

«РАССМОТРЕНО»  
Заседанием педагогического совета  
ОГБУДО «Центр семьи и детства»  
Протокол № 1 от «18» 11 2021г

«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом директора  
ОГБУДО «Центр семьи и детства»  
№ 24 от «04» 12 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Психологическая азбука»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНАЯ**

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Срок реализации: 5 месяцев

Рязань, 2021г

## Пояснительная записка.

**Актуальность.** Эмоциональный интеллект в мире стали изучать сравнительно недавно – чуть больше одного десятилетия. Что же это за понятие? Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, потому что именно в эти периоды дети часто находятся в плену эмоций, поскольку еще не могут управлять своими чувствами, и это может приводить к импульсивности в поведении, к сложностям в общении со сверстниками и взрослыми. Именно в этом возрасте идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Лишь по мере взросления, личностного развития у детей постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Существует множество проведенных исследований, подтверждающих, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией, или заученной эмоциональной беспомощностью, повышающей риск возникновения психосоматических заболеваний, как у детей, так и у взрослых. Вот и получается, что умение разбираться в собственных чувствах, управлять ими является тем важным личностным фактором, который укрепляет психологическое и соматическое здоровье ребенка. Кроме того, исследования ряда ученых показали, что эмоциональный интеллект способствует личному успеху человека более чем на 80%, тогда как уровень интеллекта рационального (IQ) едва тянет на 20%, т. е. человек, способный привести в согласие собственный ум и сердце, умеющий тонко чувствовать других людей и управлять взаимоотношениями, становится серьезным капиталом любой организации и сферы деятельности, в какой бы он ни работал.

Контекст программы направлен на развитие психологического здоровья и эмоционального интеллекта детей и построен таким образом, чтобы эмоциональный интеллект развивался как бы «сам по себе» в процессе сказкотерапевтических занятий. Также в программе существуют такие задания,

в которых основные интеллектуальные функции чувствуют себя активно тренирующимися в сказочном «спортзале».

### **Цели и задачи программы развития**

**Целью** данной программы является развитие эмоциональной культуры и эмоционального интеллекта ребенка. С помощью этой программы дети могут:

- развивать творческое мышление;
- научиться самостоятельно работать и принимать решения;
- научиться позитивно оценивать свою творческую продукцию;
- развивать мелкую моторику;
- развивать интеллектуальные способности.

#### **Задачи программы.**

1. Формирование и развитие осмысленного восприятия. Дети по-разному воспринимают окружающий мир, предметы, события, близких и незнакомых людей. Поэтому важно расширить и дополнить способности ребенка к восприятию окружающего мира, научить ребенка целостно и осознанно воспринимать собственный организм, тело, душу, внутренний мир.
2. Развитие и коррекция эмоционального уровня. Игры и упражнения способствуют развитию и осмыслению испытываемых ребенком чувств и эмоций. Дети учатся не только правильно распознавать эмоции своих партнеров по игре и общению, но и правильно демонстрировать и контролировать эмоциональные импульсы.
3. Совершенствование способности к обучению, формирование (пробуждение) мотивации. Выполняя задания, предлагаемые педагогом, дети развивают свои когнитивные способности: память, внимание, воображение, мышление. Кроме этого, в играх и упражнениях совершенствуется мелкая моторика (рисование, вырезание, наклеивание и прочее), что обучает ребенка структурированной деятельности и волевому самоконтролю.
4. Формирование самодостаточной личности. Для полноценного роста и развития маленького человека нужно очень многое, но это многое можно выразить в двух словах: любовь и признание. Любая проблема, возникшая на пути общения между детьми и взрослыми, сводится к недостатку проявления или чрезмерному изливанию любви и внимания к ребенку. Эти два полюса одинаково опасны для неустойчивой, незрелой личности ребенка.

5. Формирование чувства принадлежности к группе. Помочь ребенку почувствовать себя более защищенным, развивать навыки социального поведения, адаптировать детей к новым условиям жизни.

### **Методы.**

Один из возможных путей целенаправленного эмоционального развития ребенка лежит через искусство: художественную литературу, музыку, изобразительное искусство. Основополагающими элементами программы являются сказкотерапия, тесно связанная с арт-терапией и работой с различными образами (животных, вещей и предметов). Также используется упражнения психогимнастики, расслабляющие техники, терапия музыкой.

### **Ожидаемый результат.**

Работая с детьми, психологам и преподавателям приходится сталкиваться с разнообразными проблемами детского поведения: тревожностью, неловкостью, агрессивностью, гиперактивностью, невнимательностью, неразвитыми восприятием и воображением, слабостью реакций и т. п.

