

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» р.п. Красные Баки

Принято на педагогическом совете №1  
от 22.08.2024 года



Утверждаю  
И.О. заведующего  
Центра развития ребёнка «Сказка»  
Г.В. Абдулина

## Дополнительная образовательная программа «От Я до Мы»

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации программы 2 года

Составитель Тихомирова И.Н., педагог-психолог

р.п. Красные Баки  
2024 год.

## **Пояснительная записка**

Дошкольный период является сенситивным для развития многих психических процессов. Элементарные нравственные представления и чувства, простейшие навыки поведения, приобретенные ребенком в этот период, должны стать «культурными», то есть превратиться в высшие психологические функции и стать фундаментом для развития новых форм поведения, правил и норм.

**Направленность программы «От Я до Мы»** - социально-коммуникативное развитие.

## **Актуальность программы**

В системе дошкольного воспитания и обучения прослеживается тенденция к интеллектуальному развитию ребенка. При этом развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. Как справедливо указывали Л. С. Выготский и А. В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем — эмоциональной сферы и интеллекта, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Умственное развитие ребенка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний.

Дошкольные годы – период наиболее интенсивного развития, возраст больших потенциальных возможностей, рождения личности, становления основ самосознания и ценностных ориентаций, проявления первых творческих потенций ребенка, его индивидуальности. Поэтому важно применять в работе технологии, которые позволяют сохранить и развить возможности ребенка, без ущерба его психическому и физическому развитию.

Данная программа основана на взаимодействии детей в микроколлективе.

Программа разработана в соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Далее ФГОС ДО) (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 г.) и на основе следующих нормативных документов:

- п. 9 статьи 2, статьи 75 Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с изменениями 2017- 2016г.;
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрированного в Минюсте России 27.11.2013 № 30468.

Коммуникативная компетентность дошкольника включает распознавание эмоциональных переживаний и состояний окружающих, умение выражать собственные эмоции вербальными и невербальными способами.

Кроме того, к старшему дошкольному возрасту ребенок уже должен овладеть коммуникативными навыками. Эту группу навыков составляют умения:

- сотрудничать;
- слушать и слышать;

- воспринимать и понимать (перерабатывать информацию);
- говорить самому.

В соответствии с ФГОС ДО, воспитательно-образовательный процесс должен строиться на адекватных возрасту формах работы с детьми.

**Цель программы** – помочь детям освоить доступные для возраста 5-7 лет способы и приемы эффективного взаимодействия друг с другом; создать условия для выявления и развития лидерских способностей детей.

**Задачи:**

- развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми, доверия, группового сотрудничества; навыков произвольной регуляции поведения;
- развитие в ребёнке лидерских качеств: ответственности, активности, решительности, целеустремленности;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развитие творческих способностей детей;
- развитие позитивной Я-концепции ребенка.

Программа составлена для коррекции и развития эмоциональной и познавательной сферы, совершенствования навыков умения представлять и отстаивать свое мнение, для развития лидерских способностей через сотрудничество детей **5-7 лет**.

**Срок реализации программы** – 2 года

**Новизна** данной программы заключается в том, что развитие и отработка навыков общения детей дошкольного возраста проходит через основную деятельность – игру, но сама структура занятия строится так, что каждый ребёнок может высказать своё мнение и аргументировано при помощи взрослого доказать, сто именно к его мнению стоит прислушаться всей группе.

**Отличительная особенность программы.**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует ФГОС. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

**Форма занятий:** групповая.

**Количество занимающихся:** до 15 человек.

**Продолжительность обучения:** 32 недели (64 академических часов в год).

Регламентирование образовательного процесса на неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по утвержденному расписанию.

Регламентирование образовательного процесса на день: занятия проводятся по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа составляет 25 минут.

## **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения и планируемые результаты обучения.**

**Личностная компетенция** – развитие собственных способностей, знание своих сильных и слабых сторон, а также готовность познавать и испытывать себя в новых ситуациях.

Личностная компетенция формируется одновременно с социальной. Она также требует особых условий для своего развития. Личностная компетенция предполагает развитие собственных способностей, знание своих сильных и слабых сторон, а также готовность познавать и испытывать себя в новых ситуациях.

**Социальная компетенция** дошкольника включает в себя усвоение этических норм, освоение социальных отношений.

### ***Т.В. Ермолова выделяет наиболее важные составляющие социальной компетентности дошкольников***

1. Представления детей о себе как об объекте и субъекте социальных отношений;
2. Оценка детей адекватности или неадекватности своего поведения при решении социальных задач;
3. Наличие в поведении детей нового способа саморегуляции

**Социально-коммуникативная компетентность** выступает, как готовность ребенка получать в диалоге необходимую информацию, представлять и отстаивать свою точку зрения на основе признания разнообразия позиций и уважительного отношения к ценностям других людей, соотносить свои устремления с интересами других людей, продуктивно взаимодействовать с членами группы, решающей общую задачу.

