

В наш бурный век отрицательных эмоций, постоянных стрессовых ситуаций происходит естественное нарушение баланса эмоционального фона. Эмоциональный мир – основа всего, на нем развиваются три компонента чувственного опыта ребенка: эмоциональное, познавательное, деятельностно-практическое.

Только согласованное функционирование, единство эмоционального и интеллектуального развития могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Формирование “умных эмоций” и коррекцию недостатков эмоциональной сферы необходимо рассматривать в качестве одной из наиболее важных, задач воспитания, развития ребенка.

С раннего возраста необходимо укреплять психику ребенка, развивать не только его мышление, но и эмоционально – волевую сферу, снимать невротические реакции, нейтрализовать страхи и эмоционально – отрицательные переживания. Необходимо развивать комплекс произвольности – умение контролировать себя самостоятельно, быть внимательным, способным на интеллектуальные усилия.

Сегодня у большинства младших школьников есть проблемы, связанные со сферой личностных образований, эмоционально-волевой сферой: проявления агрессивности, у многих – неуверенность в себе, неадекватная самооценка, неумение адекватно общаться, пассивность или импульсивность и многое другое.

Исследования отечественных психологов и педагогов в области изучения психического развития детей, имеющих проблемы, связанные со сферой личностных образований, эмоционально-волевой сферой показали, что отличают от их ровесников произвольность форм поведения, повышенная конфликтность, агрессивность, а также его поведение могут быть расценены не просто как отставание в развитии, а как качественно иной характер.

Он состоит в несформированности внутреннего идеального плана, в связанности поведения с конкретной ситуацией, недоразвитии внутренних механизмов опосредования.

Анализ программ, предназначенных для развития и коррекции эмоционально-волевой и поведенческой сферы показывает, что большинство из них используют элементы игротерапии, сказкотерапии, арттерапии, психогимнастики. Представленная программа составлена на основании анализа подходов к развитию личности детей.

Целью программы является – развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников от 7-10 лет.

Задачи программы:

1. Познакомить детей с основными эмоциями - радость, удивление, грусть, гнев (злость), страх, стыд.
2. Способствовать обогащению эмоциональной сферы ребенка.
3. Учить детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, интонации и пр.).
4. Дать детям понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные.
5. Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки).
6. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т. д.).
7. Помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.
8. Обогащать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения.
9. Формировать умение устанавливать контакты.
10. Повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность.
11. Развивать умение слушать и понимать других.
12. Формировать позитивное отношение к другим.

Организация занятий

Занятия проводятся с группой, состоящей до 7 человек. Длительность одного занятия — 30 минут в течение учебного года. Занятия проходят в кабинете педагога-психолога.

Правила проведения занятий

1. Самое главное условие эффективности таких занятий — добровольное участие в них детей.
2. Не оценивайте детей, не добивайтесь единственно правильного, на ваш взгляд, ответа.
3. Малыши легко заражаются чужими эмоциями, поэтому, чтобы заинтересовать их занятиями, надо самому увлечься.
4. Занятия не должны утомлять, поэтому, если дети устали, закончите занятие.
5. Каждое занятие должно завершаться чем-то радостным, веселым, положительным (особенно если речь на занятии шла, например, о страхе или жадности).
6. Между занятиями необходимо обращать внимание детей на поступки, эмоции свои и окружающих, тем самым закрепляя пройденный материал.

Методы и техники, используемые в программе:

В программу включено много полифункциональных упражнений, которые, с одной стороны, могут решать несколько задач, с другой стороны, могут на разных детей оказывать различное воздействие:

1. Релаксация.
Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.
2. Концентрация.
Сосредоточение на своих зрительных, звуковых и телесных ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях.
3. Функциональная музыка (для слабослышащих обучающихся).
Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание.
4. Игротерапия.
Используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности. Повышения уверенности в себе, снижения страхов.
5. Телесная терапия.
Способствует снижению мышечных зажимов, напряжения, тревожности.
6. Арт-терапия.
Актуализация страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.

Программа базируется на следующих принципах:

1. Уважительное, доброжелательное отношение к детям и детским потребностям. Не допускаются малейшее пренебрежение их настроением, самочувствием.

