

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «СМОЛЯНОЧКА»
ГОРОД СМОЛЕНСК**

Принята на заседании
Педагогического совета
От «31» августа 2022 г
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/С № 1
«Смоляночка»



**Программа развития эмоционально – волевой сферы
детей дошкольного возраста
«Тридевятое Царство».**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2021-2023 год

Автор-составитель:
Педагог – психолог
Данилова Е.Ю.

Смоленск
2021г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «СМОЛЯНОЧКА» ГОРОД СМОЛЕНСК

**Программа развития эмоционально-волевой
сферы детей дошкольного возраста
«Тридевятое царство»**

Автор:

Педагог-психолог

Данилова Е.Ю.

Смоленск, 2020

Пояснительная записка

«Умение общаться с другими людьми, действовать совместно с ними, способность хотеть, радоваться и огорчаться, познавать новое, пускай наивно, но зато ярко и нестандартно, по своему видеть и понимать жизнь - это и ещё многое другое несёт в себе дошкольное детство» (Л. А. Венгер).

Дошкольный возраст – один из наиболее сложных и противоречивых периодов развития личности, поскольку является одновременно и критическим, и сенситивным. Данный возрастной отрезок как критический период является переломным этапом в естественном морфофункциональном развитии организма. Он характеризуется выраженными структурно-функциональными перестройками, повышенной чувствительностью к самым разнообразным средовым воздействиям, функциональным напряжением многих систем и регуляторных механизмов, что нередко сопровождается дисгармоничным психическим развитием. В этот период происходит формирование функциональных систем мозга, лежащих в основе когнитивной деятельности, а также формируются избирательные функциональные системы обработки информации и организации деятельности в соответствии с конкретной задачей.

По мнению отечественного психолога Л. С. Выготского, главной задачей развития ребенка, особенно на этапе дошкольного детства, является "объединение аффекта и интеллекта"[7]. Тем не менее процесс воспитания индивидуален. Одни родители считают наиболее приоритетным развитие интеллектуальных возможностей и способностей ребенка ребенка, другие — работают над развитием эмоций. Не смотря на это практика работы психолога ДОО показывает противоречие в ожиданиях родителей, которые сосредоточившись на формировании когнитивных компонентов и организации обучения дошкольников, *(Это подтверждается анализом изучения родительского запроса и степени удовлетворенности семьи работой детского сада: подавляющее большинство родителей на вопросы о*

целях посещения ребенком ДОО отвечают, что хотели бы, «чтобы с ребенком занимались», «чтобы научился разговаривать / считать / писать», «чтобы к школе подготовили»), вместе с тем формулируют запрос на адресную помощь в условиях консультативной работы психолога ДОО, который чаще всего касается эффективности взаимоотношений ребенка с другими людьми (родителями, педагогами, ровесниками): обеспечение возможности включаться в совместную деятельность, развитие способности предотвращать или решать конфликты, регулировать свои аффекты и пр.

Современные социально-экономические условия приводят к росту эмоционально-психического напряжения взрослых, эмоциональной дистанцией между родителями и детьми и, как следствие, распространению невротических явлений среди детей. Проблема состоит еще и в том, что дети перенимают образцы агрессивного поведения взрослых, повсеместно демонстрируя их в группах ДОО.

Нравне с семьей детский сад выступает одним из важных социальных институтов детства и призван создать благоприятные условия для максимально эффективного развития ребенка - дошкольника. В связи с этим перед педагогами встает задача развития умения детей жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отозваться на чужие переживания, т.е. стать социально-эмоционально компетентными.

В основу данной программы были положены коррекционно-развивающие программы: Г.А. Широковой «Познаю себя», Л. П.Стрелковой «Войди в тридцатое царство» как наиболее соответствующие целям и задачам коррекционной работы и системе занятий направленных на развитие и коррекцию эмоционального мира дошкольников. Вместе с тем, содержание программы было переработано исходя из личностных особенностей детей, а также специалистов, принявших участие в программе и заинтересованных в развитии эмоциональной сферы детей: педагог дополнительного образования (ИЗО), педагог-психолог, учитель-логопед.

