

СОДЕРЖАНИЕ:

<u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	3
<u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	4
Цели, задачи программы.....	5
Предполагаемый результат.....	5
<u>Разделы программы</u>	5
<u>Тематический план</u>	6
<u>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</u>	9
<u>Методические средства, используемые в программе</u>	9
<u>Метопредметные связи</u>	9
<u>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</u>	11
<u>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</u>	11
<u>Контроль и диагностика</u>	11
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ</u>	13

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ

Детям дошкольного возраста сложно разобраться в мире человеческих отношений, понять и освоить язык чувств. Такие возрастные особенности детей дошкольного возраста, как эмоциональная неустойчивость, отсутствие навыков конструктивного взаимодействия, неадекватное представление о себе, неустойчивая завышенная или заниженная самооценка, неумение выразить свои чувства и взгляды способствуют формированию защитных механизмов, проявляющихся в форме таких отклонений в поведении как агрессивность, тревожность, негативизм, страхи

Психологическое здоровье неразрывно связано с пониманием и принятием себя, своих чувств, желаний. Отрицание своих чувств и эмоций, связанное с социальными запретами, означает отрицание части себя.

Дети преимущественно сталкиваются с неодобрением проявлений своих чувств: радости («тише, не кричите»), гнева («прекрати злиться»), страха («стыдно бояться»). Система воспитания, к сожалению, способствует формирования у ребёнка установки избегать открытого проявления чувств. Невыраженная эмоция, (В. Оклендер (1997)), остается внутри ребенка, как камень преткновения, мешая здоровому росту. Ребенок привыкает жить, систематически подавлять свои эмоции. При этом его Я может стать настолько слабым и диффузным, что ему будет требоваться постоянное подтверждение собственного существования. Дети с активным стилем поведения находят косвенные способы заявить о своей индивидуальности себе в форме агрессии, негативизма, отказа от взаимодействия.

Дети с пассивным стилем поведения в конфликте не имеют возможности проявлять социально неодобряемые чувства. Чтобы защититься от них, они отрицают само наличие у себя этих чувств. Но с отрицанием чувства ими отрицается часть самого себя. Дети становятся робкими, осторожными, угождают окружающим, чтобы услышать слова поощрения. У них пропадает способность различать истинные мотивы своего поведения (вызвано оно своими желаниями или желаниями окружающих). В некоторых случаях исчезает сама возможность хотеть чего-либо, действовать по собственному желанию. Если у ребенка отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в пассивном варианте он проявляет в различных формах социальные страхи: не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Фокусируются детские трудности в социальных страхах: не соответствовать установленным нормам, требованиям значимых взрослых. Дети с пассивным стилем поведения в

конфликте замыкаются в себе. При длительном пребывании в таком состоянии у ребёнка формируется страх самовыражения, т.е. страх показать окружающим истинные свои чувства. Взрослые недооценивают негативное воздействие страха самовыражения. Изменения в поведении могут проявляться в активной форме (агрессия, негативизм) и в пассивной форме (замкнутость, отказ от общения, игр, деятельности). Родители обращаться за помощью начинают в ситуации, когда у ребёнка уже появляются психосоматические и невротические проявления. Как следствие ограниченности самовыражения человека может развиться чувство собственной ничтожности, ослабеть Я ребёнка. Становятся заметны телесные изменения у детей: скованность движений, монотонность голоса, избегание контакта глаз. В активном варианте чувство неполноценности дети компенсируют через проявление агрессии по отношению к тем, кто слабее их.

Коррекционно-развивающая программа построена с учётом указанных факторов риска нарушений психологического здоровья.

На первом этапе социально-личностного развития ребёнок должен иметь позитивное представление о себе, включая знания о своей внешности, имени, гендерной принадлежности, возрасте, возможностях и способностях, чувствах.

На втором этапе важным направлением психокоррекционной работы с детьми является формирование свободы выражения своего Я, становления его спонтанности, непринуждённости.

