

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ЦППМСП «Семья» г.

Уфы

 Э.Ф. Ахметова

 2020 г.



Утверждена

на педагогическом совете

протокол № 3 от «26» 08 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Эмоциональное развитие детей дошкольного, младшего школьного,  
подросткового возраста»

Категория, возраст детей: приемные  
дети дошкольного, младшего  
школьного и подросткового возраста  
Срок реализации: 3 месяца

Автор-составитель:  
педагог-психолог  
МБОУДО ЦППМСП «Семья» г. Уфы  
Загретдинова А.Р.

## Введение

Проблема сиротства за последние 15 лет приобрела в России масштабы национальной катастрофы, выражающейся не только в бесконечном росте количества детей, лишившихся родительской опеки, но и в явном недостатке эффективных способов противодействия этому процессу или хотя бы смягчения его негативных последствий.

Особенности психического развития детей, воспитывающихся в детских домах, рассматривались в трудах ряда ученых: Дубровиной И.В., Рузской А.Г., Мухиной В.С., Шипициной Л.М., Иванова Е.С. и др.

Все исследователи признают, что фундаментальные качества личности закладываются в детстве и обеспечивают психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации на людей, жизнеспособность и целеустремленность. Эти качества личности не развиваются спонтанно, а формируются в условиях выраженной родительской любви, когда семья создает у ребенка потребность быть признанным, способность сопереживать и радоваться другим людям, нести ответственность за себя и других, стремление научиться многому. Особенность семейного воспитания состоит в его эмоциональном характере, который основан на чувствах, выражается в глубокой любви к детям и ответном чувстве детей к родителям. Глубокие эмоциональные связи со значимыми людьми служат основой и источником жизненных сил для ребенка. Они закладывают базовое доверие к миру, создают условия для активного познания окружающего мира и полноценного общения.

У детей-сирот, у которых чувство привязанности не сформировалось или сформировалось с нарушениями, обычно присутствуют ярко выраженные эмоциональные нарушения различной этиологии и генеза. Ребенок с трудностями в эмоциональной сфере может отличаться повышенной агрессивностью, вспышками гнева, плаксивостью. Его настроение может резко меняться без видимых причин. Кроме того, он может совершенно не понимать проявлений любви – убежать и прятаться, когда вы пытаетесь его обнять и поцеловать. Он может не уметь смеяться и не понимать шуток, ведь чувство юмора тоже принадлежит к эмоциональной сфере человека.

Связано это с тем, что для формирования здоровой эмоциональности необходима атмосфера любви и безусловного принятия, которую невозможно обеспечить ребенку в приюте или в детском доме, какие бы хорошие воспитатели там ни работали.

Приемная семья как социальный институт, призвана не только воссоздать для ребенка-сироты семью и помочь успешной его социализации, но прежде всего она должна стать терапевтирующей средой, способной корректировать и реабилитировать депривационные нарушения детей-сирот.

Дети, попадая в приемную семью, часто находятся «в плену эмоций», поскольку не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, трудностям в общении со сверстниками и взрослыми. Благодаря общению с приемными родителями, по мере взросления у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Однако, помимо реабилитации в семье, приемным детям, имеющим нарушения в эмоциональной сфере (а это относится практически к каждому такому ребенку), необходима помощь специалистов – психологов, невропатологов, психиатров. Специалисты могут оказать квалифицированную помощь при устранении вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др. Важным этапом работы с этими детьми является коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

МБОУДО ЦППМССП «Семья» г. Уфы осуществляет социально-правовое и психолого-педагогическое сопровождение замещающих семей. Одно из направлений работы центра – работа с приемными детьми. Чтобы разобраться в себе, собственных эмоциях, ребенок должен уметь переводить эмоции в словесный план. Учитывая, что словарь эмоциональной лексики приемных детей ограничен как в плане опыта, так и в плане внутренних возможностей, становится понятно, что в усвоении назывных форм эмоционального состояния, равно как и в овладении формами их адекватного выражения, ребенку необходима помощь взрослого, выступающего в роли носителя этих форм. В связи с этим и разработана программа «Эмоциональное развитие детей дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста».

