Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска общеразвивающего вида - детский сад №105

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педагогического совета МБДОУ г. Мурманска № 105  Протокол № 1 от 30.08.23 г | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МБДОУ Г. Мурманска № 105  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тельянова С.А.  Приказ \_113-ОД от 30.08.23 г |

**Рабочая программа по эмоциональному развитию детей старшего дошкольного возраста «Дружба крепкая не сломается», разработанная на основе программы «Уроки добра». С.И. Семенаки**

Составила педагог-психолог Зайченко О.Л.

Содержание

[1. Целевой раздел 3](#_Toc404784405)

[2. Содержательный раздел 4](#_Toc404784406)

[Направления работы: 4](#_Toc404784407)

[Этапы программы: 4](#_Toc404784408)

[Перспективный план занятий педагога психолога со старшими дошкольниками 6](#_Toc404784409)

[Перспективный план работы для воспитателей по профилактике эмоционального неблагополучия дошкольников: 10](#_Toc404784410)

[3. Организационный раздел 12](#_Toc404784411)

**1. Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

Эмоциональное развитие дошкольников – целенаправленный педагогический процесс, тесно связанный с личностным развитием детей, с процессом их социализации и творческой самореализации, введением в мир культуры межличностных отношений, усвоением культурных ценностей. Поведение ребенка, развитие его эмоциональной сферы является важным показателем в понимании мира маленького человека и свидетельствует о его психическом со­стоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

Нельзя не отметить, что в последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. Это подтверждается данными мониторинга, проводимого мною в ДОУ. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т. д., что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Кроме того, на фоне таких нарушений легко возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом. Соответственно организованная психолого-педагогическая работа в этом направлении может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольников, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии.

Осваивая социальную обусловленность эмоций, дети овладевают нормативными категориями, эталонами их проявления, что способствует начальному становлению эмоциональной культуры личности. Ребенок с развитыми эмоциями легче преодолевает эгоцентризм, лучше включается в учебно-познавательные ситуации, успешнее самореализуется в деятельности.

Поэтому одной из моих приоритетных задач является содействие социально-эмоциональному развитию ребенка для психологически комфортного пребывания в ДОУ.

**Цель программы** – развитие эмоционально-личностной сферы ребенка за счет обогащения спектра эмоций.

**Задачи**:

1. Раскрывать сущность полярных понятий — «добро» и «зло» и эмоций, которые им соответствуют;

2. Познакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку;

3. Научить видеть эмоциональное состояние другого и соб­ственный эмоциональный образ, соотнося его с конкрет­ной ситуацией;

4. Развивать эмоциональную произвольность;

5. Учить конструктивным способам управления собствен­ным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные си­туации и др.).

**Методологическое обоснование программы** - программа педагогического управления эмоциональным развитием строится на основе закона о функциональном психофизическом единстве деятельности организма человека как целостной системы, о чем свидетельствуют работы известных психологов П. К. Анохина, Л. С. Выготского, А. В. Запорожца. А также учитываются положения теории и педагогического стимулирования, выдвинутые З. И. Равкиным, В. А. Разумным, и когнитивной теории эмоций С. Л. Рубинштейна и др.

**Принципы** к формированию Программы:

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства индивидуализации дошкольного образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признания ребенка;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка;

**Подходы** к формированию Программы:

* культурно-исторический,
* системно-деятельностный,
* Личностный.

**Контингент.** Программа рассчитана на дошкольников в возрасте 5 – 6 лет, старшая группа. Дошкольный возраст – благодатный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. Ребенок-дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. У него ярко прослеживается неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления, воображения. По данным психологов, опыт эмоционального отношения к миру, обретаемый в дошкольном возрасте, весьма прочен и принимает характер установки.

**Ожидаемый результат**. Показателем эффективности используемой программы является

**2. Содержательный раздел**

Направления работы:

|  |  |
| --- | --- |
| Направление | Содержание |
| Просвещение | 1. Письменная консультация для родителей «Хочу драться!»  2. Памятки родителям «Как помочь агрессивному ребенку» |
| Диагностика | 1. Мониторинг развития – социально-коммуникативное развитие ребенка  2. Анкетирование воспитателей группы с целью выделения группы риска по анкетам, разработанным Лютовой-Мониной  3. Анализ медицинских карт |
| Коррекционно-развивающая работа | 1. Подгрупповые занятия с детьми старших групп;  2. Перспективный план работы для воспитателей по профилактике эмоционального неблагополучия дошкольников |
| Консультирование | Индивидуальные беседы с родителями по вопросам воспитания ребенка в семье. |

