**Проект по формированию эмоциональной сферы у детей предшкольного и младшего школьного возрастов» в условиях МАУ «ЦППМиСП»**

**Котлярова Наталья Анатольевна.**

**Методический материал (проект, программа).**

**МАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», г. Кунгур**

**Педагог-психолог**

Тип проекта: практико-ориентированный

По количеству участников: индивидуальный, групповой

По продолжительности: долгосрочный

Участники проекта: дети, родители, педагоги-психологи

Структура проекта.

Актуальность проекта в том, что одностороннее развитие интеллекта у детей (в том числе у детей с ОВЗ и с инвалидностью) обедняет эмоциональную сферу ребенка, не давая ей полноценно развиваться; увеличивается темп, напряженность и насыщенность современной жизни, что негативно влияет на эмоциональное состояние детей, нарушает их психологическое развитие, способствует дезадаптации.

Таким образом, развитие у детей умений осознавать и принимать свои негативные чувства, улучшать своё состояние, понимать эмоции окружающих людей способствует дальнейшей социализации обучающихся и формированию у них «эмоционального интеллекта».

Эмоции являются мощным регулятором нашего поведения и деятельности, поэтому способность владеть ими для детей чрезвычайно важна, и развивать ее нужно начиная с раннего детского возраста. Для осознания своих эмоциональных состояний ребенку необходимо иметь представление о различных эмоциональных переживаниях и о возможных причинах, их вызывающих.

**Цель:**

* Формирование «эмоционального интеллекта» у детей предшкольного и младшего школьного возрастов;

**Основные задачи проекта:**

* Изучить эмоциональную сферу у детей, посещающих ИКЗ, на подготовительном и заключительном этапах проекта;
* Разработать авторизованную программу по развитию «эмоционального интеллекта» у детей предшкольного и младшего школьного возрастов;
* Познакомить обучающихся с базовыми эмоциями, распознавать собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл;
* Снизить психоэмоциональное напряжение ребенка, тревожность и агрессию;
* Развить навыки произвольной саморегуляции эмоционального состояния у детей.
* Вовлечь родителей детей, посещающих ИКЗ, в реализацию задач проекта.

**Ожидаемый результат:**

1.улучшения эмоционального состояния детей.

2.Формирование у дошкольников представлений о базовых эмоциях и чувствах.

3.Обеспечить осознанное участие семьи в формировании эмоциональной сферы ребенка.

4.Позитивная динамика в развитии эмоциональной сферы детей (позитивное психоэмоциональное состояние ребенка, контактность, соответствующее возрасту поведение.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

**1. Подготовительный этап**

* Изучение литературы по теме проекта;
* Подбор диагностического и дидактического материалов к программе по развитию «эмоционального интеллекта» у детей;

Сентябрь -декабрь 2016 г.

* Составление авторизованной программы по развитию «эмоционального интеллекта» у детей;

Сентябрь -декабрь 2016 г.

* Изучение эмоциональной сферы у детей, посещающих ИКЗ.

Методики исследования:

Тест Люшера;

Рисуночные тесты («Несуществующее животное»; «Кактус»);

Диагностика степени выраженности эмоций ;

Метод наблюдения;

Анкета для родителей.

Сентябрь -декабрь 2016 г.

**2. Основной этап**

* Занятия с детьми по «Программе развития эмоциональной сферы детей предшкольного и младшего школьного возраста «Страна эмоций»

Январь – декабрь 2017 г.

* **Консультация** для родителей«Приёмы развития «эмоционального интеллекта» ребёнка» .В течение года
* Представление опыта работы по программе в профессиональной среде педагогов.

В течение года.