2. Каждый ребенок принимается таким, какой он есть, признается его самоценность, значимость, уникальность.
3. Недопустимы эгоистичная позиция, упреки, порицания за неудачу.
4. Занятия проходят в игровой форме, что отвечает потребностям ребенка.
5. Успех переживается ребенком как радость, этому способствует положительная эмоциональная оценка малейшего достижения ребенка.
6. Организация занятий должна соответствовать чувству безопасности и дозволенности в системе отношений, благодаря чему дети имеют возможность свободно выражать свои эмоции и чувства.
7. Постепенность развивающего процесса, не предпринимая попыток его ускорить, так как у каждого ребенка свой срок и час постижения.
8. **При достижении положительных результатов, хороших владений игрой, приветствуется усложнения, добавление более сложных упражнений и игр.**

Ожидаемые результаты

Предполагается, что в процессе реализации программы, знания, полученные детьми на занятиях, дадут представление об искусстве человеческих взаимоотношений. Благодаря специально разработанным и адаптированным играм и упражнениям у детей сформируются эмоционально – мотивационные установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам, они приобретут навыки, умения и опыт необходимый для адекватного поведения в обществе, помогут более успешной социализации.

Диагностический срез осуществляется при помощи методик:

1. Проективная методика «Несуществующее животное».
2. Тест «Лесенка».
3. Тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен.
4. Исследование социальных контактов – Социометрия.
5. Методика «Силуэт человека» Л. Лебедевой на эмоциональное состояние.
6. Экспресс-диагностика уровня развития обучающихся.

Литература

1. Грабенко, Т. М. Эмоциональное развитие слабослышащих школьников: диагностика и коррекция./ Т. М. Грабенко., И. А. Михаленкова. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 256 с.
2. Дубровина, И. В. и др. Психология: Учебник для студ. сред.учеб. заведений/ И. В. Дубровина, Е. Е. данилова, А. М. Прихожан; Под ред. И. В. Дубровиной.// – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 464 с.
3. Основы специальной психологии: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. Л. В. Кузнецовой. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 480 с.
4. Петшак, В. Исследование эмоциональных отношений глухих школьников к членам семьи // Дефектология. 1990. №6.
5. Речицкая, Е. Г., Кулигина, Т. Ю. Развитие эмоциональной сферы детей с нарушенным и сохранным слухом./ Е. Г. Речицкая,ю Т. Ю. Кулигина.// Методическое пособие. – М.: Книголюб, 2006. – 208 с. (Развитие и коррекция.)

Планирование работы по развитию эмоционально-волевой сферы младших школьников (1-4 классы)

Занятие	Тема занятия, направления работы	Цели занятия	Содержание работы
1.	Диагностическое занятие Комплексная диагностика уровня актуального развития.	Выяснить уровень развития обучающихся.	Экспресс-диагностика уровня развития. Результаты отображаются в картах развития в разделах «Психологическая информация» и «Рекомендации специалистов».
2.	Создание благоприятного эмоционального фона	Знакомство с учащимся. Создание благоприятной обстановки для дальнейшей работы	«Я – волшебник»
3.	«Мое имя»	Знакомство с основными правилами на занятиях. Формировать позитивное отношение к своему «Я». Развивать внимание, наблюдательность. Учить принимать друг друга.	Ритуал приветствия «Поздороваемся по-разному». Игра «Мое имя». Игра «Назови свое имя ласково». Игра «Я люблю... Я не люблю...». Рисование «Автопортрет». Игра «Будем хлопать и топать». Ритуал прощания.
4.	«Удивительный мир эмоций и чувств»	Ознакомление обучающихся с разными эмоциями. Развивать умения правильно выражать свои чувства, эмоции посредством мимики. Развитие мелкой моторики. Снятие психомышечного напряжения.	Ритуал приветствия. Игра на разогрев «Встаньте те, кто...». Упражнение «Наши эмоции». Упражнение «Изобрази разные состояния»: Улыбнись как... Рассердись как... Как боится зайчик. Как плачет дождик. Как устала кошечка. Игра «Лягушки на кочках». Рисование «Выбери и нарисуй эмоцию». Ритуал прощания.
5.	«Тайна моего Я»	Заинтересовать, настроить на занятие	1. Беседа 2. «Мое имя»

