

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КАМЧАТСКОГО КРАЯ**  
**Краевое государственное автономное учреждение**  
**«Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**

Принята на заседании педагогического  
совета  
Протокол от 30.05.2018 г. №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГАУ «Камчатский центр  
психолого-педагогической реабилитации и  
коррекции

\_\_\_\_\_ Е.В. Прозорова

**Дополнительная общеобразовательная**  
**«Мой внутренний мир»**  
**(Психологическое сопровождение детей с нарушениями развития**  
**эмоционально-волевой сферы старшего дошкольного и младшего школьного**  
**возраста)**

Возраст обучающихся: старший дошкольный и младший школьный возраст  
Количество занятий: 24

Авторы-составители:  
Воронина Е.Р., педагог-психолог  
Максимук Н.А., педагог-психолог

Петропавловск-Камчатский  
2018 г.

## **Актуальность и перспективность**

Предлагаемая программа является коррекционно-развивающей программой дополнительного образования и адресована педагогам-психологам, работающим с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста в условиях краевого государственного автономного учреждения «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» далее (ЦППРиК).

Программа направлена на решение в условиях ЦППРиК проблем повышения эффективности организации психологической помощи детям, имеющим трудности в развитии эмоциональной и коммуникативной сфер, способствует поиску эффективных путей преодоления этих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности.

За последние годы среди детей, обратившихся за психологической помощью в ЦППРиК, более 50 % имеют нарушения эмоционально-волевой сферы: тревожность, страхи, неуверенность в себе, негативизм по отношению к себе («я — плохой»), агрессивность (внешняя и внутренняя).

Следовательно, в сложившейся ситуации перед педагогами-психологами ЦППРиК наряду с задачами своевременного выявления детей и проведения психодиагностического исследования с целью определения содержания и методов коррекционного воздействия является задача организации психологического сопровождения ребёнка в рамках выбранного образовательного маршрута.

Настоящая программа является модификацией программ, что позволяет решить проблемы нарушения эмоционально-волевой сферы в комплексе.

Авторы программы предлагают методы и приемы, направленные на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

## **Научные методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Содержание программы строится на идеях развивающего обучения Д.Б.

Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Рефлексивно – деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

В своей работе авторы придерживались идеи не критичного гуманного отношения к внутреннему миру каждого ребенка (К. Роджерс).

Принцип лично – ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина).

### **Практическая направленность**

Программа направлена на обеспечение психологического сопровождения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями эмоционально-волевой сферы, не получающих помощь в образовательных организациях (детских садах, школах) и обратившихся за помощью в ЦППРиК;

**Цель коррекционно-развивающих занятий:** развитие эмоционально-волевой сферы, с учетом актуального уровня развития ребенка, его резервных возможностей.

#### **Задачи коррекционно-развивающих занятий:**

1. Знакомить ребенка с эмоциями.
2. Обучать способам адекватного выражения своих чувств и распознавать чувства других людей.
3. Совершенствовать коммуникативные умения, необходимые для успешного развития процесса общения.
4. Учить с благодарностью принимать поддержку от своих товарищей и оказывать поддержку другим.

5. Развивать навыки произвольности и саморегуляции, необходимые для успешного обучения в школе.

6. Формировать адекватную самооценку, уверенность в себе и своих способностях.

### **Адресат**

Программа предназначена для коррекции эмоционально-волевых нарушений у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста:

- с недоразвитием высших психических функций;
- с социальной и/или педагогической запущенностью;
- с задержкой психического развития;
- с умственной отсталостью (легкая и средняя степень).

### **Сроки и этапы реализации программы, продолжительность программы**

Программа включает 2 модуля:

I МОДУЛЬ - коррекция эмоционально-волевых нарушений с у детей – «Я чувствую».

II МОДУЛЬ - коррекция агрессивности – «Я не злюсь».

Каждый модуль включает 12 коррекционно-развивающих занятий.

