



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШИ
Мочин В.Д. Давыдова

«31» августа 2016г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат

Программа

**«Развитие эмоционально-волевой сферы у обучающихся
начальных классов МБОУ СОШИ».**

Разработала: педагог-психолог,
высшая квалификационная категория
С.Н. Шулькина

Программа по развитию эмоционально-волевой сферы у обучающихся начальных классов МБОУ СОШИ.

Пояснительная записка

Актуальность проблемы

Взрослая жизнь, богатая разнообразными эмоциями, чувствами, требует от ребёнка правильного их понимания и соответствующего на них реагирования. Эмоции в норме регулируют восприятие, внимание, память, мышление и другие психические процессы ребёнка, а также его деятельность. Но даже нормально-развивающиеся дети часто находятся под влиянием переполняющих их чувств и не всегда способны управлять своими эмоциями. Требуется достаточно времени и сил для того, чтобы ребёнок научился осознавать свои переживания, понимать свои эмоции других детей и взрослых. Важно научить ребёнка управлять своими эмоциями. Такое умение позволит произвольно контролировать своё поведение и будет способствовать положительной коммуникации с окружающими.

У детей с лёгкой умственной отсталостью часто наблюдаются нарушения развития эмоциональной сферы и отклонения в поведении. Эмоции детей примитивны, развиты слабо, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. По внешним эмоциональным проявлениям эти дети не всегда могут угадывать смысл поведенческих реакций окружающих и правильно реагировать на них. Возможны немотивированные колебания настроения – капризность, плаксивость, смех без причины. Наблюдаются возбудимость, агрессивность нарушение самооценки.

Степень выраженности искажения эмоционального развития у детей с лёгкой умственной отсталостью может быть различной. Но в любом случае это сказывается на поведении ребёнка и на умение реагировать его, а в конечном итоге затрудняет развитие форм самостоятельной адаптации к жизни. Как отмечал С.Л Рубинштейн, «эмоции не развиваются сами по себе, ... основная задача заключается в том, чтобы надлежащим образом их направить. Это большая по своему жизненному значению проблема». Предлагаемая программа поможет в проведении коррекционно-развивающей работы по гармонизации эмоциональной сферы детей и закреплению положительных эмоций.

Задачи программы:

1. Помочь ребёнку научиться понимать эмоциональные реакции окружающих, правильно на них реагировать.
2. Научить понимать свои эмоции.
3. Развивать умения управлять своими эмоциями, организовать своё поведение.

Основные направления программы

- Ознакомление с эмоциями
- Формирование умения правильно понимать чувства и настроения

Этапы действия программы

1. Подготовительный этап:
 - Наблюдение за учащимися
2. Основной этап
 - Развивающий блок
 - Коррекционные занятия с учащимися.
 - Контрольно-диагностический блок:
 - Мониторинг результатов работы.

Содержание программы.

В программе представлены фундаментальные (базовые) эмоции (по К.Э. Изарду, 2000). К ним относятся эмоции радость, грусть, злость (гнев), обида, страх, интерес, удивление, стыд, вина, спокойствие. Умение ребёнка правильно пользоваться этим состоянием может быть правильно к навыкам релаксации, что позволит ему повысить свою эмоциональную устойчивость. Каждую эмоцию иллюстрируют ситуации из жизни людей, животных, а также явлений природы, что позволяет лучше познавать окружающую действительность.

Разделы расположены в определённой последовательности: от более простых и понятных к более трудно «читаемым» эмоциям. Учитывая интересы ребёнка, этот порядок можно изменять. Но начинать работу надо с эмоции «Радость». При изучении других эмоций, всегда возвращаться к «Радости». Далее познакомить детей с отрицательными эмоциями (печаль, гнев, страх и т. д.). Программа ориентирована на усвоение позитивных эмоций и постепенное вытеснение отрицательных, заменяя положительными. Таким образом, учащиеся научаются справляться с неприятными ситуациями, понимать их и спокойно реагировать. Вся работа по коррекции эмоциональной сферы строится с учётом интересов и потребностей ребёнка.