## Пояснительная записка

### Практическая направленность

Данная программа по типу является коррекционно-развивающей психолого-педагогической. Занятия программы направлены на коррекцию и развитие эмоционально-волевого развития детей и подростков на основе создания возможностей и условий для развития личностного и интеллектуального потенциала ребенка и, во-вторых, профилактика нежелательных негативных тенденций личностного и эмоционального развития.

**Цель:** развитие эмоциональной сферы детей и подростков, их адаптация к новым условиям жизни, что подразумевает в частности, развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

### Задачи:

- Формирование представления детей об эмоциональных состояниях, умения их различать и понимать.
- Обогащение словарного запаса детей, знакомство со словами, обозначающими различные эмоциональные состояния.
- Развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние.
- Совершенствование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимикой) – средствами человеческого общения.
- Обучение детей приемам эффективного общения, формам социально-приемлемого поведения.

**Категория участников:** приемные дети дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

**Количество участников в группе:** не более 10 детей.

В основе программы «Эмоциональное развитие детей дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста» лежат разработки авторов: Крюковой С.В., Слободяник Н.П., Ганичевой И.В., Ключевой Н.В., Касаткиной Ю.В., Чистяковой М.И., Анн Л.Ф., Емельяновой Е.В., Кунигель Т.В., Кряжевой Н.Л.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Программа включает в себя 10 занятий, методически составленных по схеме Карелиной И.О., занятия проводятся с частотой 1-2 раза в неделю.

Продолжительность занятия:

- для детей дошкольного возраста 4-6 лет длительность занятия составляет 1 академический час (35 минут).
- для детей младшего школьного возраста 7-11 лет, длительность занятия составляет 1 академический час (45 минут).

- для детей подросткового возраста 12-15 лет длительность занятия составляет 1 академический час (60 минут). При проведении программы в дистанционном формате, занятие разбивается на две части по 30 минут с перерывом не менее 10 минут.

Структура занятий была разработана с учетом возрастных особенностей детей. Каждое коррекционно-развивающее занятие по эмоциональному развитию детей независимо от этапа осуществления коррекционно-развивающей программы и конкретного содержания включает три части:

1. Вводная часть (5-10 минут).

Цель вводной части – позитивный настрой и установление эмоционального контакта между всеми участниками. Основные процедуры работы: приветствия, игры с именами, психогимнастика, разминки.

2. Основная часть (15- 25 минут).

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Эмоциональные этюды, беседы, подвижные игры, сюжетные игры, упражнения, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сферы ребенка.

3. Заключительная часть (10 – 15 минут).

Основная цель этой части – закрепление положительных эмоций и положительного опыта работы в группе, знакомство с навыками релаксации и саморегуляции, повышение личностной самооценки, обсуждение ситуаций, вызывающих разнообразные чувства. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

Приведенная схема не является жестко обязательной и в соответствии с содержательной и целевой направленностью занятия может изменяться.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы:

- арттерапия в различных её видах (рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, элементы танцевальной терапии, творческое рассказывание);

- методы модификации поведения (кукольная драматизация, поведенческий тренинг, элементы психодрамы);

- психогимнастика;

- техники и приемы саморегуляции;

- метод направленного воображения.

Выбор конкретных методов определяется в соответствии с задачами, поставленными в программе. Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Формы работы: индивидуальные, индивидуально-групповые, групповые.

Поскольку программа предполагает работу и с маленькими детьми, то ведущий должен постоянно следить за тем, чтобы участники занятия были включены в работу, не уставали, не отвлекались. Поэтому каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);

- психогимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);

- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию);

- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации.

Для реализации программы необходимо следующее материальное обеспечение: зал, стулья по количеству участников группового занятия, половое ковровое покрытие, доска магнитная, ящик с песком, аудио-видеотехника, диски с релаксационной музыкой, мягкая игрушка (лучше такая, которая надевается на руку), пиктограммы эмоций, фотографии людей, изображающие различные эмоциональные состояния.