Организация психологического сопровождения зависит от сложности структуры дефекта, специфики нарушений, потенциала ребенка, которому может быть рекомендовано обучение по одному модулю или по нескольким модулям последовательно.

**Настоящая программа может быть использована при разных формах организации занятий: групповых и индивидуальных, в том числе онлайн с применением дистанционных технологий.**

Рекомендованный режим проведения групповых занятий – 2-3 занятия в неделю.

Режим проведения индивидуальных занятий устанавливается индивидуально для каждого ребенка.

### **Методы, используемые при реализации программы**

В процессе реализации настоящей программы авторы рекомендуются к использованию элементы следующих методов:

- **Игротерапия.** Способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

- **Арттерапия.** Способствует отреагированию на символическом уровне всех чувств и эмоций человека, помогает уравновесить психическое состояние ребенка, повышая его способность к самовыражению и самопознанию.

- **Музыкотерапия.** Используется при установке благоприятного социального климата, раскрывает творческие способности, способствует органическому течению педагогического процесса.

- **Психогимнастика.** Способствует установлению контакта, снятию напряжения, отработке обратных связей, развитию и коррекции различных сторон психики ребенка как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.

- **Песочная терапия.** Способствует снятию внутреннего напряжения, воплощению его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.

- **Релаксация.** Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

### **Требования к результату усвоения программы**

При условии успешной реализации программы у ребенка будет отмечаться положительная динамика развития эмоционально-волевой сферы.

В зависимости от рекомендованного модуля обучения у ребенка:

- стабилизируется эмоциональное состояние ребенка, снизится уровень тревожности;

- появится осознание того, что допустимо проявление любых чувств, но не любого поведения, научится выражать свои чувства без агрессии и насилия;

– повыситься уровень развития произвольного внимания и произвольного поведения;

– появится умение понимать и различать эмоции, искренне выражать свои чувства и при этом уважительно относиться к другим.

### Система оценки достижения планируемых результатов

Составители настоящей программы рекомендуют оценивать достижения планируемых результатов по окончании обучения на каждом модуле.

Рекомендованные методы и методики соответствуют целям, содержанию программы, возрастно-психологическим характеристикам адресатов программы:

Название исследуемой характеристики	Используемые методики		контингент
	Название	автор	возраст
Произвольное внимание	«Домик»	Н.И.Гуткина	Дошкольники
Исследование личности	САТ	Л.Беллак	Дошкольники; Младшие школьники
	«Домики»		Дошкольники; Младшие школьники
	«Волшебный мир»	В. Михала	Дошкольники; Младшие школьники
	«Завершение предложения» методика детская	В. Михала	Дошкольники; Младшие школьники
	Методика «Дерево»	Л.П.Пономаренко	Дошкольники; Младшие школьники
	Тест Люшера	Люшер	Младшие школьники
	Проективная методика «Рисунок семьи» и «Кинетический рисунок семьи»		Дошкольники; Младшие школьники
Агрессивность	Проективный тест «Несуществующее животное»	М.З. Дукаревич	Дошкольники; Младшие школьники
	Графическая методика «Кактус»	М. Памфилова	Дошкольники; Младшие школьники
Самооценка	Лесенка	Н.В.Нижегородцев	Дошкольники
Тревожность	«Страхи в домиках»	Панфилова М.М	Дошкольники
	Игра «Почта»	Е.Антони, Е.Бине	Дошкольники

	Проективная методика «Лица»	Темпл, Дорки, Амен	Дошкольники; Младшие школьники
--	-----------------------------	--------------------	--------------------------------

## **Система организации контроля за реализацией программы**

Контроль реализации программы осуществляется на каждом занятии и на основании итоговой диагностики по результатам усвоения модуля.

Результаты итоговой диагностики фиксируется в индивидуальной Карте развития ребенка.

## **Структура занятий**

Каждое занятие включает три части: вводную (или разминку), основную и заключительную. Каждая часть решает несколько самостоятельных задач, определяющих ее содержание.