**Этапы программы**:

|  |  |
| --- | --- |
| Этап программы | Направление работы |
| I этап – формирование знаний об эмоциональном мире | Группа занятий предусматривает формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и спо­собах управления им. Создаются ситуации для применения полученных знаний, побуждающие детей к ока­занию помощи сказочным персонажам, близким, свер­стникам. |
| II этап – формирование доброжелательного поведения. | Группа занятий направлена на формирование у детей доброжелательного поведения. Создаются на занятиях различные проблемные ситуации, участвуя в которых дети приобретают необходимые умения управ­ления негативными эмоциями. Большое внимание уде­ляется обучению детей конструктивным способам реше­ния конфликтных ситуаций, развитию способности со­переживать, сочувствовать |
| III этап - формирова­ние осознанного отношения детей к социальным нормам поведения. | Группа занятий на формирова­ние осознанного отношения детей к социальным нормам поведения. Занятия побуждают детей проявлять добро­желательность в повседневной жизни. В решении этой задачи поможет использование на занятии «Волшебной книги», в которую записываются после обсуж­дения добрые поступки детей, как на занятии, так и в повседневной жизни |

Программа реализуется на подгрупповых занятиях, проводимых 1 раз в неделю. Программой предусмотрено 16 занятий в год.

В содержании за­нятий используются:

- имитационные игры;

- социально-поведенческий тренинг;

- психогимнастика;

- чтение и обсуждение художественных произведений;

- просмотр и анализ фрагментов мультипликационных фильмов с последующим моделированием новых версий;

- дискуссии;

- обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них;

- примеры выражения своего эмоционального состояния в рисунке, музыке.

Отработка необходимых поведенческих навыков осуществ­ляется через активное участие каждого ребенка в тренинговых упражнениях, которые позволяют осуществлять коррекционно-развивающее воздействие на детей, проявляющих при­знаки агрессивности.

Поддержанию интереса к занятиям способствует использо­вание сказочных сюжетов: в гости к детям приходят волшеб­ники — добрый и злой, в которого вселились «драконы» (гнев, злость, обида).

Каждое занятие строится на уважении, доверии, взаимопонимании, взаимопомощи.

Для самовыражения ребенка каждое занятие предусмат­ривает использование рисуночных методик, в основе ко­торых лежит моделирование ситуации успеха и ощущения удовольствия. Решению этой задачи способствует исполь­зование доступных каждому ребенку приемов: например, дорисовывание пиктограмм, рисование по контуру, «кляк-сография» и др. Каждое занятие заканчи­вается слушанием приятной музыки или исполнением весе­лых детских песен, что, в свою очередь, способствует фик­сации положительных эмоций и поддержанию интереса к занятиям.