### **Социально-коммуникативная компетентность:**

1. Умение понимать эмоциональное состояние сверстника, взрослого (веселый, грустный, рассерженный, упрямый и т.д.) и рассказать о нем.
2. Умение получать необходимую информацию в общении.
3. Умение выслушать другого человека, с уважением относиться к его мнению, интересам.
4. Умение вести простой диалог со взрослыми и сверстниками.
5. Умение спокойно отстаивать свое мнение.
6. Умение соотносить свои желания, стремления с интересами других людей.
7. Умение принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать и т.д)
8. Умение уважительно относиться к окружающим людям.
9. Умение принимать и оказывать помощь.
10. Умение не сориться, спокойно реагировать в конфликтных ситуациях.

## Планируемые результаты

Признаки здорового эмоционального состояния у детей:

- становление коммуникативных навыков (умение выразить свои чувства и переживания);
- проявление бо'льшего сочувствия и интереса к другим людям (особенно сверстникам)
- повышение уровня самооценки;
- развитие лидерских способностей;
- эмоциональное принятие различных ситуаций.

## Критерии и методы оценки, показатели оценки эмоционального благополучия детей дошкольного возраста

<b>Критерии эмоционального благополучия</b>	<b>Показатели эмоционального благополучия</b>	<b>Методы и методики изучения эмоционального благополучия</b>
Эмоциональный фон	- доминирование положительных эмоций в деятельности детей в течение дня; - разнообразие эмоциональных состояний и адекватность переживаний содержанию деятельности, что отражает степень удовлетворения ведущих потребностей; - нормативная тревожность; - умеренное проявление возрастных страхов	1. Методика –Паровозик   С.В. Валиева; 2. –Выбери нужное лицо   Р.Тэммл, М.Дорки, В. Амен; 3. Методика –Страхи   А.И. Захарова; 4. Программа наблюдений за поведением ребенка Т.Хельбрюгг, Г. Деринг;
Новообразования в эмоциональной сфере	- дифиринциация эмоций и овладение языком эмоциональных состояний ( умение читать и выразить эмоциональное состояние, через экспрессивные средства и речь; - появление социальных эмоций и высших чувств;	1. Опросник –Характер проявления эмпатических реакций и поведения у детей   А.М.Щетинина для воспитателей; 2. Методика –Изучение особенностей восприятия и понимания эмоционального состояния изображенного человека   А.М.Щетинина;

	- развитие механизмов эмоциональной регуляции.	3. Методика –Изучение социальных эмоций у детей   Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина.
Характер отношений ребенка с окружающими его взрослыми и сверстниками.	- характер самооценочных действий ребенка; - количество и частота конфликтов, стремление ребенка устанавливать и сохранять положительные отношения с взрослыми и сверстниками.	1. Методика определения самооценки детей –Лесенка   В.Г.Щур; 2. Методика –Цветик – восьмицветик  ; 3. Опросник –Выявление особенностей эмоционального состояния ребенка   для воспитателей Н. Артюхина,

**Формы подведения итогов** – открытое занятие «Круглый стол. Дети + родители»

**Учебно-тематический план (для детей 5-6 лет)**

№	Тема занятия	Количество часов
Кто Я?		
1.	Я расту, изменяюсь.	2
2.	Разгляди себя в зеркале	1
3.	Я – мальчик, я – девочка.	2
4.	Какие мальчики, какие девочки.	1
5.	Изобрази себя другим	1
6.	Что в тебе и во мне общего?	1
7.	У каждого есть что-то особенное	1
8.	Что тебе нравится?	1
9.	Любимая игрушка	1
Мои чувства, желания, взгляды		
10.	Страх	3
11.	Злость	2
12.	То грущу, то удивляюсь	2
13.	Красивый и страшный	1
14.	В гостях у гномов	1
15.	Вкусный и невкусный	1
16.	Обычный, странный	1
17.	Никто меня не любит	2
18.	Любовь. Я люблю маму – мама любит меня	1

19.	Я люблю папу – папа любит меня	1
20.	Я люблю мою семью – моя семья любит меня	2
21.	Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня	1
22.	Я люблю всех людей	1
23.	Герой и подвиг	2
24.	Я люблю мою Землю – Земля любит меня	1
В мире друзей.		
25.	Друзья – кого мы так называем?	1
26.	Кто такой хозяин своих чувств	1
27.	Ссора	1
28.	Спорящие лица	1
29.	Я учусь не драться	2
30.	Я учусь не обзывать других	2
31.	Я учусь не обижаться	2
32.	Можно ли обидеться на маму?	1
33.	Ты обиду не держи, поскорее расскажи	2
34.	Как помириться	2
35.	Что такое доброта? Это сердца высота!	1
36.	Человек и его поступки	1
37.	Секрет волшебных слов	1
38.	Правила вежливости	1
39.	Право на ошибку	1
40.	Помогаем друг другу	1
41.	День смеха	1
42.	Общее дело	2
43.	Общая игра	2
44.	Друг большой и маленький	1
45.	Ура! Ура! Мы все друзья!	1
46.	Мониторинг	4
47.	«Круглый стол. Дети + родители»	1