**Вводная часть** ставит своей целью подготовить участников группы к непривычной для них форме тренинга: подчеркивается необходимость говорить по очереди, слушать друг друга, не перебивая; а также создать позитивный настрой на занятие, обеспечить эмоциональное отреагирование и информировать участников о содержании предстоящей работы. Для решения этих задач выполняются упражнения и игры на психологический "разогрев" и на снятие эмоционального напряжения.

**Основная часть** занятия занимает большую часть времени (до 3/4) и по своему содержанию представляет реализацию соответствующих задач данного занятия.

**Заключительная часть** ставит своей целью снятие у родителей эмоционального возбуждения и рефлексии содержания занятия каждым участником в отдельности и всей группы в целом. Обсуждение итогов занятия проводится в кругу в форме беседы по вопросам, позволяющим обмениваться впечатлениями и мнениями.

**Ритуал прощания** в кругу со свечой проводится как вербальное и невербальное выражение позитивных чувств участников друг другу, рассказывание притчи.

## Учебный план программы\*

№	наименование модулей	всего часов	форма контроля
I	Коррекция эмоционально-волевых нарушений с нормой – «Я чувствую».	12	Анкетирование Наблюдение Рефлексия
II	Коррекция агрессивности – «Я не злюсь».	12	Диагностика Наблюдение Рефлексия
Итого		24	

\* Обучение по программе реализуется в групповой или индивидуальной форме, в том числе онлайн с применением дистанционных технологий онлайн с применением дистанционных технологий.

### Учебная программа

#### I МОДУЛЬ «Я чувствую»

Предполагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих трудности в эмоциональной и коммуникативных сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности.

От занятия к занятию происходит постепенное развитие эмоционального мира ребенка. Пространство вокруг него начинает расширяться. Окружающий мир окрашивается цветами радуги: ребенок учится определять настроение, владеть своими чувствами и эмоциями.

#### Цели и задачи модуля.

Главной **целью** модуля является перестройка неэффективных стереотипов поведения и общения родителей с детьми, которые мешают их нормальному взаимодействию. Таким образом, способствовать улучшению детско-родительских отношений, когда имеет место непонимание родителями базовых факторов развития ребенка, его потребностей и соответствующей им динамике отношений.

#### Задачи программы

- Снятие психомоторного напряжения;
- Повышение активности и самостоятельности;



- Развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- Развитие критичности сознания по отношению к себе и способности к адекватной самооценке;
- Принятие себя как личности, принятие себя и понимание собственной ценности как человека.

В основе создания рабочей программы учтены коррекционно-развивающие программы и научно-методические рекомендации Е.С. Хайдуковой, Л.Р. Бульхиной, И.В. Вачкова, А.Х. Папова, И.В. Сидоровой.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Направление коррекционной работы
1	Волшебная страна чувств	Обучение пониманию относительности в оценке чувств (людям нужны и положительные и отрицательные чувства).	Психологические игры, сказкотерапия, арттерапевтические техники
2	Радость	Учить распознавать эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Дать представление о социально-приемлемых поводах испытывать радость и удовольствие.	Психологические игры, сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия.
3	Грусть	Познакомить с эмоцией грусти. Учить распознавать эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Знакомить со способами повышения настроения.	Психологические игры, сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия.
4	Обида	Познакомить с эмоцией обиды. Учить распознавать эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Формирование навыков уменьшения силы обиды.	Психологические игры, сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия, дыхательная гимнастика.
5	Злость	Познакомить с эмоцией злости. Учить распознавать эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Обучение выражению злости в социально-приемлемой форме. Обучение способам взаимодействия с человеком, охваченным злостью.	Психологические игры, сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия, дыхательная гимнастика.
6	Страх	Познакомить с эмоцией страха.	Психологические игры,