В данной работе предлагается модель психолого-педагогического сопровождения, включающая взаимодействие детей, родителей и педагогов. Она основана на совместной работе педагога-психолога, учителя-логопеда и педагога дополнительного образования (ИЗО) с активным привлечением родителей через выполнение «домашних заданий» для всей семьи. Очень важно привлекать к выполнению таких заданий всех членов семьи, т.к. это способствует сплочению семьи, развитию взаимопонимания и ответственности.

Работа строится по трем направлениям:

- педагог-психолог разрабатывает направления работы в конкретном возрастном периоде, используя различные приемы и методы помогающие детям данной возрастной группы в развитии эмоциональной сферы ;
- работа учителя-логопеда направлена на развитие эмотивной лексики детей, и ее активное употребление в речи с учетом возраста детей;
- деятельность педагога дополнительного образования направлена на знакомство детей с традициями и обычаями русского народа, техниками изготовления поделок и игрушек в народной культуре.

Программа направлена на помощь детям дошкольного возраста (3-7 лет) с нарушениями в эмоционально-волевой сфере.

Цели, задачи, принципы программы.

Назначение программы: психологическая коррекция эмоциональных нарушений у ребенка, профилактику возникновения эмоционального дискомфорта у детей в детском саду, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др. Значительный этап в работе по программе - коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Основная цель программы — коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы, повышение осознанного восприятия ребенком своих

эмоциональных проявлений и взаимоотношений, развитие социально-личностной компетентности и тем самым обеспечение всестороннего гармоничного развития его личности.

Задачи:

1. Помогать ребёнку прожить определённое эмоциональное состояние; объяснить, что оно означает, и дать ему словесное обозначение;
2. Овладение ребенком "языком" эмоций как способом выражения собственного эмоционального состояния;
3. Формировать у детей адекватную самооценку;
4. Помочь ребенку овладеть языком «эмоций» как способом выражения собственного эмоционального состояния, формировать способности к эмоциональной саморегуляции.
5. Формирование установки "Я - хороший, ты - хороший"..
6. Развитие гибкости поведения, способности адекватного реагирования на различные жизненные ситуации;
7. Вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные черты характера и поведения;
8. Развивать творческие способности, коммуникативные навыки, мышление и воображение в процессе игрового общения и совместного творчества.

Принципы программы:

- Ценностно-ориентированный принцип. Эмоция выступает как ценность личности, которая определяет благополучие ребенка и его психологическое здоровье. Принцип предполагает также ориентацию ребенка на другого человека.
- Принцип активности и свободы самовыражения ребенка. Постановка ребенка в позицию самоконтроля и саморегуляции.
- Принцип симпатии и участия. Ребенок должен чувствовать себя в полной безопасности. Взрослый оказывает поддержку сам и, не навязывая, организует ее со стороны сверстников.

Режим работы: 1 раз в неделю продолжительностью 15 -20 минут в младшем дошкольном возрасте, 20-25 минут в старшем дошкольном возрасте.

По 10 занятий в году в каждой возрастной группе.

Этапы и методы реализации программы

Работа по программе проходит несколько **этапов**:

1. Диагностический. (В младшем дошкольном возрасте на этом этапе наблюдаются дети со сложной адаптацией к детскому дошкольному учреждению, по их желанию они могут принимать участие в занятии, однако если ребенок категорически отказывается от участия, педагог не настаивает.)

Цель: осуществление психолого-педагогической диагностики уровня развития навыков регулирования эмоционального состояния самим ребенком, наличие у него признаков алекситимии; формирование общей программы психологической коррекции.

2. Установочный этап.

Цель: побуждение взаимодействовать педагогов и родителей в решении поставленных задач.

3. Коррекционный этап .

Цель: целенаправленное развитие структур эмоционального интеллекта соответствующих возрасту, произвольности поведения у детей с неконструктивными формами поведения.

4. Этап оценки эффективности коррекционных воздействий.

Цель: отследить динамику эмоционального развития, изменения межличностных взаимоотношений и взаимодействий детей со сверстниками и взрослыми.