* статьи на сайтах интернета, в сборниках. В течение года.

|  |
| --- |
| **3. Заключительный этап** |
| * Изучение эмоциональной сферы у детей, посещающих ИКЗ.   Методики исследования:  Тест Люшера;  Рисуночные тесты («Несуществующее животное»; «Кактус»);  Диагностика степени выраженности эмоций ;  Метод наблюдения;  Анкета для родителей. Декабрь 2017 г.   * Подведение итогов реализации проекта и дальнейшего его развития.   Декабрь 2017 г.  Список литературы:  1. Балакирева Т. С. Эмоции и дети – комплексные занятия педагога-психолога // Дошкольное воспитание. 2005.  2. Гоулман Дэниел, Эмоциональный интеллект ; пер. с англ. А. П. Исаевой. - М. : ACT: ACT МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. - 478с.  3. Загвоздкин В. К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания// Управление ДОУ. 2008. № 4.  4. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М., 2003.  5. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. «Эмоциональна гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция».- М., 2001 Приложение 1. Программа развития эмоциональной сферы у детей предшкольного и младшего школьного возраста «Страна эмоций».  Пояснительная записка.  Программа разработана с целью оказания помощи и поддержки детям предшкольного и младшего школьного возраста, имеющим нарушения в эмоциональной сфере. Для гармоничного воспитания личности ребёнка необходимо развивать наряду с познавательными процессами «эмоциональный» интеллект ребёнка.  **Актуальность программы**:  одностороннее развитие интеллекта у детей обедняет эмоциональную сферу ребенка, не давая ей полноценно развиваться;  увеличивается темп, напряженность и насыщенность современной жизни, что негативно влияет на эмоциональное состояние детей, нарушает их психологическое развитие, способствует дезадаптации. По данным Н.П. Вайзман, «… предболезненные формы нервно - психических отклонений встречаются у 70% первоклассников…» [3].  Таким образом, развитие у детей умений осознавать и принимать свои негативные чувства, улучшать своё состояние, понимать эмоции окружающих людей способствует дальнейшей социализации обучающихся и формированию у них «эмоционального интеллекта».  Эмоции являются мощным регулятором нашего поведения и деятельности, поэтому способность владеть ими для человека чрезвычайно важна, и развивать ее нужно начиная с раннего детского возраста. Для осознания своих эмоциональных состояний ребенку необходимо иметь представление о различных эмоциональных переживаниях и о возможных причинах, их вызывающих.  **Методологическая основа программы.**   * Теория фундаментальных эмоций К. Изарда, согласно которой эмоции рассматриваются отдельно от других как самостоятельный переживательно – мотивационный процесс стороны, и как фундаментальный личностный процесс.   К. Изард выделяет фундаментальные (интерес, радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина) и производные эмоции. Всякая эмоция может быть позитивной и негативной в зависимости от того, насколько она помогает или мешает адаптации индивида в конкретной ситуации.  Теоретические положения Л.С. Выготского об эмоциях как о центральном звене психической жизни человека.  Л.С. Выготский, А.В. Запорожец указывали, что только согласованное функционирование двух систем – интеллектуальной и эмоциональной, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Эмоциональное состояние человека – это основа основ его не только психического, но и соматического благополучия.  Эмоциональная сфера человека развивается на протяжении всей его жизни. Дошкольный возраст является периодом, когда эмоции господствуют над всеми другими сторонами жизни ребенка и выступают мотивами поведения. На протяжении дошкольного детства происходит социализация эмоций, поскольку переживании ребенка связаны с результатами человеческой деятельности. Включение слова в эмоциональные процессы ребенка перестраивает их протекание и в совокупности с установлением связи между чувством и представлением создает предпосылки для их регуляции.  Теория Л.С. Выготского об общности основных законов развития для нормального и аномального ребенка: специфичность путей развития ребенка с ограниченными возможностями, т. е. особый ребенок должен пройти все стадии онтогенетического развития, что и нормально развивающийся, однако темпы их развития иные. Поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы каждый этап развития особого ребенка был максимально приближен к норме.  Деятельностный подход, разработанный в трудах А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и других основоположников отечественной психологии.  **Цель данной программы:**   * Формирование «эмоционального интеллекта» у детей предшкольного и младшего школьного возрастов ( 6-10 лет);   **Основные задачи программы:**   * Познакомить обучающихся с базовыми эмоциями; * Снизить психоэмоциональное напряжение ребенка, тревожность и агрессию; * Развивать способность определять эмоции по графическим изображениям, по мимике; * Учить передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и пантомимики; * Учить распознавать ребенка собственные и чужие эмоции, осознавать их значение и смысл; * Развивать навыки произвольной саморегуляции эмоционального состояния у детей.   **Содержание программы**.  В программе дети знакомятся с базовыми эмоциями и эмоциональными состояниями (радость, грусть, гнев, страх, удивление, обида). Это способствует формированию у них когнитивной составляющей эмоционально-волевой саморегуляции. В процессе занятий у ребёнка расширяются знания об эмоциональной сфере человека, обогащается эмоциональный словарь, закрепляются умения узнавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, развивается способность лучше понимать себя и другого человека, причины поведения людей.  Данный курс представляет модификацию программ Е. Н. Лебеденко «Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я?», О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», А.В. Ухановой «Программы развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников» и предполагает изучение одного из разделов – знакомства с базовыми эмоциональными состояниями. Система занятий рассчитана на 9 тем (12 часов), реализуется в индивидуальной форме работы с детьми предшкольного и младшего школьного возрастов.  Во время занятий у ребенка происходит становление самосознания, самоконтроля, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции. Отсутствие отметок снижает тревожность обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству познания и развития своей личности.  **Формы работы.**  При реализации программы используются следующие формы и методы работы: беседа, психогимнастика, ролевая игра, арт-терапевтические техники, проблемные ситуации, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.  Для закрепления изучаемого материала специалисты используют новые методы в виде лэпбуков («Квестбук «Путешествие в страну Эмоций»).  **Ожидаемый результат:** позитивная динамика в развитии произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей.  **Критерии результативности:**   * наличие позитивной динамики в умениях детей   узнавать, точно называть и графически изображать основные эмоциональные состояния;   * рост проявления детьми позитивных чувств; * снижение негативных переживаний, страхов; * позитивная динамика способностей детей называть свои эмоциональные состояния и выражать их социально приемлемыми способами; * сравнительная оценка представлений детей о собственных эмоциональных состояниях и умений их узнавать, называть, изображать графически; * Предварительная диагностика для определения исходного уровня развития эмоциональной сферы ребёнка (Приложение 1); * Текущий контроль эмоционального состояния во время изучения базовых эмоций: * Итоговая диагностика: изучение динамики развития эмоциональной сферы детей.  Приложение 2.Приёмы развития эмоционального интеллекта ребёнка, которые могут использовать родители  * Создавайте положительный эмоциональный фон в семье. Это способствует хорошему самочувствию ребёнка. Если он плохо себя чувствует, он не может думать о других. * Побеседуйте с ребёнком: спросите о том, что сегодня с ним происходило в детском саду или во дворе, как он воспринимал различные ситуации, какие у него возникли эмоции. Обсудите, какие варианты поведения были возможны, как воспринимали окружающие его поступки и как они бы реагировали на другое поведение. Дайте ребёнку возможность высказать всё, что он думает, а затем вместе с ним выберите самый подходящий способ поведения. * Не забывайте, что вы пример для своего ребёнка. Дети учатся, подражая действиям окружающих людей, и в первую очередь своих родителей. * Поощряйте игру своего ребёнка с другими детьми. Именно в совместной деятельности ребёнок приобретает коммуникативные навыки. * Помогайте ребёнку распознавать эмоциональные состояния по рисункам и фотографиям, которые можно найти в журналах и газетах. * Читайте ребёнку рассказы и стихи, «насыщенные» эмоциями. Обсудите с ним поведение персонажей и возможные варианты поведения. Предложите внести изменения в сюжет или придумать другую концовку. * Помните, что дети, открыто проявляющие свои эмоции, получают возможность творчески использовать их в своей жизни. При этом важно разговаривать об эмоциях и чувствах, поскольку при проговаривании, назывании этих психических состояний ребёнок осмысливает эмоциональный опыт. А вот регулярное подавление эмоций влечет за собой появление страхов и неуверенности в себе, снижение способности к обучению. * Поговорите с ребёнком на, казалось бы, обычные темы: почему мы должны помогать друг другу, как другой человек почувствует себя, если мы ему поможем, и если нет; что мы чувствуем, когда ругаемся, и когда стараемся спокойно поговорить друг с другом; что делать, если друг грустит или радуется; что делать, если самому скучно; что нужно делать, если у тебя есть пирог, а у друга нет... Во всех этих ситуациях старайтесь показать ребенку, насколько важна ориентация на других людей. * Снимайте стресс у ребёнка с помощью двигательных упражнений. |