**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Уярский детский сад «Планета детства»**

***ПРОГРАММА***

***ПО САМООБРАЗОВАНИЮ***

***Педагога - психолога***

***ТЕМА:***

***«Развитие эмоционально-волевой сферы с помощью игры»***

**Педагог-психолог: Н.А. Гантимурова**

**Пояснительная записка**

Высокий уровень эмоциональных нарушений у детей указывает на необходимость создания целостной здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. В связи с этим одним из важных направлений деятельности ДОУ является обеспечение качественного психолого-педагогического сопровождения, позволяющего не только преодолеть возникающие трудности в процессе воспитания и обучения, но и предотвратить их. Эти важнейшие задачи могут успешно решаться в условиях ДОУ.

МБДОУ Уярский ДС «Планета детства» имеет ресурсы для решения задач, направленных на обеспечение развития психологического здоровья детей дошкольного возраста. Анализ обращений к психологу показывает высокий процент детей с трудностями в развитии эмоционально-волевой сферы.

Основной запрос от родителей (законных представителей) поступает по следующим проблемам:

* нарушение социальной адаптации;
* трудности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
* агрессивность;
* гиперактивность;
* заниженная самооценка и неуверенность в себе, тревожность, страхи;
* нарушения в развитии личностной сферы;
* нарушение детско-родительских отношений.

Коррекционные задачи требуют более детальной проработке в связи с тем, что большинство детей, имеют сочетанные нарушения, т.е. помимо эмоциональных трудностей у ребенка может быть задержка психического развития, общее недоразвитие речи и т.д. Все это требует от специалистов комплексного подхода к вопросам психолого-педагогического сопровождения такой категории детей.

Основными задачами коррекционного сопровождения ребенка по данной программе являются, во-первых, коррекция отклонений в эмоционально-волевом развитии на основе создания оптимальных возможностей и условий для развития личностного и интеллектуального потенциала ребенка и, во-вторых, профилактика нежелательных негативных тенденций личностного и эмоционального развития.

Данная модифицированная программа была разработана на основе изучения методической литературы педагога-психолога ДОУ, которая направлена на коррекцию эмоционально-волевой сферы дошкольников. В основу программы положена программа И.А Пазухиной «Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников». В программе используются игры и упражнения по коррекции эмоционально-волевой сферы следующих авторов: И.А.Пазухина, С. В. Крюкова, Н. П., Слободяник, Н. Л. Кряжева, О. В., Хухлаева, Н.И.Монакова, Т.А.Крылова, А.Г.Сумарокова, О.В.Баженова, М.И. Чистякова и др.

**Методологические и теоретические основы программы**

* + основе предлагаемой программы лежит личностно-ориентированная модель взаимодействия с детьми. При такой модели взаимодействия и педагог, и ребенок в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического процесса, обладают свободой в построении своей деятельности, осуществляют свой выбор строить через свою личность. Основные противоречия преодолеваются не за счет принуждения, а посредством сотрудничества. В силу этого особую ценность приобретают такие свойства личности, как способность к самореализации, творческому росту и инициативность как форма выражения отношений на основе взаимопринятия и взаимопонимания.

Сформированность эмоционально-волевой сферы зависит от ряда условий:

1. Эмоции и волевые качества формируются в процессе общения ребенка со сверстниками. При недостаточных эмоциональных контактах со сверстниками может проявляться задержка эмоционального развития.
2. Эмоции интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников в виде деятельности - в игре, насыщенной переживаниями.
* связи с этим работа по программе строится в групповой форме с использованием игровых методов.

Основной подход, используемый в программе – поведенческий. Главная задача коррекции в рамках поведенческого подхода - помочь ребенку усвоить новые реакции, направленные на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение имеющихся у него дезадаптивных форм поведения. Различные поведенческие тренинги, психорегулирующие упражнения закрепляют усвоенные реакции.

**Программа построена с учетом основных принципов коррекционно-педагогической деятельности:**

1. Ведущим в системе целенаправленной коррекционно-педагогической деятельности является *принцип единства коррекционных,* *профилактических и развивающих задач.* Программа коррекциинаправлена не только на коррекцию отклонений в развитии и поведении, на их предупреждение, а и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка и гармоничного развития его личности.
2. Реализация *принципа единства диагностики и коррекции* обеспечивает целостность педагогического процесса. Крайне важным является всестороннее обследование и оценка интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, особенностей его психического развития.
3. *Принцип системного и целостного изучения ребенка* во взаимосвязи ивзаимозависимости отдельных отклонений в психическом развитии и первичных нарушений, установление иерархии обнаруженных недостатков или отклонений в психическом развитии, соотношения первичных и вторичных отклонений.
4. *Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей* ребенка в коррекционно-педагогическом процессе, предполагает учет «нормативности» развития личности, учет последовательности сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.
5. *Деятельностный принцип коррекции* определяет тактику проведениякоррекционной работы и способы реализации поставленных целей при которой исходным моментом в достижении целей является организация активной деятельности ребенка.
6. *Принцип комплексного использования методов и приемов коррекционно-педагогической деятельности,* т.е.решение любойпедагогической, развивающей и коррекционной задачи с учетом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, состояния развития психических функций, работоспособности, сложности задания, формы работы, интенсивности нагрузки. *Комплексность* также предполагает, во-первых*,* использование всего психолого-педагогического и коррекционно-развивающего инструментария, во-вторых, междисциплинарное взаимодействие специалистов разного профиля для оказания эффективной помощи ребенку, в-третьих, при работе учитываются все психические функции и процессы, их взаимосвязь и взаимовлияние.
7. *Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения.*