Расходные материалы: бумага А4, ручки, простые карандаши, бейджи, ватманы, зажимы для бумаги, маркеры перманентные, скотч, степлер, ножницы, листы ватмана, пластилин, доска для лепки, клеенка на каждого участника для работы с красками.

При реализации программы в дистанционном формате необходимо следующее техническое и программное обеспечение:

- персональный компьютер (планшет, смартфон) или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, доступом к сети Интернет,
- электронная почта,
- мессенджеры,
- телефонная связь,
- приложения/платформы для онлайн видео-взаимодействия.

Выбор и использование бесплатных доступных электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения осуществляется педагогическими работниками самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

#### **Учебно-тематический план коррекционно-развивающих занятий по эмоциональному развитию детей дошкольного возраста 4-6 лет**

	Темы занятий	Время (мин.)
	На лесной полянке	30
	В гостях у сказки	30
	Удивительные джунгли	30
	Шалости Карлсона	30
	Волшебные превращения	30
	Погода и настроение	30
	По страницам детских книг	30
	Забавные истории	30
	Угадай настроение	30
0	Творческая мастерская	30
	Итого:	5 ч.

#### **Содержание коррекционно-развивающих занятий по эмоциональному развитию детей дошкольного возраста 4-6 лет**

##### *1. «На лесной полянке»*

Знакомство и отражение ребенком собственной индивидуальности. Ознакомление с понятием «настроение». Расширение представления о мимических способах выражения эмоций. Побуждение к высказываниям о своих эмоциях. Релаксация, развитие чувства эмпатии.

##### *2. «В гостях у сказки»*

Расширение представлений детей об эмоциях; развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами, различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния. Ознакомление детей с содержанием сказки, последовательностью событий. Осознание причинно-

следственных связей в развитии сюжета, понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях. Ознакомление с элементами выразительных движений. Развитие творческой активности.

### 3. «Удивительные джунгли»

Развитие мимических и пантомимических способностей детей. Развитие понимания эмоциональных состояний «страха», «злости». Осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета, понимание роли каждого персонажа в развивающихся событиях. Развитие способности к вербализации экспрессивных признаков в ситуациях возникновения эмоций. Развитие умения справляться с чувством страха, находить конструктивный выход из ситуации, вызывающей страх.

### 4. «Шалости Карлсона»

Развитие мимических и пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в образ. Побуждение к двигательной импровизации. Упражнение детей в определении эмоциональных состояний «радость», «спокойствие». Ознакомление с состояниями «удивление», «радость» в сюжетной игре. Обучение приемам саморасслабления.

### 5. «Волшебные превращения»

Развитие пантомимических способностей детей. Отработка навыков в определении настроения по словесному описанию. Развитие понимания эмоциональных состояний «самодовольство», «печаль». Обучение приемам саморасслабления.

### 6. «Погода и настроение»

Развитие пантомимических способностей детей для предельно естественного воплощения в образ. Упражнение детей в распознавании эмоциональных состояний по схематическим изображениям. Развитие навыков позитивного социального поведения.

### 7. «По страницам детских книг»

Отработка навыков в распознавании эмоциональных состояний по мимике. Углубление понимания эмоций. Развитие интонационной выразительности речи детей.

### 8. «Забавные истории»

Упражнение детей в двигательной импровизации. Упражнение детей в распознавании эмоциональных состояний по схематическим изображениям и объединение их единым сюжетом.

### 9. «Угадай настроение»

Упражнение детей в двигательной импровизации. Упражнение в распознавании и назывании передаваемого музыкой эмоционального состояния. Расширение опыта проявления эмоций.

### 10. «Творческая мастерская»

Завершающее занятие. Способствует поддержанию положительного эмоционального состояния, радости достижения успехов, преодолению трудностей. Закрепление полученных знаний, развитие умения передавать эмоции художественными средствами. Подготовка детей к взаимодействию в привычной для них социальной среде.