		Учить распознавать эмоции по внешним сигналам: мимике, пантомимике, интонации. Формирование умения справляться с излишним страхом.	сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия, дыхательная гимнастика.
7	Кто я? Какой я?	Введение наглядных образов символизирующих «образ Я». Учить находить положительные качества в себе и во всех людях.	Сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия.
8	Все мы разные	Дать представление об индивидуальности, неповторимости каждого. Закрепить понятие «Качества людей» и представление об индивидуальности каждого	Сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия.
9	Учимся говорить о чувствах	Учить ребенка раскрываться перед своими родителями. Учить делиться своими чувствами и переживаниями. Обучать родителей технике активного слушания.	Ролевые проигрывания ситуаций, сказкотерапия, арттерапевтические техники, дискуссия.
10	Какой я? Какой ты?	Учить находить положительные качества в себе и во всех людях. Автоматизировать навыки нахождения положительных и отрицательных качеств в себе и в других людях. Продолжать закреплять представление детей об индивидуальности каждого.	Ролевые проигрывания ситуаций, дискуссия, арттерапевтические техники
11	Мои желания	Учить родителей и детей взаимно слушать друг друга. Не перебивать. Усвоить правило «У каждого есть право на свое мнение».	Ролевые проигрывания ситуаций, сказкотерапия дискуссия, арттерапевтические техники
12	Заключительное занятие	Закрепление правил и умений снятия напряжения в конфликтных ситуациях. Обобщение и закрепление полученных знаний.	Психологические игры, дискуссия.
	Всего	12	

### **Показатели эффективности реализации модуля:**

Показателями эффективности реализации разработанного модуля могут выступать непосредственные изменения, происходящие с ребенком в процессе взаимодействия со специалистом, а также отсроченные показатели эффективности, характеризующие изменения, происходящие по истечении некоторого времени после его реализации.

## **Учебная программа**

### **II МОДУЛЬ «Я не злюсь»**

В психологии тема агрессии и агрессивности постоянно находится в поле зрения ученых и практиков. Существует большое число теоретических концепций, объясняющих эти феномены.

Если проанализировать все многообразие западных концепций, то можно выделить, пожалуй, три наиболее значимых:

- первая включает теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство индивида,
- вторая - описывает агрессию как поведенческую реакцию на фрустрацию,
- третью составляют бихевиористические концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения.

Взрослым нужно очень внимательно относиться к вопросу подавления агрессивного поведения в детях. Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство. Несомненно, в ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, нацеленное на уменьшение или избегание подобного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях. Важно научить ребенка не подавлять, а контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также научить защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

#### **Цели и задачи модуля**

**Цель:** психологическая коррекция агрессивных тенденций в поведении старших дошкольников и младших школьников путем обучения навыкам адаптивного поведения.

#### **Задачи:**

- Обеспечение возможностей отреагирования гнева в приемлемых формах;
- Обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроля за своим эмоциональным состоянием, в т.ч. гневом;
- Оптимизация общения ребенка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, сочувствия и доверия друг к другу и окружающим людям, развитие умения взаимодействовать, считаться с другими, совместно решать поставленные задачи;
- Создание положительного эмоционального фона в различных видах деятельности учащихся, снятие эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

В основе создания рабочей программы учтены коррекционно-развивающие программы и научно-методические рекомендации Ю.М. Михайлиной, М.Н. Заостровцевой, Н. В. Перешинной, И. В. Сидоровой, Е. В Чеха.

### Тематический план

Тема занятия	Задачи	Направление работы
Занятие 1	Создание положительной мотивации и заинтересованности детей в занятиях. Снятие эмоциональной напряженности детей: создание атмосферы защищенности и доверия в группе. Обучение навыкам сотрудничества и дружелюбию во взаимоотношениях с окружающими сверстниками.	Психологические игры, сказкотерапия, дискуссия
Занятие 2	Снятие эмоциональной напряженности. Развитие навыков сотрудничества и внимательного отношения друг к другу.	Психологические игры, сказкотерапия, дискуссия
Занятие 3	Формирование мотивации совместной деятельности. Изучение агрессивности учащихся путем погружения в сказку. Отреагирование чувства злости, снятие мышечного напряжения. Мышечная релаксация.	психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы, дыхательная гимнастика
Занятие 4	Формирование мотивации совместной деятельности. Развитие чувства эмпатии, умения распознавать разные эмоциональные состояния. Диагностика актуального эмоционального фона.	Психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы, дыхательная гимнастика