На третьем этапе стоит задача формирования осознанного отношения к социальным нормам поведения, обучения детей этически и ценным формам и способам поведения с другими людьми с учётом гендерного подхода, формирование коммуникативных умений и навыков взаимодействия, решения конфликтных ситуаций.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

Профилактика и коррекция отклонений в развитии личности ребёнка; развитие навыков конструктивного общения

Задачи программы:

образовательные

- дать представление об основных эмоциональных состояниях и социальных чувствах человека;

- формировать позитивное восприятие себя, образ «Я», включающий представление о гендерной принадлежности : внешность, имя, возраст, «Я-концепцию» (образ себя в прошлом, настоящем и будущем), понимание своих чувств и возможностей;
- формировать умение определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам позы, походке, интонации;
- дать представление о социально принятых нормах поведения, формировать конструктивные репертуары поведения с учётом гендерного подхода;
- научить определять причины конфликтов, способы конструктивного выхода из них.

воспитательные:

- формирование опыта преодоления трудностей во всех видах деятельности;
- формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость к другим людям, умение понимать состояние другого человека.

развивающие:

- формирование навыков релаксации, снижение эмоционального напряжения;
- коррекция эмоционального неблагополучия; диагностика уровня развития эмоционально-личностной сферы;
- помощь в раскрытии своего «Я»
- развитие самосознания, осознания себя в настоящем, прошлом, будущем;
- развитие уверенности в себе;
- формирование адекватной самооценки, уровня притязаний;
- формирование независимости от окружающих;
- развитие творческого воображения.

Предполагаемый результат в работе с детьми:

- профилактика нервно-психических, психосоматических заболеваний, психоэмоциональных перегрузок;
- коррекция отклонений в развитии детей;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- развитие умения выражать свои чувства, желания, взгляды;
- развитие эмоционального интеллекта;

Разделы программы

Раздел 1 «Уверенность в себе»

Задачи: способствовать осознанию свои характерных особенностей, уникальности и неповторимости, формирование у ребёнка образа «Я», поддержка каждого ребёнка в различных ситуациях: успеха , неудачи, развитие чувства уверенности в себе.

Раздел 2 «Чувства, желания, взгляды»

Задачи: Способствовать осознанию своих эмоций, чувств, переживаний, развивать умение распознавать и анализировать причины эмоциональных состояний, учить понимать настроение другого, принимать позицию другого, помочь усвоить правила безопасного поведения

Раздел 3 – «Социальные навыки»

Задачи: формированиедоброжелательного отношения к сверстникам,осознанного отношения к социальным нормам поведения, обучение этически ценным формам и способам поведения с учётом гендерного подхода, развитие коммуникативных навыков и умений,развитие рефлексии,понимания причин ,способствующих и препятствующих дружбе, развитие способов конструктивного взаимодействия, умений определять причины межличностных конфликтов, избегать и регулировать конфликтные ситуации, предотвращать ссору. В процессе решения проблемных ситуаций формировать умения управлять негативными эмоциями, развивать способности сопереживать, сочувствовать.

Тематический план занятий клуба «Общение»

Ме- сяц	Тема	Программное содержание
Октябрь	Раздел 1 «Уверенность в себе»	
	1 Я-мальчик, я-девочка.	Развитие самосознания, полоролевой идентификации. Помочь детям адекватно оценивать свою внешность, определять отличительные особенности мальчиков и девочек, поддерживать положительную самооценку
	2 Узнай по голосу	Привлечь внимание детей к такой индивидуальной особенности как голос
	3 Ты и твоё имя	Развивать представление детей об имени и отчестве, формировать положительное отношение к своему имени, дать представление о взаимосвязи поколений
	4 Что ты умеешь делать	Определить вместе с детьми их возможности и умения