### Учебно-тематический план (для детей 6-7 лет)

№	Тема занятия	Количество часов
Кто Я?		
1.	Кто ты такой?	2
2.	Изобрази себя	1
3.	Какие мальчики, какие девочки.	1
4.	Что ты умеешь делать	1
5.	Сделаем вместе	1
6.	Что ты предпочитаешь не делать?	1
7.	Телефонный разговор	1
8.	Что в тебе и во мне общего?	1
9.	У каждого есть что-то особенное	1

10.	Что тебе нравится?	1
11.	Я считаю себя хорошим	1
Мои чувства, желания, взгляды		
12.	Страх	3
13.	Злость	2
14.	Сердится или нет?	1
15.	Красивое и безобразное	2
16.	Смелость	1
17.	Робкий и неуклюжий	1
18.	Вкусный и невкусный	1
19.	Проба на вкус и запах	1
20.	Как можно изменить чувства другого человека	2
21.	Герои русского фольклора – кто они?	4
22.	Друзья – кого мы так называем?	1
23.	Кто такой хозяин своих чувств	1
24.	Чью сторону ты принимаешь?	1
25.	Ты поссорился	1
26.	Я учусь не драться	2
27.	Докучать и дразнить	2
28.	Я учусь не обижаться	2
29.	Что тебе следует делать	2
30.	Ты обиду не держи, поскорее расскажи	2
31.	Как помириться	2
32.	Что такое доброта? Это сердца высота!	1
33.	Человек и его поступки	1
34.	Сила человека – это сила его воли	1
35.	Сила воли – умение терпеть	1
36.	Право на ошибку	1
37.	Помогаем друг другу	1
38.	День смеха	1
39.	Трудности дороги к знанию	2
40.	В стране знаний	2
41.	Мне скоро в школу	1
42.	Ура! Ура! Мы все друзья!	1
43.	Мониторинг	4
44.	«Круглый стол. Дети + родители»	1

### **Календарно-тематическое планирование (для детей 5-6 лет)**

Месяц	Тема	Задачи
октябрь	Я расту, изменяюсь.	Формировать потребности в саморазвитии, содействие росту, развитию ребенка.
	Разгляди себя в зеркале	Формировать умения воспринимать самого себя,



		адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Я – мальчик, я – девочка.	Развивать адекватное ролевое развитие, воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Какие мальчики, какие девочки.	Развивать адекватное ролевое развитие, воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Изобрази себя другим	Формировать умения воспринимать самого себя, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Что в тебе и во мне общего?	Формировать умения воспринимать самого себя и других людей, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
ноябрь	У каждого есть что-то особенное	Формировать умения воспринимать самого себя и других людей, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Что тебе нравится?	Формировать умения воспринимать самого себя, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Любимая игрушка	Формировать умения воспринимать самого себя, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Страх	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Злость	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
декабрь	Злость	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	То грущу, то удивляюсь	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Красивый и страшный	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	В гостях у гномов	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Вкусный и невкусный	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Обычный, странный	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
январь	Никто меня не любит	Формировать уверенности в себе, своих силах, адекватной самооценке.
	Любовь. Я люблю маму – мама любит меня	Познакомить с понятиями, на которых строятся взаимоотношения в семье: любовь, взаимопомощь, взаимопонимание, сострадание, доброта, уважение, поднять авторитет матери.
	Я люблю папу – папа любит меня	Познакомить с понятиями, на которых строятся взаимоотношения в семье: любовь, взаимопомощь,

		взаимопонимание, сострадание, доброта, уважение, поднять авторитет отца.
	Я люблю мою семью – моя семья любит меня	Развивать умение дружить с членами своей семьи и проявлять любовь, уважение, заботу по отношению к ним; научить определять настроение и чувства членов своей семьи и проявлять соответствующую данной ситуации заботу о них
	Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня	Продолжать знакомить с понятиями, на которых строятся взаимоотношения с другими людьми: взаимопомощь, взаимопонимание, сострадание, доброта, уважение
	Я люблю всех людей	Продолжать знакомить с понятиями, на которых строятся взаимоотношения с другими людьми: взаимопомощь, взаимопонимание, сострадание, доброта, уважение, желание совершать хорошие поступки по отношению к другим.
февраль	Герой и подвиг	Познакомить с понятием – «герой», понимание взаимозависимости людей и их необходимости друг другу
	Я люблю мою Землю – Земля любит меня	Развивать творческие умения: воображение, импровизацию; обучить положительному восприятию себя и других, рефлексивным умениям; формировать произвольную регуляцию своего поведения, осознания своих чувств.
	Друзья – кого мы так называем?	Развивать чувство принадлежности к группе, общности с ней.
	Кто такой хозяин своих чувств	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Ссора	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Спорящие лица	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Я учусь не драться	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
март	Я учусь не драться	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Я учусь не обзывать других	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Я учусь не обижаться	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Можно ли обидеться на маму?	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Ты обиду не держи, поскорее расскажи	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
апрель	День смеха	Формировать предпосылки к развитию чувства юмора: доброжелательность, умение видеть себя со стороны, умение сорадоваться.