Методы психокоррекционной работы по развитию эмоциональной сферы дошкольников направлены на выработку норм личностного поведения, межличностного взаимодействия, развитие способности гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях,

группах, то есть на методы социального приспособления, являются важным фактором успешности освоения программы.

Методы:

- пантомимические этюды;
- игры на отреагирование негативных эмоций;
- телесно-ориентированные упражнения на снятие мышечного напряжения;
- игры – драматизации;
- игры на развитие произвольности психических процессов;
- сказкотерапевтические методы;
- игры – этюды;
- беседы по сюжетным картинкам (обсуждение поступков детей);
- моделирование и анализ заданных ситуаций.

В процессе работы по программе используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В программе желательно использовать полифункциональные упражнения, с одной стороны, дающие возможность решать несколько задач, а с другой – позволяющие оказывать на разных детей различное воздействие.

Ролевые методы – предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей противоположных обычным, проигрывание своей роли. Ролевые методы включают в себя: ролевую гимнастику и психодраму. Ролевая гимнастика – ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов. Психодрама – предполагает поочередную смену ролей, драматическое разыгрывание мысленных картин, составленных детьми или терапевтические сказки.

Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные

изменения. В психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени, своих качеств характера, своих прав и обязанностей.

Коммуникативные игры – это игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому человеку вербальную и невербальную поддержку; игры, способствующие углублению осознания сферы общения, игры, обучающие умению сотрудничать.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности.

- Игры, направленные на развитие воображения – вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову.

- Невербальные игры предполагают изображение детьми того или иного живого существа или неживого предмета. «Мысленные картинки» - закрывают глаза и под музыку придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе.

Эмоционально-символические методы – групповое обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств. Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

Релаксационные методы – в программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Структура занятий.

Структура занятий включает в себя следующие компоненты:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Основная часть
4. Рефлексия занятия
5. Прощание

Приветствие и прощание - являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом. Ритуал предлагается и исполняется в первый раз уже на первом занятии, и задача взрослого — неукоснительно выполнять его каждую встречу, наблюдая за тем, чтобы в него были включены все дети.

Разминка - является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Соответственно, разминочные упражнения необходимо выбирать с учетом актуального состояния группы и задач предстоящей деятельности. Определенные разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основная часть - представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач психокоррекционной программы. Как уже говорилось выше, приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на формирование социальных навыков, и на динамическое развитие группы. Важен также порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность упражнений должна предполагать чередование деятельностей, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и др. Основная часть может содержать:

- Мини-беседу включает в себя знакомство с эмоциональными состояниями, умение их классифицировать понимать и осознавать, показывать.,

закрепление социальными нормами и правилами, нацеливание детей на творческую деятельность.

- Творческие задания направлены на развитие, формирования систематизацию ранее полученных знаний, раскрытия творческого потенциала, снятия эмоционального напряжения.

Игры, синтезирующие в себе все эмоции, впечатления, знания, умения полученные в ходе занятия.

Упражнения должны также располагаться в порядке от сложного к простому (с учетом утомления детей). Количество игр и упражнений основного содержания занятия должно быть немного, 2—4 игры (упражнения).

Желательно, чтобы часть из них (и с такой хорошо начинать работу) были разучены на прошлом занятии. Заканчивать эту часть занятия также хорошо одной из любимых игр детей, созвучных с темой текущей встречи.

Рефлексия занятия - предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия только что прошедшего занятия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу.

Целевая аудитория

Данная программа основывается на идее комплексного психолого-педагогического сопровождения детей, что предполагает взаимодействие всех участников в психокоррекционный процесс: педагога-психолога, воспитателей, родителей, учителя-логопеда, педагога дополнительного образования. С целью повышения результативности программы реализуются следующие формы работы с педагогами:

- выступление на педагогическом совете, психолого-педагогические практикумы, выступление на семинаре, выпуск памяток, буклетов, совместное проведение интегрированных психокоррекционных занятий.