	Формирование позитивного восприятия окружающей действительности, чувства доброты.	
Занятие 5	Обучение навыкам восприятия музыки и умения находить соответствующие ей образы. Формирование эмоционального равновесия. Развитие навыков анализа агрессивного поведения, причин его вызывающих.	Психологические игры, сказкотерапия, арттерапевтические техники
Занятие 6	Обучение умению снятия эмоционального напряжения. Отреагирование гнева в приемлемой форме. Мышечная релаксация.	Психологические игры, арттерапевтические техники, дыхательная гимнастика
Занятие 7	Развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей, расширение багажа знаний об эмоциональных состояниях. Развитие способности сознавать причины своего агрессивного поведения, поиск путей выхода из конфликтных ситуаций.	Психологические игры, сказкотерапия, дискуссия
Занятие 8	Развитие чувства эмпатии, умения понимать эмоциональные состояния другого человека. Обучение навыкам контроля и управления гневом.	Психологические игры, арттерапевтические техники
Занятие 9	Развитие умения сочувствовать, сопереживать, навыка тактильного восприятия другого человека. Формирование опыта доверия к окружающим. Формирование навыков сотрудничества.	Психологические игры
Занятие 10	Создание атмосферы группового доверия и принятия; Снятие негативных настроений, психоэмоционального напряжения. Обучение новым способам поведения.	Психологические игры, сказкотерапия, дискуссия
Занятие 11	Обучение навыкам распознавания мотивов поведения других людей, законов общения с окружающими, возможность получения «обратной связи» своей стратегии поведения. Обеспечение возможности увидеть различные варианты поведения в спорных ситуациях, тренировка применения конструктивных способов разрешения конфликтов.	Ролевые проигрывания ситуаций, дискуссия
Занятие 12	Диагностика актуального эмоционального состояния. Способствовать осознанию детьми своих внутренних возможностей и формирование образа позитивного будущего. Развитие эмпатийного отношения к	психологические игры, проективные методы диагностики эмоциональной сферы, дискуссия

	окружающим, навыков рефлексии. Обобщение и закрепление полученных знаний, навыков.	
--	--	--

### **Показатели эффективности реализации модуля:**

Показателями эффективности реализации разработанного модуля могут выступать непосредственные изменения, происходящие с ребенком в процессе взаимодействия со специалистом, а также отсроченные показатели эффективности, характеризующие изменения, происходящие по истечении некоторого времени после его реализации.

### **Список литературы**

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.:Речь, 2006.- 144с.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. - М.:Ось-89, 2002. - 224 с.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 160с.
4. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. -М.:Генезис, 2009. - 216с.
5. Залеская О.В., Казанцева О.В. Младшие школьники ЗПР. Уроки общения: пособие для практического психолога / О. В. Залеская. - М.: Школьная Пресса, 2005. - 28 с.
6. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков.- Л., 1982. - 216 с
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль:Академия развития, 1997. - 208с.
8. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. - М.: Мос-ГУ, 2004.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.:Генезис, 2000.- 192с.

10. Окландер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005. - 336с.
11. Иванова Н.Ф. Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации/авт.-сост. Н.Ф.Иванова.- Волгоград: Учитель, 2009. – 191с.
12. Капщук О.Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя/ О.Н.Капщук – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 221с.
13. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. – М.: «Академия», 2003.- 448с.
14. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 240 с.
15. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 512с.
16. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384с.
17. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480с.
18. <http://planetadisser.com/> - Диагностика и коррекция тревожности у детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.