	Как помириться	Формировать умение находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, брать ответственность за свои поступки на себя, умение делать выбор.
	Что такое доброта? Это сердца высота!	Развивать умение принимать и уважать позицию другого человека, быть терпимым к недостаткам. Формировать желание делать хорошие дела для другого человека
	Человек и его поступки	Формировать умение находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, брать ответственность за свои поступки на себя, умение делать выбор.
	Секрет волшебных слов	Формировать представления о вежливости, об особенностях культуры общения; обучить приемам вежливого обращения с окружающими, употребляя в речи «волшебные слова»; учить вести доброжелательный диалог, не обижая и не унижая партнера
	Правила вежливости	Формировать у детей представление о различных формах вежливого общения между людьми, о хороших и плохих поступках, умение правильно оценивать себя и других; познакомить детей с тем, как можно словом воздействовать на чувства и поведение людей.
	Право на ошибку	Формировать умение находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, брать ответственность за свои поступки на себя, умение делать выбор.
	Помогаем друг другу	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.
май	Общее дело	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.
	Общая игра	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.
	Ура! Ура! Мы все друзья!	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.
	Мониторинг	Оценка степени освоения образовательной программы
	«Круглый стол. Дети + родители»	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.

### Календарно-тематическое планирование (для детей 6-7 лет)

Месяц	Тема	Задачи
октябрь	Кто ты такой?	Формировать потребности в саморазвитии, содействие росту, развитию ребенка.
	Изобрази себя	
	Какие мальчики, какие девочки.	Развивать адекватное ролевое развитие, воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Что ты умеешь делать	Формировать потребности в саморазвитии, содействие росту, развитию ребенка.
	Сделаем вместе	Формировать умения воспринимать самого себя, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Что ты предпочитаешь не делать?	Развивать адекватное ролевое развитие, воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Телефонный разговор	Развивать адекватное ролевое развитие, воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
ноябрь	Что в тебе и во мне общего?	Развивать адекватное ролевое развитие, воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	У каждого есть что-то особенное	Формировать умения воспринимать самого себя, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Что тебе нравится?	Формировать умения воспринимать самого себя, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Я считаю себя хорошим	Формировать умения воспринимать самого себя, адекватно воспринимать свои и чужие достоинства и недостатки
	Страх	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Злость	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
декабрь	Злость	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Сердится или нет?	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Красивое и безобразное	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Смелость	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Робкий и неуклюжий	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
	Вкусный и невкусный	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения

		произвольной регуляции поведения
	Проба на вкус и запах	Обучать рефлексивным умениям, формированию произвольной регуляции поведения
январь	Как можно изменить чувства другого человека	Объяснить детям, что они имеют право на любое чувство, помочь осознать, что любое чувство может и мешать, и помогать.
	Герои русского фольклора – кто они?	Обратить внимание детей на поведение основных героев русских народных сказок, на наличие в них и темного и светлого начала.
	Друзья – кого мы так называем?	Помочь детям осознать понятие «дружба», необходимость научиться уважать права другого человека, обсудить понятие «хороший друг», учиться сотрудничать, изучить способы помощи.
	Кто такой хозяин своих чувств	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
февраль	Чью сторону ты принимаешь?	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Ты поссорился	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Я учусь не драться	Учить детей преодолевать негативные чувства (агрессивность, конфликтность); управлять собственным поведением; конструктивно вести себя в проблемных ситуациях, избегать драки; развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение.
	Докучать и дразнить	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Я учусь не обижаться	Учить детей преодолевать негативные чувства (агрессивность, обидчивость); управлять собственным поведением; конструктивно вести себя в проблемных ситуациях, развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение.
март	Ты обиду не держи, поскорее расскажи	Учить детей преодолевать негативные чувства (агрессивность, обидчивость); управлять собственным поведением; конструктивно вести себя в проблемных ситуациях, развивать умение снимать психоэмоциональное напряжение.
	Что тебе следует делать	Обучать "ненаправленным" способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.
	Как помириться	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков
	Что такое доброта? Это сердца высота!	Развивать умение принимать и уважать позицию другого человека, быть терпимым к недостаткам. Формировать желание делать хорошие дела для другого человека