**Перспективный план занятий педагога психолога со старшими дошкольниками**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия | Цель | Содержание |
| №1 Вводное занятие | Раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», показать, каким эмоциональным состояниям они со­ответствуют; учить детей дифференцировать эмоциональ­ный мир человека по мимике, жестам, пантомимике. | 1. Вводная беседа об эмоциях и чувствах  2. Знакомство с эмоциями «+» и «-«  3. Тренинг эмоций;  4. Рисование не тему.  5. Завершение занятия. |
| №2 Наше настроение | Познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых и злых людей; показать в доступ­ной форме изменчивость настроения; учить детей понимать настроение другого человека; познакомить со способами управления и регуляции настроения; диагностировать эмо­циональное состояние детей. | 1. Ритуал приветствия. Диагностика настроения детей;  2. Беседа о настроении;  3. Упражнения «Волшебный мешочек»; «Расскажи о своем настроении»  4. Проблемная ситуация: «Смена настроения»  5. игра «Жмурка».  6. Рисование не тему: «Мое настроение» |
| Занятие 3. Хорошо ли быть злым | Продолжить знакомство с полярными понятиями «добро» — «зло»; закреплять умение определять эмоцио­нальное состояние близких людей, знакомых, побуждать к оказанию помощи; учить детей конструктивным спосо­бам снятия напряжения, связанного с чувством злости. | 1. Ритуал приветствия.  2. Игра «Цветик-семицветик»  3. Этюды «Злобная гиена»; «Разъяренная медведица»  4. Упражнение «Придумывание историй».  5. Инсценировка отрывка сказки «Заяц, лиса и петух».  6. Игра: «Кляксы» |
| Занятие 4. Учимся справляться с гневом | Продолжать учить детей различать эмоции злости и радости; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; познакомить детей со способами выражения от­рицательных эмоций и управления ими. | 1. Ритуал приветствия.  2. Тренинг «Улыбнись как…»  3. Игра: «Жужа»  4. Беседа с детьми (Диагностика агрессивности)  5. Тренинг саморегуляции.  6. Эмоциональный тренинг «Злюка»  7. Рисование «Злость» |
| Занятие 5. Что делать, если ты злишься | продолжать знакомство детей со способами снятия напряжения. Учить различать добрые и злые чувства и по­ступки; закреплять способы саморегуляции поведения (сня­тие отрицательных эмоций). | 1. Ритуал приветствия.  2. Беседа: злость она какая?  3. Знакомство с приемами саморегуляции: замесить тесто; высказать свои чувства; попросить помощи, смыть дурные чувства.  4. Тренинг  5. Раскрашивание рисунков. |
| Занятие 6  Настроение Бабы Яги | Продолжать учить детей на примере сказочных пер­сонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей; упражнять в выражении противополож­ных эмоциональных состояний (веселый-грустный), учить дифференцировать поступки сказочных персонажей и да­вать им моральную оценку. | 1. Знакомство с Бабой Ягой.  2. Тренинг эмоций  3. Упражнение «Угадай настроение Бабы-Яги».  5. Рисование Бабы-Яги. |
| Занятие 7 Поговорим о доброте | Обобщить представления детей о доброте и эмоцио­нальных состояниях, которые соответствуют этому поня­тию, вызвать стремление совершать добрые поступки; учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи, рисунка, формировать позитивный образ своего «Я». | 1. Игра «Угадай настрое­ние **по** рисунку».  2. Упражнение «Помоги волшебнику».  *3*. Проблемнаяситуация «Выручи из беды».  4. Чтение худ. лит-ры о доброте «Сказка о птицах», «Старик сажал яблони».  5. Игра «Чунга-Чанга»  6. Упражнение «Рисуем музыку» |
| Занятие 8 Ссора | Учить детей анализировать поступки, находить при­чину конфликта; дифференцировать противоположные эмо­циональные переживания: дружелюбие и враждебность. Знакомить детей с конструктивными способами решения  конфликтных ситуаций и способствовать их усвоению и использованию в поведении. | 1. Введение в тему занятия: ссора  2. Тренинг эмоций.  3. Упражнение «Дружба начинается с улыбки...».  4. Проблемная ситуация.  5. Рисование на тему. |
| Занятие 9 Как справиться с упрямством | Учить детей анализировать свое эмоциональное со­стояние; познакомить детей с правилами доброжелатель­ного поведения; формировать навыки саморегуляции пове­дения, контроля эмоций. | 1. Введение в тему занятия. Чтение сказки «Упрямые козы»  2. Тренинг эмоций.  3. Игра «Сказка на­оборот», «2 барана»  4. Проблемная ситуация.  5. Знакомство с правилами доброжелательного поведения  5. Смешной рисунок. |
| Занятие 10 Чувства одинокого человека | Учить анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания; закреплять знание правил доброжелательного поведения; формировать внимательное отношение к другим людям; во время игр снимать негативные эмоции детей. | 1. Диагностика настроения  2. Проверка степени усвоения правил доброжелательного по­ведения.  3. Просмотр мультфильма «Первый раз». Беседа по содержанию мультфильма  4. Игры «Тень», «Закончи предложение»  5. Тренинг эмоций. |
| Занятие 11 Знакомство с понятием физическая и эмоциональная боль | Познакомить детей с понятием «физическая и эмо­циональная (душевная) боль»; научить различать ощуще­ния, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли; учить детей управлять эмоциями, сопровождающими боль. | 1. Беседа о добрых делах  2. Тренинг эмоций.  3. Знакомство с понятием – эмоциональная боль.  4. Этюд «Ой, ой живот болит»  5. Рисование «Медвежонок выздоровел» |
| Занятие 12 Учимся понимать чувства других людей | Закрепить понятия «физическая и эмоциональная боль»; учить детей понимать чувства, переживаемые дру­гими; стимулировать желание оказать помощь, утешить; развивать чувство доброты; формировать навыки социаль­ного поведения. | 1. Беседа о добрых делах  2. Проблемные ситуации. Определение причины эмоций.  3. Упражнение «Негаданная радость».  4. Рисование на тему: «Волшебные цветы» |
| Занятие 13 Учимся доброжелательности | Развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим; учить правильно выражать свое эмоциональное состояние в поведении; развивать положительную самооцен­ку | 1. Введение в тему занятия***:*** просмотр мультфильма «Варежка»  2. Чтение худ. лит-ры «Утешение», «Самое страшное» - обсуждение.  3. тренинг эмоций.  4. Завершение предыдущего рассказа. Правила обра­щения с животными.  5. Рисование на тему: «Собака – верный дуг человека» |
| Занятие 14 Животные – наши друзья | Развивать у детей чувство доброты, сопережевания, стремление поддерживать других; формировать доброжела­тельное отношение к животным, желание обрести в жи­вотном друга. | 1. Введение в тему занятия.  2. Игра Мышеловка  3. Чтение стихов «Ничья кошка», «Котенок» - обсуждение, придумывание продолжения. Тренинг эмоций.  4. Разыгрывание сценки парами.  5. Рисование на тему: «Мой котенок» |
| Занятие 15 Учимся анализировать поведение в конфликтной ситуации | Учить детей анализировать конфликтные ситуации; развивать эмоциональную устойчивость в ситуациях про­явления агрессии; формировать адекватные формы поведе­ния и коммуникативные навыки; развивать умение сни­мать эмоциональное напряжение. | 1. Введение в тему занятия  2. Тренинг эмоций  3. Анализ конфликтных ситуаций  4. Игра «Угадай настроение»  5. Рисование «Мое настроение». |
| Занятие 16 Учимся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях | Учить детей управлять своими эмоциями в конфлик­тных ситуациях, конструктивным способам разрешения конфликтов; формировать осознанное понимание нравствен­ного смысла художественных произведений; развивать понимание чувства обиды, учить выражать его с помощью мимики. | 1. Введение в тему занятия. Беседа о добрых делах.  2. Обсуждение проблемных ситуаций.  3. Поведенческий тренинг  4. игра «Падающая башня»  5. Рисование «Дерево радости» |
| Занятие 17. Добрые и злые поступки | Продолжать учить детей управлять своими эмоция­ми в конфликтных ситуациях; знакомить со способами раз­решения конфликта, снятия напряжения; формировать осознанное отношение к социальным нормам поведения; закреплять навыки доброжелательного поведения в повсед­невной жизни | 1. Введение в тему занятия. Беседа о добрых делах и поступках.  2. Обсуждение проблемных ситуаций.  3. Знакомство с новыми правилами доброжелательного общения  4. Тренинг эмоций  5. Упражнение «Добрый – злой»  5. Рисование «Дорисуй картинку» |
| Занятие 18 | Учить детей анализировать собственное поведение и поступки других; формировать позицию ненасилия; разви­вать воображение и снимать эмоциональное напряжение путем рисуночной терапии | 1. Введение в тему занятия.  2. Тренинг эмоций  3. Сочинение новой версии очередной серии мультфильма «Ну, погоди!»  4. Поведенческий тренинг.  5. *Игра* «Хорошо—плохо».  6. Рисование «Графическая музыка». |
| Занятие 19 Знакомство детей со способами реагировать на гнев взрослых | Закреплять навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях; развивать эмоциональную произ­вольность, эмпатию; формировать осознанное отношение к социальным нормам поведения, положительный образ «Я». | 1. Введение в тему занятия.  2. Советы, кото­рые могут помочь детям в ссоре с родителями  3. Поведенческий тренинг.  4. Чтение рассказа: «Сам себя наказал» - обсуждение.  5. Упражнение.  6. Тренинг эмоций.  7. Рисование «Какой Я?». |
| Занятие 20 Дружба – неприязнь | учить детей дифференцировать ощущения дружбы и неприязни, чувствовать эмоциональное состояние друго­го человека; закреплять знания правил доброжелательно­го поведения; развивать способность находить в реальной жизни ситуации, аналогичные по своему нравственному содержанию таким, о которых они читали в книжках. | 1. Введение в тему занятия.  2 Тренинг эмоций.  3. Поведенческий тренинг.  4. Рисование подружек. |
| Занятие 21 Наши мечты | Продолжать закреплять знания о поведении в конф­ликтных ситуациях; учить сознательно управлять своими эмоциями (обидами); формировать дружелюбное отношение к окружающим; способствовать формированию адекватной самооценки. | 1. Введение в тему занятия.  2 Моделирование ситуации примирения  3. Просмотр м/ф «Осенние кораблики». Беседа по содержанию.  4.Игра «Цветик – семицветик»  5. Рисование на тему: «Моя мечта». |