		<p>Принятие имени, самоуважение. Воспитывать сплоченность, дружбу Почувствовать внимание к себе. Принятие себя</p>	<p>3. «Клубочек» 4. «Расскажи мне обо мне» 5. Рисование своего имени</p>
6.	«Доверие»	<p>Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений. Выделять уникальность каждого. Учить распознавать эмоции злости, обучать приемам регуляции и саморегуляции. Выход негативных эмоций посредством игр. Продолжать учить передавать заданное эмоциональное настроение, используя различные выразительные средства.</p>	<p>Ритуал приветствия. Упражнение «Назови эмоцию». Разрезные картинки из 4-6 частей «Сложи эмоцию». Игра «Обзывалки». Подвижная игра «Бой подушками». Игра на доверие «Поймай меня». Игра на успокоение и контакт между детьми «Расти мой цветочек». Релаксационное упражнение «Сон феи». Упражнение «Похвала». Ритуал прощания.</p>
7.	«Волшебный сон»	<p>Тренировать владеть своими эмоциями, учить произвольности. Выход негативных эмоций посредством игр. Продолжать учить передавать заданное эмоциональное настроение, используя различные выразительные средства. Снятие телесных барьеров. Развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновения. Снятие психического напряжения методом релаксации.</p>	<p>Ритуал приветствия. Игра на разогрев «Снежный ком». Упражнение «Угадай эмоцию». Изобрази: как сердится туча. хитрую лису. злого волка. добрые объятия. Игра подвижная «Снежки». Игра «Руки знакомятся, ссорятся, мирятся». Релаксационное упражнение «Сон феи». Нарисуй доброе животное. Ритуал прощания, рефлексия.</p>
8.	«Мое настроение»	<p>Развитие внимания, наблюдательности. Развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие</p>	<p>Ритуал приветствия. Упражнение «Как зовут маму (папу)». Игра на ловкость и внимание «Поймай игрушку». Упражнение «Солнце, дождь и ветер». Игра «Узнай меня».</p>

		<p>эмпатии. Повышение уровня самооценки, умение хвалить себя и других, радоваться за других. Развитие умения передать свое настроение через рисунок.</p>	<p>Упражнение «Мое настроение». Рисунок своего настроения. Упражнение «Похвала». Ритуал прощания, рефлексия.</p>
9.	«Наши чувства»	<p>Создание непринужденной психологической обстановки. Продолжать знакомство с разными эмоциями, чувствами людей. Определение по отдельным мимическим фрагментам выраженную эмоцию; развитие умения осознавать эмоцию. Формирование умения понимать эмоции свои и окружающих людей. Развитие дружеских отношений между детьми, находить контакт друг с другом.</p>	<p>Ритуал приветствия. Игра на разогрев «Найди свою обувь». Упражнение «Вспомни и назови эмоцию». Рассмотри картинку, какие чувства у героев? Игра «Кубик эмоций». Разрезные картинки «Сложи эмоцию». Игра «Веселые ладошки: кричалки, шепталки, молчалки». Упражнение – этюд «Изобрази чувства». Упражнение «Похвала». Ритуал прощания.</p>
10.	«Хорошие и плохие чувства»	<p>Закрепление знаний об эмоциях и чувствах. Умение распознавать положительные и отрицательные эмоции. Тренировать умения владеть собой. Развитие внимательности и наблюдательности. Снижение агрессии, гиперактивности.</p>	<p>Ритуал приветствия. Упражнение «Вежливые и добрые слова». Разложи эмоции на хорошие и плохие. Кубик эмоций. Игра «Подушечные бои». Игра «Веселые ладошки: кричалки, шепталки, молчалки». Игра «Передай мяч тому, кто смотрит в глаза». Упражнение «Солнце, дождь и ветер». Упражнение «Пожелания». Рефлексия.</p>
11.	«Я и мой гнев»	<p>Создание условий для обращения к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.</p>	<p>Ритуал приветствия. Игра «У птички болит крылышко». Игра «Маленькое приведение» Минутка расслабления «релаксация» Способы разрядки агрессии.</p>