	Человек и его поступки	Формировать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, формировать желание делать хорошие дела для другого человека
апрель	День смеха	Формировать предпосылки к развитию чувства юмора: доброжелательность, умение видеть себя со стороны, умение сорадоваться.
	Сила человека – это сила его воли	Раскрыть смысл понятия «сила воли». Подвести детей к пониманию необходимости тренировки силы воли, характера для преодоления трудностей
	Сила воли – умение терпеть	Создание условий для развития произвольности поведения и воли у детей, повышения самооценки, выработку командного духа, проявления поддержки, умения сотрудничать.
	Право на ошибку	Формировать умение находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, брать ответственность за свои поступки на себя, умение делать выбор.
	Помогаем друг другу	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.
	Трудности дороги к знанию	Помочь детям осознать, что если очень стараться, то любое дело обязательно получится, исследовать типичные трудности в школе, дома, на улице, осознать последовательность: трудности – поиск решения — победа
	В стране знаний	Помочь детям осознать, что если очень стараться, то любое дело обязательно получится, исследовать типичные трудности в школе, дома, на улице, осознать последовательность: трудности – поиск решения — победа
май	Мне скоро в школу	Помочь детям осознать, что если очень стараться, то любое дело обязательно получится, исследовать типичные трудности в школе, дома, на улице, осознать последовательность: трудности – поиск решения — победа
	Ура! Ура! Мы все друзья!	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.
	Мониторинг	Оценка степени освоения образовательной программы
	«Круглый стол. Дети + родители»	Дать понятие «взаимопомощь», воспитывать чуткое отношения друг к другу, чувство уважения к окружающим.

## **Содержание образовательной программы**

В программу включено много полифункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач, с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное воздействие. Методические приёмы классифицированы по теоретическим основаниям, формам осуществления, решаемым задачам.

**Ролевые игры** построены на понимании необходимости ролевого развития человека. Для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития у детей относят неумение переходить из роли в роль, неумение принимать любую роль, неумение продуцировать новые образы, принятие патологических ролей. Соответственно ролевые методы проведения занятий предполагают принятие ребёнком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей, противоположных обычным; проигрывание своей роли в гротескном варианте. Ролевые методы в программе делятся на ролевую гимнастику (ролевые действия и ролевые образы) и психодраму.

Дошкольники начинают осваивать ролевую гимнастику с ролевых действий, которые усложняются по мере взросления детей (походить как кошечки, попрыгать как зайчики). Важным для дошкольников является включение в ролевые действия голоса (помяукать как испуганный котёнок, злой, радостный), а также пальчиковых игр (пальчиками походить как медведи, зайцы).

Для старших дошкольников чаще используются ролевые образы животных (льва и зайца, волка и цыплёнка), сказочных персонажей (Кощей Бессмертного, Змея Горыныча, Бабы Яги, Ивана-царевича), социальных и семейных ролей (учителя, директора, мамы, бабушке), неодушевлённых предметов (стола, шкафа, машины). Роль изображается при помощи мимики и жестов, иногда озвучивается.

В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребёнок играет поочерёдно роли нападающего и жертвы), либо создаётся ситуация подвига и включается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Кроме того, могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Достаточно интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами.

**Психогимнастические игры** основываются на теоретических положениях социально-психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников. Однако изменения, предусматриваемые социально-психологическим тренингом, недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Поскольку важнейшие необходимые нам изменения – это формирование самопринятия и принятия других людей, для структурирования изменений была выбрана структура самосознания личности В.С. Мухиной, согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (её прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (её права и обязанности). Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются:

- а) принятие своего имени;
- б) принятие своих качеств характера;

в) принятие своего прошлого, настоящего, будущего;

г) принятие своих прав и обязанностей.

**Коммуникативные игры**, используемые в программе, делятся на три группы:

1. игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное «поглаживание»;
2. игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
3. игры, обучающие умению сотрудничать.

Особое внимание уделяется играм первой группы, так как обычно человек склонен фиксировать своё внимание прежде всего на недостатках другого. Многие люди имеют так называемые «запреты на поглаживания», суть которых является трудность, а иногда и невозможность продуцирования положительных оценок и принятия положительных оценок других людей.

**Игры и задания, направленные на развитие произвольности.** Для дошкольников особенно большое значение имеют игры, способствующие формированию произвольности. Однако, чтобы формирование осознанности осуществлялось достаточно осознанно, поэтому ещё дошкольникам вводятся понятия «хозяин своих чувств», «сила воли».

**Игры, направленные на развитие воображения**, можно разделить на три группы: игры вербальные, невербальные и «мысленные картинки».

Вербальные игры представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации (например: «Что произойдёт, если учительница припрыгает в класс на одной ножке?»), либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», по своему, того или иного живого существа или неживого предмета. В этом они частично пересекаются с ролевыми методами.

Достаточно часто могут использоваться «мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря, утреннего леса) придумывают картинку, а затем рассказывают её группе. Задание может усложниться тем, что детям даётся определённая тема для картинки (например тема дружбы или сто-то очень страшное). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актёрам картинки.

**Релаксационные методы** построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э.

Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела. Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой. Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально-кинестетических образов.



## **Структура занятия.**

Занятие состоит из нескольких частей.

### **Часть 1. Вводная.**

Цель вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия.

### **Часть 2. Рабочая.**

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка.

### **Часть 3. Завершающая.**

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепления положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается ритуал прощания.

## **Методическое обеспечение.**

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. За основу взято пособие О.В.Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и О.Л. Князевой «Я-Ты-Мы».

