**[Программа коррекционно-развивающих занятий «Цветные эмоции»](https://psichologvsadu.ru/korrektsionno-razvivayushchie-programmy-dlya-doshkolnikov/snizhenie-urovnya-trevozhnosti-u-detej/495-programma-art-terapiya-emozii-rasstroystva-v-emozionalnoy-sfere)**

1. **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Законом Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», Уставом учреждения.

Дошкольное детство - это особый период в развитии ребёнка, когда развиваются самые общие способности, которые необходимы любому человеку в любом виде деятельности. «Умение общаться с другими людьми, действовать совместно с ними, способность хотеть, радоваться и огорчаться, познавать новое, пускай наивно, но зато ярко и нестандартно, по своему видеть и понимать жизнь - это и ещё многое другое несёт в себе дошкольное детство» (Л. А. Венгер).

Сейчас дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, они всегда способны не только понять чужие эмоции, но и осознать свои, не могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме. Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. К тому же обеднённая эмоциональная сфера является причиной замедления развития сферы интеллектуальной. Дети мало интересуются чем-то новым, их игры лишены творчества, а некоторые малыши вообще не умеют играть.

Проведенные исследования в дошкольных учреждениях свидетельствует о неблагополучии душевного здоровья дошкольников. У большинства детей зарегистрирован низкий уровень самооценки, высокий уровень тревожности и агрессивности. В связи с этим возникает потребность в коррекции эмоционально-поведенческих проблем, развитии духовно-нравственных качеств детей. С этой целью была разработана и внедрена в образовательный процесс программа по формированию психологического здоровья дошкольников «Цветные эмоции». В программе использован потенциал психотерапевтических, психокоррекционных и художественных сказок.

* 1. **Направленность программы**

Программа направлена на знакомство детей с собственными эмоциональными переживаниями, с проблемами, поступками, с эмоциональными состояниями других людей. Занимаясь по этой программе, дети начинают понимать, какие действия и поступки приводят к одним и тем же переживаниям у всех людей независимо от возраста и пола.

* 1. **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Актуальность темы определяется широкой распространенностью эмоциональных комплексов, среди дошкольников. Они являются причиной возникновения неврозов и различных расстройств. В связи с этим в настоящее время психологами и терапевтами используются самые разнообразные методы коррекции эмоционально-личностных расстройств у детей, одним из них является сказкотерапия.

Сказка это не просто развлечение, увлекающее ребенка в волшебную страну грез и фантазий. Развлекающая функция сказки лишь одна из многих. Сказка – это еще и верный друг, и мудрый воспитатель. Сказка воспитывает характер и помогает ребенку разобраться в том, что такое хорошо и что такое плохо.

В современной психологии проблема эмоционального развития детей по праву признана одной из самых значимых и дискуссионных. Прежде всего, это связано с многозначностью понимания термина «эмоциональное развитие» в различных научно­-теоретических подходах и отдельных концепциях.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребёнку нравится, что сердит, что огорчает. По мере того, как ребёнок растёт, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее.

Воспитание через эмоциональное воздействие - очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять.

**Принципы содержания программы**:

1. **Ценностно-ориентированный принцип**. Эмоция выступает как ценность личности, которая определяет благополучие ребенка и его психологическое здоровье. Принцип предполагает также ориентацию ребенка на другого человека.
2. **Принцип активности и свободы самовыражения ребенка**. Постановка ребенка в позицию самоконтроля и саморегуляции.
3. **Принцип симпатии и участия**. Ребенок должен чувствовать себя в полной безопасности. Взрослый оказывает поддержку сам и, не навязывая, организует ее со стороны сверстников.
4. **Комфортность**. Создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлеченности в процессе занятий.
   1. **Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

**Задачи программы:**

• расширить знания детей о чувствах, эмоциях и способах их выражения, обогатить словарь детей за счёт слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения;

• развивать и совершенствовать умение детей распознавать собственные эмоциональные состояния;

• формировать и развивать умение детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации);

• способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, творческими и так далее);

• развивать у детей навыки общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками и окружающими взрослыми.

* 1. **Основные направления работы по программе:**

• психодиагностика эмоциональной сферы, направленная на выявление проблем эмоционального развития и наблюдения за динамикой развития ребёнка в условиях целенаправленной развивающей работы;

• развивающая работа, направленная на гармонизацию и оптимизацию развития эмоциональной сферы ребёнка;

• психологическая профилактика, направленная на предупреждение педагогических ошибок в развитии эмоционального мира детей.

* 1. **Методы и методические приемы:**

В работе используются различные методы и приемы, такие как: игра, психогимнастика, метод беседы, проективное рисование и метод активного воображения, рефлексия.

Формы работы с детьми: групповая беседа, игры, рисование, использование стихов; индивидуальный подход, анализ детских работ.

* 1. **Режим занятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст воспитанников | Количество детей | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Продолжительность занятий |
| 4-5 лет | 7 | 1 | 20 | 25 минут\* |
| 6-7 лет | 9 | 1 | 20 | 25 минут\* |

**\***(В зависимости от возраста воспитанников)

Участники программы: дети 4 – 7 лет

Структура программы: 20 занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю (20 – 30 минут, в зависимости от возраста воспитанников).

Наполняемость группы 7 – 9 человек, что создает оптимальные условия для индивидуальной работы и обеспечивает вариативность общения.

* 1. **Структура программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы работы** | **Комментарий** |
| **Ритуал приветствия.** | Позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. |
| **Разминка** – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. | Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения. |
| **Основное содержание занятия** – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия). | Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике. |
| **Рефлексия** – оценка занятия (беседы). | Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали). |
| **Ритуал прощания**. | По аналогии с ритуалом приветствия. |

* 1. **Ожидаемы результаты:**

**-** снижение эмоциональной тревожности;

**-** повышение самооценки;

**-** развитие самосознания;

**-** закрепление поведенческих реакций;

**-** позитивные изменения в психологическом состоянии детей, осознание внутренних ресурсов;

**-** закрепление положительных поведенческих реакций.