			Рефлексия
12.	«Мои эмоции»	Создание условий для обращения к телесному опыту переживания эмоций.	Ритуал приветствия. Сказкотерапия Игра «Море волнуется раз» Видеофильм «Эмоции» Рефлексия
13.	Чувства «полезные» и «вредные».	Создание условий для анализа амбивалентности эмоций.	Ритуал приветствия. Разминка «Найди плюсы и минусы» Упражнение «Польза и вред эмоций» Релаксация Ситуации с эмоциями
14.	«Нужно ли управлять своими эмоциями?»	Создание условий для анализа необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального	Ритуал приветствия. Упражнение «Выбор настроения» Упражнения «Комплимент» Упражнения «Раскрась свои чувства» Упражнение «Пиктограммы» Упражнение «Виды чувств» Релаксация Рефлексия
15.	«А что они обо мне подумают?»	Создание условий для обращения к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	Ритуал приветствия. Упражнение «Чем мы похожи» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Комплименты» Упражнение «Ладочка» Рефлексия
16.	«Я – наблюдатель»	Создание условий для анализа мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	Ритуал приветствия. Этюд «Каждый цветок» Рефлексия
17.	«Как справиться со	Создание условий для обращения	Ритуал приветствия.

	злостью?»	к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Игра «Поменяйтесь местами, те кто...» Упражнение «Алфавит» Упражнение « Собери разрезанную картинку» Беседа Упражнение «Продолжи предложение» Упражнение с воздушными шарами Дыхательная гимнастика Упражнение «Расшифруй фразу» Подведение итогов. Рефлексия
18.	«Обида»	Создание условий для осознания психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.	Ритуал приветствия. Мини-викторина «Угадай эмоцию» Вводная беседа Упражнение « Поведение обиженного» Упражнение «Копилка обид» Рефлексия
19.	«Как простить обиду»	Создание условий для осознания психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.	Ритуал приветствия. Упражнение на расслабление Работа с памяткой «Уходи, обида, прочь!» Игра « Я справился» Упражнение «Лопни шар» Подведение итогов. Рефлексия
20.	«Ах, в чем я виноват»	Создание условий для понимания психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки.	Ритуал приветствия. Знакомство с понятием «Вина» Упражнение « Распределение слов по группам» Сказкотерапия Упражнение «Собери цветок» Рефлексия
21.	«Я и мои поступки»	Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации. Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	Ритуал приветствия. Обсуждение поступком учащегося Игра-лотерея «За что мы отвечаем» Решение проблемных ситуаций. Работа над пословицами. Работа с героями сказки. Разыгрывание сценок. Рефлексия.

22.	«Я постараюсь ...»	Создание условий для обращения к личному опыту агрессии. Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.	Ритуал приветствия. Игра-тест «Как ты поступишь?» Игра «Составь пословицу» Упражнение «Лопни шар» релексия
23.	«Я и другие...»	Создание условий для развития навыков выражать и принимать комплименты.	Ритуал приветствия . Упражнение «Пословицы» Упражнение «Поступки» Упражнение «Комплименты» Рефлексия
24.	«Правила дружбы»	Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.	Ритуал приветствия . Упражнение «Пословицы» Упражнение «Поступки» Разбор ситуация Разработка правил дружбы. Рефлексия
25.	«Тренировка Я – высказывания»	Создание условий для закрепления навыков формулирования «Я - высказываний».	Ритуал приветствия. Упражнение « Узнай себя» Упражнение « Выбирай себя» Упражнение «Проявляй себя» Рефлексия
26.	«Язык общения»	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).	Ритуал приветствия. Разминка «Поприветствуй соседа» Беседа Загадки Упражнение «Чудесный ковер» Упражнение «Ветер дует на ...» Рефлексия
27.	«Язык общения» (продолжение)	Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).	Ритуал приветствия. Упражнение «Барометр настроения» Упражнение «Продолжи предложения» Игра «Животный мир» Разбор слова «Общения»

			Рефлексия
28.	«Язык общения» (закрепление)	Обобщение опыта и знаний об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).	Ритуал приветствия. Дискуссия «Способы общения» «Анаграммы» Упражнение «Мозговой штурм» Упражнение «Передать одним словом» Игра «Разыграй ситуацию» Рефлексия.
29.	Страх оценки.	Создание условий для обращения к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.	Ритуал приветствия. Упражнение «Росточек под солнцем» Упражнение «Что я люблю...» Упражнение « Качели» Упражнение « Художники- натуралисты» Пантомима «Зайка-трусишка» Сказкотерапия. Рефлексия
30.	Диагностическое занятие	Выявление динамики в развитии эмоционально-волевой сфере.	1. Ритуал приветствия. 2. Упражнение «Назови эмоцию». 3. Кубик эмоций. 4. Методика «Силуэт человека» Л. Лебедевой на эмоциональное состояние по цветовому выбору Люшера. 5. Выставка рисунков. 6. Ритуал прощания.