## **Учебно-тематический план коррекционно-развивающих занятий по эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста 7-11 лет**

	Темы занятий	Время (мин.)
	Начало	40
	Вот если бы все было не так...	40
	Я не могу это вынести!	40
	Мне плохо!	40
	Волшебная чашка	40
	Как делать выбор	40
	Контрольная	40

	Когда трудно сказать «нет»	40
	Кто хозяин в песочнице?	40
0	Разноцветные камешки	40
Итого:		6 ч. 40 мин.

**Содержание коррекционно-развивающих занятий  
по эмоциональному развитию детей младшего школьного возраста 7-11 лет**

*1. «Начало»*

Знакомство. Создание в группе доверительной обстановки, позволяющей детям проявлять свои чувства и говорить о них; ознакомление детей с понятием «настроение», развитие у детей умения управлять своим настроением; знакомство детей с представлением о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением; развитие способности детей к рефлексии. Отработка навыков работы в группе.

*2. «Вот если бы все было не так...»*

Обучение детей различению эмоциональных ощущений, определению их характера (хорошо, радостно, неприятно); ознакомление их с разными способами выражения эмоций; тренировка умения выражать эмоции в мимике. Обучение детей способам управления своим настроением. Обучение поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно. Ознакомление детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

*3. «Я не могу это вынести!»*

Закрепление умения менять отношение к трудной ситуации, находить правильный выход из трудной ситуации, самостоятельно оценивать действительно справился или нет. Формирование представления о связи между мыслями и поведением.

*4. «Мне плохо!»*

Закрепление навыков работы с «позитивными мыслями»; закрепление представления о том, что мысли могут управлять нашими поступками. Обучение способам саморегуляции.

*5. «Волшебная чашка»*

Ознакомление детей с положительными эмоциями. Осознание понятия «доброта». Эмоциональное развитие. Применение навыков саморегуляции на практике. Развитие навыков позитивного социального поведения.

*6. «Как делать выбор»*

Ознакомление детей с понятиями «выбор», «ответственность за свой выбор». Обучение детей прогнозированию ситуации. Подведение детей к необходимости задумываться о последствиях того или иного выбора. Обучение детей правилам осуществления выбора, анализа своих поступков и поступков других людей. Развитие навыков позитивного социального поведения.

*7. «Контрольная»*

Ознакомление с понятием «успех», условиями достижения успеха. Наглядное представление о составляющих успеха: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели. Применение полученных знаний на практике.

*8. «Когда трудно сказать «нет»»*

Отработка навыка говорить «нет!», когда это необходимо. Осознание ответственности за свой выбор. Закрепление умения делать выбор и умения добиваться успеха.

*9. «Кто хозяин в песочнице?»*

Ознакомление детей с представлением о саморегуляции в критических ситуациях. Тренировка умения останавливаться, регулирование своего агрессивного поведения, т.е. брать тайм-аут. Развитие коммуникативных навыков. Знакомство с представлением о том,



как важно останавливаться в критических ситуациях, чтобы действовать осознанно. Обучение детей анализу ситуаций, развитие способности проявлять свои эмоции в поведении (мимике, пантомимике, жестах, интонациях).

*10. «Разноцветные камешки»*

Ознакомление с представлением об индивидуальности, неповторимости каждого. Диагностика самооценки. Развитие положительной самооценки. Обобщение и закрепление полученных знаний и навыков.

**Учебно-тематический план коррекционно-развивающих занятий по эмоциональному развитию детей подросткового возраста 12-15 лет**

	Темы занятий	Время (мин.)
	Здравствуйте, это Я – подросток!	60
	Эмоции и чувства	60
	Цветные звуки моего тела	60
	Мои проблемы	60
	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги	60
	Умение сказать «Нет!»	60
	Груз привычек	60
	Азбука перемен	60
	Место личной силы	60
0	Дом моей души	60
	Итого:	10 ч.

