Управление образования и науки Липецкой области

Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на заседании Педагогического совета  Г(О)БУ ППМСП-центра  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждаю  Директор Г(О)БУ ППМСП-центра  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Стебенева  Приказ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Рабочая программа по курсу «Дружить с эмоциями»**

**к дополнительной общеразвивающей программе по коррекции негативных психоэмоциональных состояний детей младшего школьного возраста социально-гуманитарной направленности**

**«Хочу быть позитивным!»**

****

**Автор-составитель:**

*Лаврищева Екатерина Геннадьевна* – педагог-психолог

Государственного (областного)

бюджетного учреждения

Центра психолого-педагогической,

медицинской и социальной помощи

г. Липецк, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. Планируемые результаты…………………………………….…3 |
| 1. Содержание программы…………………………………….…..3 |
| 1. Календарно-тематическое планирование курса……………….6   Список литературы………………………………………………7 |

**Планируемые результаты**

По завершению курса Программы у ребенка:

- расширятся знания и представления о мире эмоциональных состояний;

- снизится мышечное и эмоциональное напряжение;

- сформируются навыки адекватного способа выражения своих эмоций и чувств через мимику, жесты, интонации;

- уменьшится уровень тревожности;

- сформируются доброжелательность и чувство эмпатии.

Ребенок научится отождествлять свои эмоции и других людей.

**Содержание Программы**

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела и темы | Количество часов | | |
| Всего | Практика | Теория |
| 1. | «Знакомство.Диагностика» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 2. | «Забияка» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 3. | «Вклад любви» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 4. | «Не место гневу» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 5. | «Я сильнее злости» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 6. | «Я больше не тревожусь» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 7. | «Я не трус – я не боюсь» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 8. | «Мои друзья – эмоции» | 1 | 0,75 | 0,25 |
| 9. | «Диагностика. Подведение итогов» | 1 | 0,75 | 0,25 |
|  | Итого: | 9 | 6,25 | 2,25 |

Содержание программы обеспечивает решение поставленных целей и задач.

Программа содержит 9 занятий.

Занятия Программы состоят из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает: введение в тему, знакомство с новым материалом – определенной эмоцией, терминами, примерами из сказок и жизненных ситуаций.

Практическая часть включает задания и упражнения по освоению навыков определения эмоционального состояния, адекватных способов отреагирования, упражнения на снятие напряжения, рефлексию.

***Тема 1. «Знакомство. Диагностика»***

*Теоретическая часть (0,2*5).

Введение в программу. Сбор анамнеза.

*Практическая часть (0,75).*

Знакомство.

1. Упражнение «Давай познакомимся».

2. Упражнение «Мыльные пузыри».

3. Входная диагностика.

4. Обратная связь.

5. Упражнение «Мыльные пузыри».

6. Упражнение «Давай прощаться».

**Тема 2. «Забияка»**

*Теоретическая часть (0,25).*

Установление контакта. Знакомство с принципами работы на занятии.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия: «Ладошка приветствия».

2. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Заяц с рюкзаком». Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Друг».

5. Упражнения на снятие напряжения: «Кулак».

6. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «Ладошка прощания».

**Тема 3. «Вклад любви»**

*Теоретическая часть (0,25).*

Расширение представлений о нормальных взаимоотношениях в семье.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Эмоциональный привет».

2. Упражнение на выявление настроения: «Ракушка настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Про Медвежонка». Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Нарисуй героя».

5. Упражнение на снятие напряжения: «Напряги расслабь».

6. Упражнение на выявление настроения: «Ракушка настроения».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «Троекратное прощание».

**Тема 4. «Не место гневу!»**

*Теоретическая часть (0,25).* Расширение представлений и обучение способам выплескивания гнева.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Здравствуй».

2. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

-Сказка «Чайник Арчи». Обсуждение.

- Игра «Ласковые лапки».

4. Упражнение на закрепление: «Лист гнева».

5. Упражнения на снятие напряжения:

- «Часики».

- «Рисование на песке».

6. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «До свидания».

**Тема 5. «Я сильнее злости»**

*Теоретическая часть (0,25).* Знакомство с понятием эмпатии, обучение способам снятия злости.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Позитивное приветствие».