Для реализации психолого-педагогической программы необходимо тесное сотрудничество с родителями воспитанников, которое направлено на вовлечение семьи в воспитательный процесс. В работе по данному направлению используются разнообразные формы сотрудничества: - анкетирование с целью выявления особенностей воспитания ребёнка в семье, детско-родительских взаимоотношений, результативности программы; - родительский клуб, с целью повышения психолого-педагогических знаний и обогащение педагогического опыта воспитания детей на практике, выпуск буклетов, памяток, привлечение родителей к совместным мероприятиям организованных в дошкольном учреждении (праздников, родительских собраний, выставок) и вне дошкольного учреждения (совместные выходы в музеи, парки и др. задания)

Программа рассчитана на четыре года обучения, для детей младшего и старшего дошкольного возраста, 10 занятий в каждой возрастной группе, с проведением одного занятия в неделю в процессе непосредственной образовательной деятельности.

Этапы работы по программе

Всю серию занятий можно условно разделить на 4 этапа:

- 1. Первый этап** занятий (занятия для детей 3-4 лет) «Я и Я» предусматривает формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способах управления им. Взрослый создает ситуацию для применения полученных знаний, побуждает детей к оказанию помощи сказочным персонажам, близким, сверстникам. Здесь содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, обучение детей выражению своих эмоций так, чтобы они были понятны окружающим, пониманию по внешним проявлениям чувств, испытываемых другим человеком, анализу причин их возникновения, а также развитие умения адекватно выражать свои эмоции.
- 2. Второй этап** занятий (занятия для детей 4-5 лет) «Я и мои эмоции» направлена на формирование у детей доброжелательного поведения:

взрослый создает на занятиях различные проблемные ситуации, участвуя в которых дети приобретают необходимые умения управления негативными эмоциями. Большое внимание уделяется обучению детей конструктивным способам решения конфликтных ситуаций, развитию способности сопереживать, сочувствовать. Блок включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование первоначальных представлений ребенка о себе, развитие навыков самоанализа, Изучения своих переживаний и желаний; способность различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения. Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также будет способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя. Также в данном блоке представлены игры и упражнения, направленные на осознание ребенком своего места в семье и понимание внутрисемейных отношений; на осознание себя как полноправного, принимаемого и любимого члена семьи; на развитие интереса к истории своей семьи.

3. В **третий этап** занятий (занятия для группы 5-6 лет) «Я и другие» акцент сделан на формирование осознанного отношения детей к социальным нормам поведения. Взрослый побуждает детей проявлять доброжелательность в повседневной жизни. В этом блоке представлены игры и упражнения, направленные на развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики. Для этого детям предлагаются проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении определенными коммуникативными навыками. Данный блок призван обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками. При этом важно помочь детям понять, что делать совместную работу не только интересно, но и трудно: для этого нужно уметь

договориться, соблюдать очередность, прислушиваться к соседям по игре и уважать их мнение.

4. Четвертый этап занятий (занятия для детей 6-7 лет) «Я учусь владеть собой» направлена на осознания своих эмоций и снятие эмоционального напряжения агрессивных проявлений игры и упражнения данного блока, направлены на от реагирование негативных эмоциональных реакций (гнева, агрессии, обиды, страхов, тревожности и т.п), обучение навыкам социально-приемлемого поведения, формирование адекватных способов эмоционального реагирования в конфликтных ситуациях, обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля. Блок включает в себя игры и упражнения, направленные на актуализацию нравственных представлений о хороших и плохих чертах характера человека; мотивировать детей на осознание собственных черт характера, определять черты характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях, обобщить представление детей о чертах характера важных для общения, развивать интерес и способность к самопознанию.

Ожидаемые результаты

1. Умение управлять своими чувствами эмоциями, понимать и описывать свои желания и чувства, устанавливать связь между эмоциональным состоянием и событием;
2. Умение выражать определённые эмоциональные состояния различными способами, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
3. Раскрытие творческих способностей детей.
4. Умение принимать нестандартные решения в решении поставленных задач
5. Овладение различными техниками аппликация, рисование, лепка, конструирования, театрализованной деятельности.
6. Овладение навыками релаксации.
7. Умение работать в коллективе

8. Осознание собственной ценности, умение принимать себя такими как есть.