**Перспективный план работы для воспитателей по профилактике эмоционального неблагополучия дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы | Содержание | Срок |
| Отношение к себе  «Тайна моего Я» | - Тренинг «Знакомство»  - продуктивная деятельность «Знакомьтесь, это Я», «Ромашка с именем»  - игра «Паровозик имён»  - игра «Угадай кто позвал» | Сентябрь – октябрь |
| Я и мои эмоции  «Радуюсь, грущу, удивляюсь!» | - игра «Маски», «Изобрази»  - этюды на отражение эмоций  - продуктивная деятельность «Я рисую настроение»  - упражнение «Зеркало» | Октябрь, январь, апрель |
| Детские страхи  «Мне не страшно» | - чтение художественной литературы «Трусов Федя» И. Демьянов, «Кто там страшный сидит в темноте», «Закаляка К. Чуковский, «Как побороть страх» С. Афонькин  - продуктивная деятельность «Мой страх»  - этюды «Что в углу», «Лисёнок боиться»  - беседы «Страх это …» | Февраль |
| Отношение со сверстниками  «Я и другие» | - упражнения «Позови ласково»  - психологическая игра «Пирамида любви»  - игра «Встань на его место»  - чтение художественной литературы «Новая девочка» Н. Найдёнова  - беседа «С кем бы я хотел дружить» | Ноябрь, апрель |
| Отношения со взрослыми  «Странный мир взрослых» | - беседы «Как быть послушным»  - игра-драматизация «Как Буратино стал взрослым»  - рассматривание иллюстраций и беседа о профессиях  - сюжетно-ролевые игры «Гости», «Путешествие по городу» | Март, май |
| Отношения в семье  «Родные и близкие» | - рассматривание семейных фото  - беседы «На меня в обиде мама», «Как попросить прощение», «Как сделать родителей счастливыми»  - продуктивная деятельность «Подарки к праздникам»  - составление генеалогического древа  - беседа «Бабушкины руки», «Папа моего папы» | Декабрь, февраль |