Ноябрь	5 Какой (ая)ты, что тебе нравится?	Учить детей обобщать свои индивидуальные особенности Развитие положительного образа «Я», повышение самоуважения. Развитие самосознания, формирование навыков рефлексии, умения понимать свои чувства, настроение, поступки, последствия своего поведения.
	6. Красивое - безобразное	Определить вместе с детьми, что они считают красивым и безобразным. Познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.
	7. Робкий и смелый	Определить вместе с детьми кого можно считать робким а кого смелым.
Декабрь	Раздел 2 «Чувства », «Желания», «Взгляды»	
	8.Грусть,радость спокойствие	Раскрыть сущность полярных понятий «радость», «грусть», Учить распознавать различные эмоции по выражению лица и позе. Дать возможность каждому ребёнку выразить свои эмоции и чувства.
	9.Страх, спокойствие	Раскрыть сущность полярных понятий «страх», «спокойствие». Учить осознавать и выражать свои чувства вербально, с помощью рисунка
	10.Злость, спокойствие	Раскрыть сущность полярных понятий «злость», «спокойствие». Учить распознавать различные эмоции по выражению лица и позе, выражать свои чувства вербально, с помощью рисунка.
	11. Печаль, горе,	Помочь детям понять, что такое горе. Учить справляться с тяжёлыми чувствами. Снижение эмоционального напряжения. Развитие внимания и доверия друг к другу.
	12. Удивление	Помочь детям понять, что такое удивление. Учить определять эмоциональное состояние других людей по мимике, позе, жестам. Развитие воображения
Январь	13. Твои поступки и чувства других людей	Развивать понимание того, что наше собственное настроение и отношение других людей зависит от наших поступков. Показать детям наличие разных точек зрения. Помочь детям почувствовать взаимосвязь с другими людьми. Развитие произвольности поведения, самоконтроля, внимания, памяти, снятие психического напряжения.

	14. Спорящие лица	<p>Познакомить с различными проявлениями негативных эмоций. Учить отреагированию негативного эмоционального состояния.</p> <p>Помочь детям осознать взаимосвязь между переживаемым эмоциональным состоянием и его внешним проявлением, дать возможность каждому ребёнку выразить свои эмоции и чувства.</p>
Февраль	15. Никто меня не любит	<p>Помочь понять, что все нуждаются в любви и сострадании,</p> <p>Формирование личностной рефлексии, развитие умения принимать самого себя и других людей, адекватно воспринимать свои и чужие недостатки. Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта.</p>
	16. Представь и изобрази себя другим	Учить изменять свою внешность в соответствии с воображаемым образом.
	Раздел 3 «Социальные навыки»	
	17. Я считаю тебя хорошим	<p>Развивать представление о том, что такое дружба.</p> <p>Формировать представления о том, что важно в дружеских отношениях.</p>
	18. С кем я дружу	Развивать доброжелательное отношение к другим людям, учить способам выражения своего эмоционального состояния, формировать личностную рефлексия, развивать умение принимать самого себя и других людей.
Март	19. Одиночество	Помочь понять, что такое одиночество и почему плохо быть одному.
	20. Портрет друга	Помочь выделить и обобщить внешние и внутренние качества друга. Развитие эмотивности, внимания друг к другу, отвлечение от зафиксированности на собственном «Я».
	21. Ссора	Учить детей анализировать поступки, способствовать осознанию причин, приводящих к конфликту и возможных путей его разрешения, дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: «дружелюбие» и «враждебность», «грусть» и «радость», «упрямство» и «уступчивость»

