

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 г. ОХИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ДМИТРИЯ МИХАЙЛОВИЧА КАРБЫШЕВА

РАССМОТРЕНО

МС

Протокол № _____
от _____ 2022 год

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ С.А. Рудь

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СОШ №7 г. Охи

им. Д.М. Карбышева

_____ Е.М.Мерена

Приказ № _____

от _____ 2022года

***Программа коррекционно-развивающих занятий по формированию эмоциональной
компетентности у обучающихся 1-4 классов
«Мир моих эмоций»***

Составлена на основе программ:

- Ю.Б.Гиппенрейтер «Психологические игры и занятия с детьми: Развиваем эмоциональный интеллект»,
- И.Н.Агафоновой «Я и Мы»,
- О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Педагог-психолог: Н.В.Михайлова

Программа коррекционно-развивающих занятий по формированию эмоциональной компетентности у обучающихся 1-4 классов «Мир моих эмоций».

Пояснительная записка.

Заботиться об эмоциональной жизни обучающихся не менее важно, чем заботиться о его физическом и умственном развитии. Ребенок проходит долгий путь эмоционального развития. Ему приходится учиться переживать, чувствовать и сочувствовать. В последнее время в научной и практической литературе все больше внимания обращается на так называемую эмоциональную компетентность (эмоциональный интеллект).

Но особенность ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой, отказом посещать занятия. Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь. Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций.

Актуальность.

Школьная жизнь - серьезное испытание для большинства детей. В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к самоанализу, к осознанию своего «я» и оцениванию других. Поэтому именно на этом этапе развития ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей. Если вовремя не помочь ему, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности. Трудности и неудачи в межличностных отношениях, переживаемые детьми, могут привести к искажениям в развитии их личности, в частности к искажению самооценки. Устойчивые изменения самооценки приводят к искажению представления о себе, «я-концепции». Дети с искажением «я-концепции» имеют неустойчивую самооценку, повышено чувствительны, эмоционально неустойчивы, тревожны и не уверены. Внутренние переживания вначале осознаются как невозможность соответствовать требованиям родителей и оставаться в то же время самим собой, в дальнейшем – как несоответствие нормам общения, принятым среди сверстников.

Цель программы.

Повышение психологических возможностей младших школьников путем формирования эмоциональной сферы обучающихся 1-4 классов.

Основные задачи программы.

1. Развитие способности понимать и осознавать свои эмоции;
2. Формирование умения конструктивно выражать эмоции;
3. Создание условий для развития самоконтроля эмоционального поведения;
4. Развитие умения понимать чувства окружающих людей.

Теоретические и методологические основы программы:

- идея А.В. Запорожца об амплификации детского развития;

- теория деятельности А.Н.Леонтьева и ее развитие относительно периода детства в работах Д.Б. Эльконина, А.В.Запорожца;
- идеи гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу);
- концепция Л.С. Выготского о механизмах овладения детьми моральным поведением;
- научно-практические и методические основы программы – программа «Развиваем эмоциональный интеллект» Ю.Б.Гиппенрейтер, программа «Я и Мы» И.Н.Агафоновой, программа О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Новизна программы состоит в адаптировании современных технологий, направленных на развитие эмоциональной компетентности к условиям работы с детьми, имеющими психологические проблемы, не решенные в условиях образовательного учреждения.

Среди основных приемов работы можно выделить игры и психотехнические упражнения, направленные на развитие эмоционального интеллекта обучающихся. Предлагаемая серия занятий погружает обучающихся в мир чувств и переживаний, помогает распознавать различные чувства, находить обозначающие их слова, обсуждать их выражение. Для осуществления такой работы могут использоваться ритуалы приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений и их вариантов, соревновательные ситуации и т.д. С другой стороны, каждое упражнение должно быть проведено несколько раз: с усложнениями, с передачей функций от взрослого к каждому желающему ребенку, другими возможными вариациями.

Основные этапы и формы реализации программы.

Реализация программы - 12 часов.

- Диагностический - проведение психолого-педагогической диагностики с использованием психологических методик с целью определения ведущей психологической проблемы (индивидуальное тестирование).
- Консультативный - индивидуальные консультации по результатам диагностического обследования и комплектование групп.
- Обучающий - коррекционно-развивающие занятия.

Форма проведения коррекционно-развивающих занятий - групповая с наполняемостью групп до 7 человек.