**Содержание коррекционно-развивающих занятий по эмоциональному развитию детей подросткового возраста 12-15 лет**

*1. «Здравствуйте, это Я – подросток!»*

Знакомство. Создание в группе доверительной обстановки, позволяющей детям проявлять свои чувства и говорить о них. Формирование позитивного самовосприятия; развитие коммуникативных навыков; содействие творческому самовыражению; обучение элементам релаксации и визуализации; формирование элементарных представлений об образе «Я», формирование адекватной самооценки.

*2. «Эмоции и чувства»*

Информирование о структуре эмоциональных переживаний. Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Отработка навыков выражения своего эмоционального состояния и понимание его.

*3. «Цветные звуки моего тела»*

Обучение осознанию реакций своего тела и общего состояния, способам выразить свое состояние.

*4. «Мои проблемы»*

Осознание своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств; обучение распознаванию своих проблем и нахождению способов их решения, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

*5. «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»*

Усвоение навыков определения эмоционального состояния других людей. Отработка навыков умения владеть своими эмоциями.

*6. «Умение сказать «Нет!»»*

Обучение моделям асертивного отказа; методам асертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию; обучение возражению в дискуссии.

*7. «Груз привычек»*

Позитивное подкрепление желательного поведения; адекватное реагирование на нежелательное поведение; обучение навыку высказывания своей точки зрения, не вызывая защитной реакции со стороны другого человека, применение Я-сообщений. Обсуждение способов избавления от вредных привычек.

8. *«Азбука перемен»*

Закрепление представлений о самих себе; анализ и обобщение опыта изменений; обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности. Помощь участникам в обретении веры в свои силы.

9. *«Место личной силы»*

Обучение приемам снятия стрессового напряжения, приемам эмоционального сдерживания. «Инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта. Обучение перспективному видению себя и своей жизни.

10. *«Дом моей души»*

Определение личностных ценностей, формирование способности понимать невербальное поведение, актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в себе. Получение обратной связи.

### **Ожидаемые результаты**

Ожидается, что реализация данной программы даст для ее участников следующие результаты:

- стабилизируется эмоциональное состояние;
- снизится психоэмоциональное напряжение;
- дети познакомятся со словами, обозначающими эмоциональные состояния, с элементами выразительных движений (позой, мимикой, жестом);
- углубится понимание основных эмоциональных состояний;
- активизируется эмоциональный словарь детей;
- разовьется способность к вербализации экспрессивных признаков в ситуации проявления того или иного эмоционального состояния;
- дети обучатся ауторелаксации.

### **Критериями оценки эффективности программы являются**

- наблюдения за настроением и эмоциональным самочувствием детей во время занятий;
- психологическая диагностика эмоционального состояния, уровня стрессоустойчивости, индивидуально-личностных особенностей детей (до и после проведения программы);
- психологические показатели каждого ребенка, отмечаемые ведущим во время игровых заданий;
- рисунки и отзывы детей, родителей.

## Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
2. Арбузова Е.Н. Анисимов А.И. Шатрова О.В. Практикум психологии общения. – СПб.: Речь, 2008.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. – М.: Эксмо, 2007.
4. Гиппус С.В. Тренинг развития креативности: гимнастика чувств. – СПб.: Речь, 2001.
5. Гордеева О.В. Развитие языка эмоций у детей // Вопросы психологии. – 1995. № 2.
6. Дедушка А.И. Как научить детей дружбе? – СПб.: Речь, 2007.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
8. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Издательство «Гиппократ», 1995.
9. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М.: «Р.П.А.», 1997.
10. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – Ярославль: «Академия развития», 2006.
11. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль: «Академия развития», 1999.
12. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М.: Генезис, 2007.
13. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей – Ярославль: «Академия развития», 1999.
14. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Речь, 2006.
15. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Лишенные родительского попечительства. Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1991.
16. Синева Е.Б., Зинина С.М. Особенности психолого-педагогической работы с детьми в приютах и центрах реабилитации для несовершеннолетних: Учебно-методическое пособие для практических психологов и социальных педагогов / Под ред. Т.И. Чириковой. – Н.Новгород: «Поволжье», 2004.
17. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Трошихиной Е.Г. – СПб.: Речь, 2001.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, Владос, 1995.