## **Материально-техническое обеспечение**

- стол для песочной терапии;
- ковер для релаксации и психогимнастики
- материалы для игр и упражнений, реквизит для игр и этюдов;
- цветная бумага и картон разных форматов;
- краски, карандаши, фломастеры;
- плакаты, картины с изображениями животных и их детёнышами, разными видами транспорта, природы, цветов, различных ситуаций, героями сказок;
- фотографии с изображением различных эмоциональных состояний;
- подборка игр на эмоционально-волевое развитие, на развитие коммуникативных навыков, терапевтических сказок;
- карточки с изображением эмоций;
- разрезные картинки;
- наклейки для поощрений, наградений
- костюмы
- маски, шапочки
- коврики для релаксации
- телефонные трубки
- детские стульчики
- платочки
- игрушки

- мячи разного цвета
- микрофон
- верёвка
- барабан
- краски, кисточки, карандаши
- колокольчики
- магнитофон
- мультимедийная доска;
- ноутбук;
- диски с записями звуков природы, спокойной музыки, мелодии разного направления;

Занятия проводятся в групповых комнатах с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм.

**Список используемой литературы:**

1. Князева О.Л. Методическое пособие по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста «Я-Ты-Мы». Типография ОАО «ГАЗ»
2. Котова Е.В. В мире друзей: Программа эмоционально-личностного развития детей. – М.: Сфера, 2007 год.
3. Микляева Н.В. Поделись улыбкою своей: развитие чувства юмора у дошкольников: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010 год.
4. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников., М.: Генезис, 2012 год.
5. <https://multiurok.ru/files/prakticheskiye-materialy-dlya-raboty-s-diet-mi-3.html>

## **Комплекс игр и упражнений для детей 5-6 лет.**

### **«Кто перед тобой — рассмотри в дырочку»**

В большом листе бумаги выщипывается дырочка диаметром 1 см. Дети по очереди подходят к дырочке, рассматривают через нее остальных и называют имена тех детей, которых они увидели.

### **«Имя шепчет ветерок»**

Ведущий просит детей представить, что с ними хочет подружиться ... ветерок. Он зовет их по имени. Дети все вместе проговаривают имя каждого ребенка так, как это сделал бы ветерок, то есть тихонечко: «Ван-я-я, шур-шур-шур». Потом дети придумывают, как их мог бы позвать дождик или камешки на дороге.

### **«Капелька, льдинка, снежинка»**

С помощью ведущего дети изображают капельку (руки вверх полукругом, свободные), льдинку (руки сомкнуты вверх, напряжены), снежинку (руки в стороны, свободные, очень мягкие).

### **«Потерялась девочка»**

Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявление по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)...» — и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

### **«Ролевая гимнастика»**

Вариант 1. Дети учатся принимать роли различных страшных героев сказок и фильмов (волка, Годзиллы, Дракона). Поскольку детям бывает сложно сделать это самостоятельно, то сначала можно показать им картинки с изображением какого-нибудь страшного героя и попросить детей показать его (показывать можно движениями, голосом, телом и пр.). После некоторой тренировки дети сами загадывают какой-нибудь персонаж и изображают его. Остальные стараются угадать, кого изображают. При этом взрослый всячески побуждает детей проявлять агрессию от имени персонажей, то есть произносить страшным голосом реплики типа «Сейчас я вас съем!» и т. п.

Вариант 2. Дети по очереди изображают различных животных, причем так, чтобы эти животные сочетали в себе противоречивые качества — например, были большими и трусливыми (трусливый орел, трусливый лев) или маленькими и смелыми (например, смелая мышка, смелый воробей).

### **«Пряничная куколка»**

В этой игре взрослый «лепит» из ребенка пряничную куклу. Для этого ребенок ложится на матрасик (или на стол учителя) и превращается в тесто. Сначала взрослый «замешивает тесто» — поглаживает тело ребенка, затем он добавляет в тесто различные качества и характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т. п. После этого он приступает к лепке «куколки»: вылепливает ручки, ножки, тело, голову. Делает это он легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдвухает в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем взрослый предлагает ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась.

#### **«Мимическая гимнастика»**

Дети по очереди изображаютте или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т. п. При этом они как будто смотрятся в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство.

#### **«Я очень хороший»**

Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов. Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

#### **«Скажи Мишке добрые слова»**

Дети перебрасываются мячиком и вспоминают, какие хорошие качества бывают у людей. Затем ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Дети придумывает для него хорошие слова, заканчивая предложение «Ты —... (добрый, старательный, веселый)». Затем каждый по очереди «превращается в мишку» (при этом берет его в руки), а остальные дети говорят ребенку в роли мишки добрые слова.

#### **«Непослушные подушки»**

Взрослый рассказывает детям о том, что у них в комнате для занятий появились непослушные подушки. Когда ими кидаешь друг в друга, они произносят «непослушные» слова, например: «Не хочу учиться... не буду есть...» и т. п. Затем ведущий предлагает детям поиграть в такие подушки. Игра происходит следующим образом: играет пара — взрослый и ребенок, остальные наблюдают за происходящим. Играют все дети по очереди.