Ребенок не может развиваться вне социального окружения, оно составная часть системы целостных социальных отношений. Отклонения в развитии и поведении есть не только результат психофизиологического состояния ребенка, но и активного воздействия родителей, ближайших друзей, сверстников, педагогического и детского коллективов.

1. *Принцип динамического изучения* уровня развития ребенка,актуальногои потенциального уровня, определение зоны его ближайшего развития в

сотрудничестве с родителями при усвоении ребенком новых способов действий.

Занятия по данной программе включают в себя элементы арт-терапии, игровой терапии, сказкотерапии, психогимнастики, песочной терапии телесно-ориентированных и релаксационных упражнений.

**Характеристика программы**

***Цели, задачи, ожидаемые результаты.***

Программа направлена на помощь детям 3-7 лет с нарушениями в эмоционально-волевой сфере. Назначение программы: психологическая коррекция эмоциональных нарушений у ребенка, смягчение эмоционального дискомфорта у детей, 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.

**В соответствии с этой целью формируются следующие задачи (коррекционные, профилактические, развивающие):**

- способствовать самопознанию ребенка, помогать ему осознавать свои характерные особенности и предпочтения;

- формировать у детей адекватную самооценку;

- помочь ребенку овладеть языком «эмоций» как способом выражения собственного эмоционального состояния, формировать способности к эмоциональной саморегуляции.

- развивать навыки социального поведения, чувства принадлежности к группе.

- учить ребенка выражать свою любовь к близким, воспитывать интерес к истории его семьи;

- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения; корректировать его нежелательные черты характера и поведения;

 - развивать творческие, коммуникативные способности в процессеигрового общения.

***Организация, формы и методы работы***

**Форма проведения занятий:** коррекционно-развивающие занятия,тренинг.

**Методические средства, используемые в программе.**

* 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 теоретическихположениях 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 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 обсуждениеразличных 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-кинестические техники.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с использованием:

* развивающие игры (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения);
* упражнения (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию);
* этюды;
* рассматривание рисунков и фотографий;
* чтение художественных произведений;
* рассказ психолога и рассказы детей;
* сочинение историй;
* беседы;
* моделирование и анализ заданных ситуаций;
* слушание музыки;
* рисование;

**Структура программы и занятий**

***Программа включает в себя следующие блоки***

**Блок 1. «Я и Я» -** 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.

**Блок** **2. «Я и мои эмоции» -** 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.

**Блок 3. «Я и другие» -** 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.

**Блок 4 «Я учусь владеть собой»** -игры и упражнения данного блока,направленны на отреагирование 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.

Для детей 5-7 лет вводятся дополнительные блоки:

**Блок 5 «Я и мои черты характера» -** данный 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. В результате работы над данным блоком программы дети смогут освоить понятие «сильная личность», выработают навыки уверенного поведения.

**Блок 6 «Я общаюсь» -** игры и упражнения данного блока направлены наосвоение детьми первоначальных представлений о значении общения в жизни человека, развитие способности принимать друг друга, помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми, способствовать преодолению барьеров в общении. Дети смогут совершенствовать навыки общения, познакомятся с правилами приветствия, ведения беседы и прощания, получат представление о вербальных барьерах общения. Упражнения данного блока помогут детям в овладении умениями и навыками активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему, познакомиться с неречевыми средствами общения; развивать умение передавать информацию без слов

**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 сгруппой, позволяющим сплачивать 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 эмоциональноесостояние 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 разметочные 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. 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 вдвух 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.

***План и содержание программы занятий на 4-5 лет***

**Задачи развития на 3-5 лет**:

**Развитие игровых навыков:**

* ребенок действует от лица роли, соблюдает ролевое соподчинение;
* ребенок ведет ролевые диалоги, может принимать на себя роль в игре со сверстниками;
* ребенок может выступать в роли ведущего, объяснять сверстникам простые правила игры
* ребенок умеет согласовывать тему игры, распределять роли, действовать в соответствии с замыслом игры совместно с другими детьми.