Возрастные группы – 7-8, 8-9, 9-10, 10-11 лет.

Длительность курса занятий – 3 месяца (занятия проводятся 1 раз в неделю).

Продолжительность каждого занятия – до 40 минут с обязательными санитарно-гигиеническими перерывами.

Структура группового занятия включает следующие элементы:

- ✓ ритуал приветствия;
 - ✓ разминка;
 - ✓ обсуждение прошлого занятия;
 - ✓ основное содержание занятия;
 - ✓ обсуждение текущего занятия;
 - ✓ ритуал прощания
- Аналитический - оценка результатов занятий посредством анкетных и проективных методов психологического обследования.

Ожидаемые результаты.

Результаты прохождения обучающимися программы коррекционно-развивающих занятий по формированию эмоциональной компетентности у обучающихся 1-4 классов «Мир моих эмоций» повлияют на развитие эмоциональной компетентности, что отразится на поведении обучающихся и компетентности в общении.

Критерии положительной оценки в решении психологических проблем детей:

- наличие положительной динамики в развитии качественных характеристик эмоциональной компетентности;
- повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции в деятельности;
- снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;
- сформированность умения правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
- снятие барьеров в общении.

Оценка результатов прохождения обучающимися программы коррекционно-развивающих занятий по формированию эмоциональной компетентности у обучающихся 1-4 классов «Мир моих эмоций» проводится с использованием методик психологического обследования детей, анкетирования обучающихся проводимого после завершения прохождения курса занятий по указанной программе.

2. Учебно-тематический план образовательной программы

№ п/п	Тематика	Цель деятельности обучающегося	Количество часов
1	Наши чувства На что похоже мое настроение (групповая)	Формирование навыка умения разбираться в эмоциональных ситуациях, умения о них рассказывать. Знакомство с чувствами	1
2	• Эмоциональный словарь • Разгадай ребусы (тема чувства и эмоции)	Определение сходства и различия слов, обозначающих те или иные чувства. Развитие словарного запаса. Чувства в семье.	1
3	Эмоциональная угадай-ка Зеркало (работа в паре)	Развитие навыка умения понимания смысла человеческих эмоций. Выражение эмоций в рисунке «Моя семья».	1
4	Работа с обучающимися карточками «Эмоции»	Развитие умение выражать эмоциональное состояние персонажей карточек «Эмоции». Обсуждение ситуаций из жизни.	1
5	Мое настроение «Царевна Несмеяна»	Развитие эмпатии, умения описывать свое настроение.	1
6	Портрет самого лучшего друга	Формирование навыков анализа и самоанализа. Приём «Несуществующее животное».	1
7	• Лица • Подбери к цвет к настроению	Формирование эмоциональной сферы, развитие умения выражать настроение цветом.	1
8	Маски	Формирование положительной «я-	1

		концепции», отношения к себе и окружающим.	
9	Ролевое проигрывание ситуаций Упражнение «Я хороший – я плохой»	Формирование представления об эмпатии, обсуждение ситуационных задач.	1
10	• Дорисуй вторую половинку • Дидактическая игра для изучения эмоций	Развитие навыков рефлексии и самоанализа	1
11	• Раскраска «Нарисуй настроение» • Нарисуй настроение – работа на прозрачном мольберте (работа в паре)	Развитие коммуникативных навыков, компетентности в общении	1
12	• Обучающее лото «Распознай эмоцию» • «Подарок другу» (рисуем настроение на ладошке)	Развитие творческого воображения (приём «мадалы», навыков распознавания и выражения эмоций)	1
Всего часов			12

Список литературы

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. Москва, 1998.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Психологические игры и занятия с детьми: Развиваем эмоциональный интеллект.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 238 с.: ил
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. Москва, 1991.
5. Изард К. Эмоции человека. Москва, 1980.
6. Клепцова Е.Б. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция: Учебное пособие. – М.: Академический проект, 2005. – 192 с (Руководство практического психолога).
7. Мерзлякова Е.Л. Как правильно общаться с ребенком. Уроки родительского мастерства. – СПб: Речь, 2007. 272 с.

8. Мишель Борба. Нет плохому поведению: 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться: пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. – 320 с.
9. Психогимнастика в тренинге. СПб, 1999.
10. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. Москва, 1993.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, 2001.
12. Шипицина Л.М. Азбука общения. СПб, 1996.