Очень важно, чтобы «непослушные» слова произносились не только ребенком, но и взрослым.

#### **«Обезьянки»**

Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются» в обезьянок. Кто-то один (сначала это ведущий, а затем все дети по очереди) становится водящим — начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыханием.

### **«Цветной снег»**

Если занятия проходят зимой, можно набрать в ванночку снега и предложить детям прямо в ней слепить город (крепость, домик и т. п.) и раскрасить его гуашью. А затем составить рассказ о том, что получилось. Все это можно делать индивидуально, а можно—в подгруппах.

### **«Школа плохих привычек»**

Ведущий предлагает детям поиграть в «школу плохих привычек». Эта школа — особенная, в ней учат плохим привычкам и за плохое поведение ставят хорошие отметки. В этой школе все ученики и учителя — животные. Каждый ребенок становится сотрудником этой школы — решает, кто он в школе и каким животным является. В этой роли он представляется группе и осуществляет какие-то действия (говорит что-нибудь, движется особым образом и т. п.). Надо помнить, что каждый ребенок должен демонстрировать именно плохое поведение. Например, директор школы может сказать: «Давайте поставим синяк кому-нибудь».

### **«Конкурс хвастунов»**

Взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т. п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

### **«Я могу!»**

Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т. п.

### **«Интервью»**

Ребенок-водящий становится Взрослым. Он встает на стул, ведущий помогает ему принять взрослую позу, соответствующее выражение лица. Затем ведущий становится «корреспондентом газеты или журнала» и берет у ребенка интервью, в котором спрашивает его о работе, семье, детях и т. п.

### **Рисунок «Мое взрослое будущее»**

Детям предлагается нарисовать себя в будущем. После того как рисунки закончены, все обсуждают, что же позволило детям добиться такого прекрасного будущего. Какие усилия им пришлось приложить для этого?

### **«Материк»**

Ребенок-водящий ложится на живот. Он — материк (или просто земля, если ребенок маленький). На нем расположены два государства: на голове и на ногах. Государства начинают воевать друг с другом, причем побеждает то одно, то другое. Поле боя — спина ребенка, на которой ведущий руками изображает сцены сражений. Остановить войну может только материк (земля). Он устраивает землетрясение (ребенок пытается скинуть

руки ведущего). Руки-воины разных государств сначала расходятся по домам, затем снова встречаются на поле (спине), заключают мир и благодарят материк (землю) за помощь.

### **«Что я люблю?»**

Дети перекидывают друг другу мячик и говорят при этом: «Я люблю делать...»

### **«Крылья»**

Дети закрывают глаза и руками изображают крылья. Ведущий просит детей представить, что у них появились крылья, они теперь умеют летать. Куда они полетят? С кем? Что увидят? Дети, не открывая глаз, придумывают, а затем открывают глаза и рассказывают о своих фантазиях группе.

### **«Разные голоса»**

Ведущий заранее готовит карточки с рисунками кошки, голубя, поросенка и т. п. Дети берут карточки из стопки и озвучивают то животное, которое нарисовано на их карточке. Сначала надо произнести эти звуки с нейтральной интонацией, а затем — передавая голосом какое-нибудь чувство (гнев, радость, нежность и т. п.). Остальные участники угадывают, какое чувство изображает каждый ребенок.

### **«Вырази чувство глазами»**

Ребенок и взрослый по очереди задумывают какое-либо чувство и стараются выразить его только глазами. Другие дети пытаются угадать, какое чувство выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица надо при этом чем-нибудь прикрыть, например, можно сделать для этого упражнения маску с прорезью для глаз.

### **«Хочу быть счастливым»**

Ведущий рассказывает детям сказку:

«Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

Мам! Я стану счастливым?

Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама.

А кто знает? —допытывался котенок.

Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закричал:

- Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не

понял, но запомнил на всю жизнь:

- Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!»

После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым».

### **«Медитация на счастье»**

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить самих себя — совершенно счастливых. Пусть дети мысленно оглядятся вокруг и постараются увидеть, кто находится рядом с ними, где все это происходит. Затем дети берут альбомы и рисуют себя — такими, какими они себя увидели.

### **«Ракета»**

Детям предлагается «запустить в космос ракету». Все дети встают в круг, один ребенок становится ракетой — он стоит в центре круга. Все дети садятся на корточки и шепчут «у-у-у». При этом ребенок и группа вокруг него постепенно приподнимаются, увеличивая громкость голоса. Затем с громким криком «ух!» все подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ребенку в роли ракеты предлагается гудеть громче всех и подпрыгнуть выше всех.

### **«Корабль»**

Ребенок-водящий ложится на спину и превращается в корабль. Сначала корабль попадает в сильный шторм: ведущий «качает» «корабль» (толкает ребенка), сопровождая действия словами: «Кораблю трудно, но он выстоит. Волны хотят потопить его. Но он все равно выстоит, потому что он сильный». Буря заканчивается, теперь волны ласково поглаживают корабль и говорят ему: «Мы любим тебя, ты такой большой, сильный» (ведущий при этом мягко покачивает-поглаживает ребенка)

Эту процедуру можно провести с несколькими детьми.