**Развитие коммуникативных навыков:**

* ребенок употребляет в речи слова, обозначающие эмоциональные состояния, этические и эстетические качества;
* ребенок пытается улаживать конфликты с помощью речи, убеждать,

доказывать, объяснять, проявлять инициативу

**Развитие эмоциональной сферы** –ребенок эмоционально откликается напереживания близких людей, детей, персонажей сказок, историй, мультфильмов, спектаклей

**Задачи по блокам**

**Блок 1. «Я и Я»**

* формирование интереса к собственной личности, развитие самосознания
* формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе
* осознание ребенком отношения к своей семье, себе, своим особенностям и способностям

**Блок 2. «Я и мои эмоции»**

* знакомство с различными видами эмоций и чувств, обучение словесной передаче своего эмоционального состояния, обучение детей через мимику и пантомимику выражению заданного эмоционального состояния
* отражение собственных эмоциональных переживаний и состояний, формирование адекватных способов выражения негативных чувств и эмоций.

**Блок 2. «Я и другие»**

* развитие коммуникативных навыков, сплоченности группы
* формирование навыков общения, развитие чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям
* формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания другого человека
* развитие навыков совместной деятельности, умения сотрудничать согласовывать собственное поведение с поведением других детей
* обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения

**Блок 4 «Я учусь владеть собой»**

* проигрывание негативных переживаний, формирование адекватных способов эмоционального реагирования
* выработка социально приемлемых способов выражения негативных эмоциональных реакций (гнева, ревности, зависти, обиды), возникающих в конфликтных ситуациях, обучение адекватному разрешению конфликтных ситуаций
* формирование адекватных форм поведения

***План и содержание программы занятий на 5-6 лет***

**Задачи развития на 5-6 лет**:

**Развитие игровых навыков:**

* договаривается с партнерами, во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры
* распределяет роли до начала игры и строит свое поведение,

придерживаясь роли

**Развитие коммуникативных навыков**:

* использует речь для инициирования общения с взрослыми и сверстниками, удовлетворения своих разнообразных потребностей, для высказываний на познавательные темы, о событиях личной жизни.
* интересуется окружающим и задает вопросы познавательного и личностного характера.
* умеет аргументировано и доброжелательно оценивать ответ, высказывание сверстника
* проявляет умение поддерживать беседу, высказывает свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища

**Развитие эмоциональной сферы**

* умеет делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями
* эмоционально откликается на переживания близких людей, детей, персонажей сказок, историй, мультфильмов, спектаклей

**Задачи по блокам**

**Блок 1. «Я и Я»**

* формирование интереса к собственной личности, развитие самосознания
* формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе
* осознание ребенком отношения к своей семье, себе, своим особенностям и способностям
* осознание ребенком чувства целостности и принадлежности к своей семье

**Блок 2. «Я и мои эмоции»**

* Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, передаче своего эмоционального состояния через мимику и пантомимику
* развитие эмоциональной произвольности

**Блок 3. «Я и мои черты характера»**

* ознакомление детей с нравственными представлениями о хороших и плохих чертах характера человека
* осознание ребенком собственных черт характера
* формирование умения определять особенности характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях
* выработка навыков уверенного поведения

**Блок 4. «Я общаюсь»**

* освоение детьми первоначальных представлений о значении общения в жизни человека
* помощь в осознании особенностей своего общения с другими людьми
* совершенствование навыков общения, ознакомление с правилами приветствия, ведения беседы и прощания
* овладение умениями и навыками активного слушателя: умение задавать уточняющие вопросы, выражать поддержку и понимание говорящему

**Блок 5. «Я и другие»**

* развитие коммуникативных навыков, сплоченности группы
* обучение навыкам телесного взаимодействия, снятия напряжения, рефлексии
* формирование способности правильно оценивать отношение к себе других людей
* формирование способности понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека
* освоение позитивных форм поведения и отношения к себе и окружающим; формирование чувства самоценности и ценности другого человека
* развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей
* обучение игровым навыкам, навыкам произвольного поведения

**Блок 6 «Я учусь владеть собой»**

* развитие навыков социально приемлемых способов выражения негативных эмоциональных реакций (гнева, ревности, зависти, обиды и т.п), возникающих в конфликтных ситуациях
* реконструирование негативных поведенческих паттернов и формирование конструктивных форм поведения
* обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля

**Список изучаемой литературы:**

1. Алябьева Е.А., Психогимнастика в детском саду. – М., 2003.
2. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Учимся понимать друг друга. – М., 2002.
3. Кряжева Н.Л., Развитие эмоций дошкольников. – М., 2002.
4. Минаева Е.А., Развитие эмоций дошкольников. – М., 2000.
5. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., 1989.
6. Эльконин *Д.Б.* Избранные психологические труды. М., 1989.
7. Эмоциональное развитие дошкольника. / Под ред. А.Д. Кошелевой. – М., 1985.
8. Данилина Т.А. Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. Айрис Пресс, 2004.
9. Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. М., Скрипторий, 2002.
10. КошееваА.Д. Эмоциональное развитие дошкольников.- М.,2003.
11. Довгая Н., Перелыгина О. бо особенностях развития эмоциональной сферы.// Ребенок в детском саду. -2005 - №5
12. Рояк А.А. Эмоциональное благополучие ребенка в группе дошкольного воспитания. – 2007 - №2.
13. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми3-9 лет. Пси­хологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2005.
14. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004.