	22. Учимся понимать друг друга Понятие физической и эмоциональной боли	Учить понимать чувства других людей. Научить различать физическую боль и эмоциональную боль. Развивать добрые, тёплые отношения между детьми
Апрель	23. Как помириться?	Дать возможность каждому ребёнку выразить свою индивидуальность, получить новый положительный опыт. Учить простым способам выхода из конфликта. Учить детей осознанно выполнять правила.
	24. Ласковые слова	Способствовать расширению словарного запаса для выражения дружеских чувств.
	25. Семья с разных точек зрения. Как можно всё объяснить взрослым	Развитие осознанного понимания своего места среди людей, понимания значимости семьи в жизни человека, своей роли в семье. Способствовать хорошим отношениям детей со взрослыми путём формирования умения объяснить проблему
	26. Мир твой и мой	Помочь детям почувствовать свою взаимосвязь с другими людьми
Май	27. Вместе с друзьями	Способствовать формированию гуманных отношений между детьми
	28. Действуем сообща	Развить у детей взаимопонимание и взаимопомощь, навыки согласованного взаимодействия.
	29. Зачем нужны правила	Учить детей осознанно выполнять правила и нести за это ответственность
	30. Совместные игры	Способствовать пониманию того, что совместные игры интересны. Помочь детям раскрепоститься двигательным и эмоционально

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МЕТОДИКА РАБОТЫ

Программа рассчитана на один год для детей 5-7 лет. Программа предусматривает проведение занятий с детьми численностью 8-10 человек.

Режим занятий

Основной формой работы клуба «Общение» является групповое занятие по расписанию. Занятие проводится 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия 25-30 минут: старшая группа (5-6 лет) 25 минут, подготовительная к школе группа (6-7 лет) 30 минут.

МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ

1. Игротерапия

- ролевые игры;
- коммуникативные игры;
- игры, направленные на развитие воображения: вербальные, невербальные, «мысленные картинки»,

2. Упражнения с элементами психологического тренинга:

- психомышечная тренировка;
- мимические и пантомимические этюды;
- психогимнастические упражнения, этюды ;

3. Релаксационные методы:

- упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э Джекобсона с фиксацией и без фиксации на дыхании
- психогимнастические упражнения, этюды ;
- арт-терапия:
- изотерапия,
- музыкотерапия

1 Беседы, наблюдения,

2 Метод поисковых ситуаций, побуждение детей к творческой деятельности

МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей:

1. Театрализованная деятельность

Инсценирование сказок, фрагментов литературных произведений, изображение сказочных образов; бытовых ситуаций;

2. Физическая культура

Использование здоровосберегающих технологий: психогимнастических упражнений, этюдов, релаксационных упражнений;

3. Музыкальное развитие

Слушанием музыкальных произведений, определение характерам музыкальных отрывков, выражение собственных чувств.

4. Изодейтельность

Выражение эмоциональных состояний посредством рисунка;

5 Развитие речи

Использование на занятиях художественного слова, рисование иллюстраций к сказкам, рассказам, развитие монологической и диалогической речи в коммуникативных играх и упражнениях

6 Ознакомление с окружающим

Расширение кругозора в процессе рассматривания сюжетных картин, иллюстраций, знакомства с художественными произведениями, литературными героями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

За основу рабочей программы взята программа социально-эмоционального развития дошкольников О. Л. Князевой «Я- Ты- Мы»

Парциально используемые программы:

1. «Психологический тренинг для дошкольников» О. Н. Саранская,
2. «Межличностные отношения дошкольников» Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова,
3. «Театр настроений» Г. П. Иванова
4. «Психогимнастика в детском саду» Е. А. Алябьева

Используемая литература:

1. «Практические материалы для работы с детьми» 3-9 лет О. В Хухлаева;
2. «Психогимнастика» М. И. Чистякова;
3. «Общение» Ю В Филиппова;
4. Мы друг другу помогаем. Воспитание гуманных чувств и отношений. Роза Буре.
5. Дидактические карточки. Эмоции. Издательство: Маленький гений

Контроль и диагностика

Формы подведения итогов выполнения задач программы

1. Диагностика эмоционально-личностной сферы детей:
 - Первичная диагностика (октябрь)
 - Промежуточная диагностика (январь)
 - Итоговая диагностика (май)
2. Работа с педагогами: беседы, наблюдение за ребёнком во всех видах деятельности;
3. Работа с родителями: беседы, индивидуальные консультации, групповые консультации.

Приложения

1. Список детей
2. Отчет о работе клуба «Общение»