Предлагаемая программа позволяет, как корректировать, так и развивать у ребенка те или иные качества, используя основные занятия тренинга и тематические упражнения. На занятиях данной программы отрабатываются: моторика, равновесие, координация движений, ловкость, расслабление, воображение, реакция, мотивация, коммуникативные навыки, самооценка, интеллектуальные способности.

Представленная программа научит ребенка видеть необычное в обычном, интересное и увлекательное в повседневном, разовьет творческое мышление, раскроет творческий потенциал, научит мыслить нестандартно.

**Объем** программы составляет 76 часов.

Тренинги предназначены для групповой работы под руководством педагога или психолога.

### **Методические рекомендации к проведению занятий.**

Занятия представленной программы имеют определенную структуру – включают в себя определенные ритуалы, которые не меняются на протяжении всего времени. Это позволяет тревожным и ригидным детям быстрее и легче адаптироваться к новым требованиям и условиям занятий, что, в свою очередь, помогает им свободнее включаться в работу, активно и плодотворно с максимальной отдачей в ней участвовать.

Первые два занятия программы являются вводными, и предоставляют детям возможность привыкнуть к новой для них обстановке.

Во время занятия дети сидят в кругу – на стульчиках или на ковре. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

### Структура занятий

№	Этапы занятия	Цели, задачи и содержание этапов
1	Вводная часть, приветствие	Помогать сформировать ритуал, позволяющий детям легко и свободно включиться в работу на занятии. Настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами, разминки. Цель: создание положительного эмоционального фона, формирование сплочения, обучение нормам межличностных коммуникаций, переключение внимания, создание позитивного настроения на работу.
2	Рабочая часть. Знакомство с чувствами и эмоциями	Цель: развитие способности самопознания ребенка, осознания свои характерных особенностей и предпочтений; умения понимать, как свои эмоции, так и эмоциональное состояние другого человека.
3	Прочтение новой сказки (истории) или знакомство с репродукциями картин, с изображением изучаемых эмоций; выполнение креативного задания	Зачитывается новая сказка или история. Дети отвечают на вопросы и выполняют креативное задание. Отрабатывают новые навыки с помощью тематических игр и упражнений. Цель: получение новой информации, опыта для развития когнитивных, эмоционально-волевых, и двигательных процессов, а также социально – коммуникативных навыков поведения.
4	«Что я узнал нового?»	Подведение итогов, обобщение полученного на занятии опыта. Обучение навыкам анализа. Цель: обучение навыкам принятия и своей деятельности.

5	Прощание (ритуал прощания (ритуал прощания остается неизменным).	Формирование ритуала, позволяет детям легко и свободно переключаться по окончании определенного вида деятельности. Цель: обучение навыкам переключения внимания, структурирования и организации своей деятельности; развитие сплоченности и положительного самоотношения и принятия других людей.
---	--	--

Занятия включают в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения и формирование выразительной речи детей);
- элементы танцевдвигательной терапии.

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

### Содержание программы

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Основные виды деятельности, их характеристика
1	Вводное занятие. Знакомство	4	Установка правил, психологическая игра.
2	Многообразие эмоций.	26	Практическая работа, беседа, анализ различных эмоций, психологическая игра.
3	Многообразие чувств	44	Практическая работа, беседа, анализ различных чувств, психологическая игра.
4	Итоговое занятие. Закрепление материала	2	Практическая работа, анализ чувств и эмоций, беседа, психологическая игра.
Итого		76 часов	

## Список литературы

1. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Изд-во «Речь», 2006.
2. Бабич О.И. Тренинг эмоционально-волевого развития дошкольников и младших школьников»: Изд-во «Речь», СПб., 2010.
3. Виктория Шиманская Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта. Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2021 г.
4. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2000.
6. Киселёва М.А. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006.
7. Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие с детьми, имеющими отклонение в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. Гуманитарный Издательский центр «Владос», М., 2004.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. М.: Генезис, 2005.
9. Маслова ТМ. Развитие эмоциональной сферы дошкольников с помощью шедевров мировой живописи. Учебно-наглядное пособие. Изд-во «Белый город», М., 2004.
10. Наталия Кедрова Азбука эмоций. Изд-во «Редкая птица, 2020 г.
11. Раздрокина Л. Танцуй на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 2007.
12. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. Психологический тренинг. СПб.: Речь, 2004.
13. Фопель Клаус. Как научит детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. Перевод с немецкого в 4-х томах, М.: Генезис, 1998.
14. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души: терапевтические сказки. М.: Академический проект, 2010.
15. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера. Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб.: Изд-во «Речь», 2006.