Задания усложняются постепенно, от простых (покажи на рисунке детей, которые радуются») к более сложным («объясни, какое настроение у детей» по серии сюжетных картинок). Такое расположение материала позволяет изучать разделы не последовательно, а параллельно, т.е. можно изучать сразу несколько эмоций (при желании ребёнка). Занятия систематизированы с учётом обозначенных выше задач. В программе введены противопоставления, сравнения полярных эмоций (например, радость – грусть и т.д.). Необходимость их сравнения будет способствовать развитию эмоционального воображения у детей. Последние два занятия являются заключительными, диагностическими.

Один из возможных путей целенаправленного эмоционального развития ребёнка лежит через искусство: художественную литературу, музыку, изобразительное искусство. С этой целью в занятиях использованы стихотворения, широко представленные в характеристике каждой эмоции.

В программе использованы разнообразные упражнения, игры, этюды на выражение основных эмоций и на выразительность мимики, движений, речи, что будет способствовать развитию эмоционального мира. Предложены карточки с изображением лиц детей с разными эмоциональными состояниями, которые используются как раздаточный материал.

Участники программы: учащиеся начальных классов.

Место проведения МБОУ СОШИ.

Организаторы образовательного процесса: педагог-психолог.

Программа состоит из 32 занятий. Продолжительность каждого занятия 30-35 минут.

Занятия проводятся во второй половине дня, 2 раза в неделю в кабинете психолога. Длительность цикла от 3 до 4 месяцев. Программа предполагает работу как индивидуально, так и в группе от 4 до 8 человек.

Данный документ является открытым: в ходе его реализации вносятся добавления, изменения, коррективы.

В программе использованы материалы Л.П. Стрелковой, М.И. Чистяковой, И.В. Ковалец, Г.А. Урунтаевой, Ю.А. Афонькиной, И. Залесской, С. Антоновой, С. Ореховой, В. Ганжа, И.В. Ганичева, Н. Новиковой, Н.П. Слободняк, Л.М. Шипицыной, Н.Л. Кряжевой, С.И. Семенака и т.д.

Формы и методы работы.

1. Метод игровой коррекции: ролевые игры, психогимнастика.
2. Арт-терапия: рисуночная; музыкотерапия; элементы танцевальной терапии; творческое рассказывание.
3. Релаксационный метод

Тематический план

№	Название раздела, тематика занятий	Кол-во часов
Ознакомление с эмоциями		
1.	Вводное занятие «Наши чувства»	1
2.	Ознакомление с эмоциями	1
3.	Радость и грусть	2
4.	Обида	2
5.	Злость и гнева	3
6.	Страх	2
7.	Вина и стыд	1
8.	Интерес	1
9.	Гордость	1
10.	Удивление	1
11.	Печаль и страдание	1
12.	Пренебрежение и отвращение	1
13.	Закрепление «Определи настроение»	1
		18
Формирование умения правильно понимать чувства и настроения		
1.	Эмоциональные состояния	1
2.	Противоположные эмоции	1
3.	Эмоциональные состояния, и как ими управлять	1
4.	Работа со своими эмоциональными состояниями	1
5.	Распознай свою эмоцию (чувство)	1
6.	Социальные эмоции	1
7.	Эмоциональные состояния бывают разные	1
8.	Наше поведение и эмоциональные реакции	1
9.	Учимся сотрудничать	1.
10.	Развиваем волевую регуляцию	1
11.	Я и моё поведение	1
12.	Успех и отношение к нему	1
13.	Заключительное, диагностическое	2
		14

Ожидаемые результаты

Дети постепенно научатся:

1. Замечать эмоциональные состояния других людей (вначале по лицу взрослого, затем по лицам, изображённым на картинке).
2. Расшифровать их выразительные проявления.
3. Анализировать эмоции и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются.

4. Воспроизводить эмоции, уметь анализировать собственные эмоции.
5. Управлять своим эмоциональным состоянием.

Оценка результатов психокоррекционных занятий.

