

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 “Золотой ключик”» города Великого Устюга

СОГЛАСОВАНО

председатель
Управляющего совета
МБДОУ

Шарыпова С.Ю.
«30» августа 2024 г.
протокол № 1

ПРИНЯТО:

на педагогическом
совете
МБДОУ «Детский сад
№23
“Золотой ключик”»
протокол №1
от 30.08. 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ
«Детский сад № 23 “Золотой
ключик”»

Филимонова С.С.
приказ № 154-од от 02.09.2024

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Я учусь владеть собой»*

Составила: Лушникова Дарья Александровна –
педагог-психолог

Содержание

I. Целевой раздел		
1.	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи реализации Программы	4
3	Форма проведения занятий	4
II. Содержательный раздел		
1.	Направление образовательной работы	5
2.	Структура занятия	5
3.	Календарно-тематический план занятия	5
III. Организационный раздел		
1.	Материально-техническое обеспечение	8
2.	Методическое обеспечение	8
3.	Список использованной литературы	8
4.	Мониторинг обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «Я учусь владеть собой»	9
5	Диагностика ребенка	10

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Не каждый взрослый человек способен разобраться во всей гамме своих переживаний, а для ребенка эта задача является еще более трудной. Дети не всегда правильно понимают даже простые эмоции, тем более трудно им осознать те разнообразные переживания, которые возникают по мере расширения их связей с окружающим миром.

С.Л.Рубинштейн выделял три вида эмоциональных переживаний. Первый – уровень органической аффективно – эмоциональной чувствительности, когда чувство выражает состояние организма, находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Более высокий уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. На этом уровне чувство является не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Ценность, качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. Наконец над предметными чувствами поднимаются более обобщенные чувства, как – то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.д.

Вместе с возрастающим уровнем развития познавательной сферы у детей наблюдается снижение уровня развития сферы эмоциональной. Всё большее количество детей испытывает трудности в общении со сверстниками. Дети часто не могут правильно оценить эмоциональное состояние своего сверстника, а так же испытывают трудности в выражении своего эмоционального состояния. Осознание своих эмоций и контроль над ними снижены. Между детьми возникают частые конфликты, которые они не умеют разрешать. К сожалению, приходится отметить, что дети становятся менее отзывчивыми к чувствам других людей. Недостаточное развитие эмоциональной сферы способствует возникновению феномена «засушенное сердце» (отсутствие чувства), о котором писал Л.С.Выгодский. В дошкольном возрасте ребёнок живет в «мире эмоций», его эмоциональная сфера пластична и легко поддается коррекции.

В эмоциях и чувствах отражается непосредственное переживание человеком жизненного смысла предметов и явлений действительности. Чувства сопровождают все виды деятельности поведения человека. Для маленького ребенка характерно находиться в «плёну эмоций», потому что он не может управлять ими. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. Главное направление развития эмоциональной сферы у дошкольника – это появление способности управлять чувствами, т.е. произвольность поведения. Постепенно чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Маленькие дети часто находятся «в плёну эмоций», поскольку еще не могут управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Лишь по мере личностного развития у них постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: развитие эмоционально-личностной сферы детей.

Из цели следуют следующие **задачи:**

- снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки;
- формирование навыков управления собственным состоянием и поведением;
- развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны.

1.3. Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся в группе. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Основная форма работы – подгрупповая, соответствующая основным этапам занятия: вводная часть; работа по основной теме; заключительная часть.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Направления образовательной работы

Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой — сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Программа способствует развитию и совершенствованию эмоционального интеллекта, коммуникативных умений и нацелена не только на вооружение детей определенными нравственно-этическими навыками поведения, но и формирование психологических корректив развития личности.

Недостатки эмоционально-волевой сферы проявляются наличием у детей нравственно-этических проблем: страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к «эмоционально теплым» отношениям со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми.

2.2. Структура занятий программы включает в себя:

Ритуал приветствия. Установка эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирование у участников направленности на контакт друг с другом.

Разминка. Проведение различных вариантов игр и упражнений, выбранных с учетом актуального состояния участников, которые помогают настроиться на совместную работу детей и создать благоприятную обстановку в детском коллективе.

Основная часть занятия. Обсуждение темы занятия и проводится основная работа по данной теме.

Рефлексия. Происходит эмоциональная и смысловая оценка содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

Ритуал прощания. Данные процедуры сплочивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. На этом этапе важно ощущение доброжелательности, поддержки, эмоциональной теплоты.