**3. Организационный раздел**

Методически техническое обеспечение:

Технические средства: магнитофон с диском с записями детских песен, используемых в программе, ноутбук с записями мультфильмов, используемых в программе.

Игрушки: куклы с различными выражениями лица «добрый и злой» волшебники, интерактивная игрушка – кошка, кукла би-ба-бо «Антошка», карандаши, фломастеры, бумага для рисования.

Пособия: цветик – семицветик, рисунки эмоций, пиктограммы эмоций; картинки к занятиям с изображением детей с различным настроением и с различным характером (злость, доброта, равнодушие); волшебная тарелочка и волшебное яблочко;

Среда: пространство кабинета с наличием зоны для рисования, наличием детской мебели по количеству участников, наличие пособий и технических средств, необходимых на занятии, наличие пространства для создания подвижной игры средней подвижности (в спортивном зале).

Пространство кабинета психолога для индивидуального консультирования родителей. Наличие удобной взрослой мебели

Наличие уголка для родителей для демонстрации письменных консультаций.

Список литературы:

Азбука общения / под ред. Л.М. Шипициной, Н.В. Новиковой – СПб.: Детство-Пресс, 2004 – 230 с.

Кулганов, В.А. Консультирование в работе детского практического психолога / В.А. Кулганов, Н.В. Верещагина – СПб.: Детсво-Пресс, 2008 – 127 с.

Минаева, В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. / Е.В. Минаева. – М.: АРКТИ, 2001. – 48 с.

Мурашова, Е.В. Ваш непонятный ребенок: Психологические проблемы детей / Е.В. Мурашова – М.: Дрофа, 2002. – 416 с.

Сазонова, Н.П. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в деском саду и в семье / Н.П. Сазонова, Н.В. Новикова – СПб.: Детство-Пресс, 2010 – 117 с.

Семенака С.И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. — М.: АРКТИ, 2005. — 80 с.

Чех, Е.В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку. / Е.В. Чех – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009 – 144 с.