2. Упражнение на выявление настроения: «Ручки настроение».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка про ящерку. Обсуждение.

- Игра «Прогони злость».

4. Упражнение на закрепление: «Опасно-безопасно».

5. Упражнения на снятие напряжения: «Трясем кистями».

6. Обратная связь.

7. Упражнение на выявление настроения: «Ручки настроения».

8. Ритуал прощания. «Позитивное прощание».

**Тема 6. «Я больше не тревожусь»**

*Теоретическая часть (0,25).* Расширение представлений о понятии тревожности, причины ее возникновения, о способах расслабления.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Эмоциональное приветствие».

2. Упражнение на выявление настроения: «Шарик настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка о Вороненке. Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Рисование руками».

5. Упражнения на снятие напряжения:

-«Сосулька».

- «Корабль и ветер».

6. Обратная связь.

7. Упражнение на выявление настроения: «Шарик настроения».

8. Ритуал прощания. «До скорой встречи».

**Тема 7. «Я не трус- я не боюсь»**

*Теоретическая часть (0,25).* Расширение представлений о страхах, о причинах их возникновения, о способах преодоления.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Приветствие без слов».

2. Упражнение на выявление настроения: «Лучезарные смайлики».

3. Упражнения с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Морская история». Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Рисуем страх».

5. Упражнение на снятие напряжения: «Трясем кистями».

6. Упражнение на выявление настроения: «Лучезарные смайлики».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «Прощание без слов».

**Тема 8. «Мои друзья – эмоции»**

*Теоретическая часть (0,25).* Закрепление пройденного материала. Отработка способов преодоления негативных психоэмоциональных состояний.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Бумажный привет».

2. Упражнение на выявление настроения: «Нарисуй улыбку клоуну».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Замороженная страна». Обсуждение.

- Игра «Эмоции».

4. Упражнение на закрепление: Упражнение «Вырази эмоцию».

5. Упражнения на снятие напряжения: «Часики».

6. Обратная связь.

7. Упражнение на выявление настроения: «Нарисуй улыбку клоуну».

8. Ритуал прощания. «Бумажное прощание».

**Тема 9. «Итоговое занятие»**

*Теоретическая часть (0,25).* Подведение итогов. Завершение программы.

*Практическая часть (0,75).*

1. Упражнение «Приветствие от лица сказочных персонажей».

2. Итоговая диагностика.

3. Обратная связь.

4. Упражнение «Давай прощаться».

**Календарно-тематическое планирование курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер занятия** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
|  | **Предполагаемая дата** | **Фактическая дата** |
| **1.** | ***«Знакомство. Диагностика»*** | 1 | 07.09.2021 |  |
| **2.** | ***«Забияка»*** | 1 | 14.09.2021 |  |
| **3.** | ***«Вклад любви»*** | 1 | 21.09.2021 |  |
| **4.** | ***«Не место гневу»*** | 1 | 28.09.2021 |  |
| **5.** | ***«Я сильнее злости»*** | 1 | 5.10.2021 |  |
| **6.** | ***«Я больше не тревожусь»*** | 1 | 12.10.2021 |  |
| **7.** | ***«Я не трус- я не боюсь»*** | 1 | 19.10.2021 |  |
| **8.** | ***«Мои друзья -эмоции»*** | 1 | 26.10.2021 |  |
| **9.** | ***Диагностика. Подведение итогов*** | 1 | 2.11.2021 |  |

**Список литературы**

1. Защиринская О.В. Учебное пособие. Сказка в гостях у психологии. Изд-во ДНК, СПб. 2000г.

2. Костина Л.М. Сборник методик. «Игровая терапия с тревожными детьми». Изд-во СПб. «Речь». 2001г.

3. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

4. Немов Р.С. Психология. - М., 1994. - Т. 1.

5. Панфилова М.А. Игротерапияобщения. - М.,2000.

6. Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич- Евстигнеевой «Тренинг по сказкотерапии». Изд-во СПб. «Речь». 2000г.

7. Серия «Уроки психологии в школе». Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Программа формирования психического здоровья у младших школьников. Изд-во. Москва 2001г.