I. Развитие умения адекватно выражать свои эмоции

Игра «Школа эмоций»

- 1 балл — выражение лица не меняется или является неадекватным.
- 2 балла — кратковременное задерживание эмоций, неявное выражение эмоций.
- 3 балла — явное выражение эмоций, богатая мимика.

II. Формирование осознанного восприятия эмоций, умение понимать эмоциональное состояние другого человека

Игра «Школа эмоций»

- 1 балл — не может назвать и оценить эмоциональное состояние другого человека.
- 2 балла — не всегда правильно оценивает оттенки эмоционального состояния.
- 3 балла — адекватно узнает и называет эмоциональное состояние на фотографии.

III. Произвольная регуляция поведения

Игра «Волшебное слово»

- 1 балл — ребенок не включается в игру, не понимает и не принимает правила игры, часто отвлекается, мешает другим.
- 2 балла — ребенок не сразу включается в выполнение задания, правила игры понимает и принимает, но иногда отвлекается и ошибается.
- 3 балла — ребенок понимает условия игры, включается в нее, выполняет все правила.

IV. Произвольная регуляция своего эмоционального состояния

Игра «Царевна Несмеяна»

- 1 балл — ребенок не может управлять своим эмоциональным состоянием.
- 2 балла — недостаточно управляет своим эмоциональным состоянием, пытается удерживать эмоциональное состояние, но это ему не всегда удается.
- 3 балла — умеет управлять своим эмоциональным состоянием, удерживает выбранные эмоции до конца игры.

январь 2006 № 1

V. Произвольная регуляция двигательных ощущений

Игра «Поссорились — помирились»

- 1 балл — ребенок не может регулировать свои двигательные ощущения.
- 2 балла — регулировать двигательные ощущения может с помощью взрослого.
- 3 балла — все упражнения на напряжение и расслабление делает самостоятельно.

VI. Взаимодействие с другими детьми

Игра «Телеграмма»

- 1 балл — цепочка на ребенке прервалась.
- 2 балла — двумя руками жмет руки одновременно одному и другому соседу.
- 3 балла — ребенок принимает пожатие и передает другому.

VII. Самооценка и уровень тревожности

Игра «Я умею»

- 1 балл — ребенок отказывается выполнять задание или при выполнении нуждается в постоянной поддержке и подсказке.

2 балла — нуждается в стимулирующей помощи взрослого или другого ребенка, говорит тихо и неуверенно.

3 балла — не боится рассказать о своих умениях, достаточно уверен в себе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. - М., 2004.
2. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. – М., 2004.
3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. — Новосибирск, 1997.
4. Громова Т.В. Страна эмоций. — М., 2002.
5. Дмитриева Е.Е. Проблемные дети. Развитие через общение. – М., 2005.
6. Ковалец И.В. Азбука эмоций. – М., 2004.
7. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников. — Минск, 1997.
8. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. - СПб., 2001.
9. Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. — М., 2003.
10. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. — М., 1991.
11. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. — Ярославль, 2000..
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
13. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб., 2000.
14. Мазепина Т.Б. Развитие навыков общения в играх, тренингах, тестах. — М., 2002.
15. Новикова Н. Коррекционно-развивающая программа по развитию рефлексивного сознания младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома. – Череповец.
16. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. -М., 1998.
17. Панфилова М.А. Игротерапия общения. — М., 2000,
18. Романов А. Коррекция расстройств поведения и эмоций у детей. – М., 2004.
19. Сальникова Н. Работа с детьми. Школа доверия. — М., 2003.
20. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребёнка в обществе. – М., 2004. Пазухина И.А. Давай познакомимся! - Санкт-Петербург, 2004.
21. Семенака С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать. – М., 2004.
22. Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. – М., 2004.
23. Смиг Р. Групповая работа с детьми и подростками. - М., 1999.
24. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. — М., 1995.
25. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. — М., 2001.
26. Хухлаева О.В. Лесенка радости. — М., 1998.
27. Хухлаева О.В. Маленькие игры в большое счастье. — М., 2001.

28. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. — М., 2001.
29. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М., 1995.
30. Шипицына Л.М. Азбука общения. — Санкт-Петербург, 2007.