2.3. Календарно-тематический план занятий Учебный план

Срок обучения	Количество учебных часов			Продолжительность занятия		Количество детей в группе	Формы промежуточной аттестации
	в неделю	в месяц	в год	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет		
9	1	4	36	25	30	12 человек	Диагностичес

месяцев				минут	минут		кое занятие 2 раза в год (сентябрь, май)
---------	--	--	--	-------	-------	--	---

Модуль	Цели	Тема	Количество часов
I модуль: Мои эмоции и чувства Сентябрь Октябрь Ноябрь	Установление доверительных отношений, работа с базовыми эмоциями Формирование навыков уверенного поведения	Диагностическое занятие	1
		Знакомство	1
		Радость	1
		Грусть	1
		Удивление	1
		Страх	1
		Злость	1
		Спокойствие	1
		Учимся узнавать чувства и эмоции	1
		Уверенное поведение	2
		Учимся проговаривать эмоции	1
II модуль: Саморегуляц ия поведения Декабрь Январь Февраль	Формирование социально приемлемых способов выражения гнева и преодоление агрессивного поведения Формирование произвольного поведения Коррекция тревожности	Гнев: с кем он дружит?	3
		Агрессия: как победить?	3
		Воля	3
		Тревожность	3
III модуль: Развитие коммуникат ивных навыков Март Апрель Май	Формирование доверительных отношений с семье	Моя семья	2
		Я в детском саду	2
		Мои друзья	2
		Мой выбор	1
	Повышение уровня самостоятельност и и коррекция зависимости от	Трудное слово «нет»	1
		Встреча с другом	2
		Правила дружбы	1
		Диагностическое занятие	1

	окружающих Снятие враждебности во взаимоотношения х со сверстниками		
--	--	--	--

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

- столы и стулья по количеству детей;
- дидактический наглядный материал, игрушки и игры в соответствии с возрастными требованиями, особенностями психофизического развития детей.

3.2. Методическое обеспечение программы

– Арт – терапия – это метод коррекции и развития посредством художественного творчества. В ней широко применяется рисование, лепка, музыка, фотография, кино, литературное творчество, актерское мастерство.

– Игротерапия – метод коррекции посредством игры, в котором на глубинном ценностном уровне происходит волшебное таинство собирания и укрепления собственного Я, успешное моделирование собственного настоящего и будущего. Игротерапия успешно применяется в работе с детьми с повышенной агрессивностью, тревожностью, страхами, низкой самооценкой, боязнью неудач, она показана детям, пережившим психологические травмы, ставшим жертвами или свидетелями разного рода насилия, чрезвычайных происшествий, смерти или тяжелых болезней близких и значимых взрослых.

- Изотерапия – коррекция посредством изобразительной деятельности.
- Сказкотерапия.

3.3. Список использованной литературы

1. Веприцкая, Ю.Е. Развитие внимания и эмоционально-волевой сферы детей 4-6 лет: разработки занятий, диагностические и дидактические материалы / сост. Ю.Е. Веприцкая.- Волгоград: Учитель, 2011.-123 с.

2. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4 – 6 лет: Пособие для практических работников детских садов/ Автор – составитель И.А. Пазухина – СПб.: «»ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008. – 272 с,

3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Художники Соколов Г.В., Куров В.Н. – Ярославль: «Академия развития», 1997.-240 с., ил.- (Серия: «Вместе учимся, играем»).

4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 1999.

5. Хухлаева, О.В., Хухлаев, О.Е., Первушина, И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.

Мониторинг обучающихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
социально-гуманитарной направленности «Я учусь владеть собой»

Возрастная группа	Показатели результативности	Уровни результативности			Диагностический инструментарий	Субъект обследования
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень		
Дошкольный возраст (5 – 7 лет)	Уровень самооценки, страхов и тревожности, саморегуляции поведения.	Низкая самооценка.	Средняя самооценка.	Высокая самооценка.	Методика измерения самооценки В.Г. Щур «Лесенка»	Педагог – психолог
		Высокий уровень тревожности.	Средний уровень тревожности.	Низкий уровень тревожности.	Методика Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)	
		Высокий уровень страхов	Средний уровень страхов.	Низкий уровень страхов.	Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» А.И. Захаров и М. Панфилова.	

Диагностика

Входящий мониторинг: определение уровня тревожности, самооценки, страхов и изучение особенностей эмоционально-волевой сферы детей.

1. Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дроки).

Определить уровень тревожности ребенка можно с помощью специального проективного теста тревожности.

14 рисунков размером. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом – печальное.

Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию.

Во избежание персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

2. Методика выявления детских страхов «Страхи в домиках» (А.И. Захаров и М.Панфилова) для выявления и уточнения преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.). Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием).

3. Тест «Рисунок семьи». Данная методика направлена на выявление эмоциональных проблем и трудностей взаимоотношений в семье. В рисунке дети могут выразить то, что им трудно бывает высказать словами. Узнав, каким ребёнок видит окружающий мир, семью, родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем малыша и эффективно помочь ему при их разрешении.

4. Методика «Кактус» – графическая методика М.А. Панфиловой. Данная методика позволяет выявлять состояния эмоциональной сферы ребенка, выявить наличия агрессии, ее направленности и интенсивности. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.