### **«Счастливый сон»**

Дети закрывают глаза и вспоминают свой самый счастливый сон или придумывают его, если такой сон им еще не приснился. Затем рассказывают его группе и рисуют.

## **Комплекс игр и упражнений для детей 6-7 лет.**

### **«Неправильный рисунок»**

Детям предлагается нарисовать неправильный рисунок. Если они пытаются уточнить, что это значит, то ведущий ни в коем случае не должен ни давать каких-либо конкретных указаний по этому поводу, ни приводить примеры и т. п. После того как рисунки сделаны, дети объясняют, почему их собственный рисунок можно назвать неправильным, с чьей точки зрения он является неправильным.

### **«Сделай неправильный рисунок из правильного»**

Заранее готовятся черно-белые рисунки, на которых изображен ребенок в знакомых детям ситуациях: на уроке, с мамой на прогулке и т. п. Можно использовать рисунки, приведенные в Приложении (см. рис. 1, 2, 3). Каждый ребенок получает карточку с рисунком и он должен дорисовать его так, чтобы он стал «неправильным».

### **«Давай все пачкать»**

Ведущий просит детей придумать как можно больше способов испачкать школьную тетрадку (положить на нее пирожок, вытереть грязные руки и т. п.). Для того чтобы придать упражнению соревновательный характер, можно объявить конкурс — кто придумает больше способов? Вариант этого же упражнения: ведущий предлагает детям придумать, как за 5 минут навести самый большой беспорядок в комнате. После этого дети рисуют придуманное.

### **«Один день из жизни плохого-хорошего мальчика (девочки)»**

Выбирается ребенок на роль водящего. Он должен изобразить один день из жизни плохого мальчика (девочки): он спит (ложится на стулья), просыпается, идет в школу, возвращается, играет, ложится спать и т. п. Ведущий и остальные участники при этом помогают наполнить каждый временной отрезок своим содержанием, играют роли плохих мамы, учительницы, папы и т. п. (по необходимости), стимулируя при этом проявление агрессии со стороны ребенка (осуждают его, наказывают и т. п.).

После того как ситуация проиграна, тот же ребенок изображает один день из жизни хорошего мальчика (девочки), соответственно остальные дети подыгрывают ему, изображая любящих его маму, папу, учительницу и т. п.

### **«Рисунок имени»**

Взрослый просит детей представить, что они уже выросли и стали кто-то известным мореплавателем, кто-то врачом, может быть, знаменитым ученым или писателем. Решено выпустить красивый альбом в честь каждого. На этом альбоме должно быть написано имя знаменитости, украшают его интересные рисунки. Каждый из детей с помощью взрослого придумывает, какие рисунки могут быть помещены в альбоме рядом с его именем, описывает их устно, а затем на листе бумаги пишет красиво свое имя и рисует задуманное. (Если дети не умеют писать, им помогает взрослый.)

### **«Передаю взглядом»**

Взрослый задумывает качество, которое ему нравится в том или ином ребенке. Затем внимательно смотрит ему в глаза, «передавая это чувство» (при этом очень важен контакт глаз). Ребенку необходимо догадаться, какое качество задумано.

Ведущий обращается ко всем детям по очереди. Упражнение можно повторять несколько раз.

### **«Скульптура моих хороших качеств»**



Ребенок-ведущий совместно со взрослым и группой вспоминает свои хорошие качества и подбирает к каждому пластилин определенного цвета. Затем определяет свое главное хорошее качество, размышляет о том, на что оно похоже, как его можно слепить. После этого он добавляет в скульптуру все другие свои хорошие качества.

#### **«Передаю прикосновением»**

Взрослый задумывает какое-то качество, которое ему нравится в ребенке, прикасается к нему, а тот угадывает, какие качества задуманы. Таким образом ведущий обращается ко всем детям по очереди. Это упражнение может быть повторено несколько раз.

#### **«4 вопроса — 4 рисунка»**

Ведущий раздает всем детям листы, разделенные на 4 равные части. Правила игры следующие: ведущий задает детям 4 вопроса (например: «Что в тебе нравится твоей маме?», «Что ты любишь делать вечером?»), на которые те отвечают маленькими рисунками. Затем дети по очереди показывают свои рисунки группе, которая пытается догадаться, какие рисунки соответствуют каким вопросам. При этом дети обсуждают содержание своих рисунков, сравнивают их между собой, находят общее и отличное в рисунках разных детей.

#### **«Слова»**

Дети по очереди берут из колоды карточки, на которых написаны слова, значимые для них, например: «Злость», «Пятерка», «Опоздание», «Наказание», «Страх», «Двойка» и т. п. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например, дети говорят: «Страх — это когда меня ругает мама», «Наказание — это когда папа меня наказывает», и т. п.

#### **«Портрет моего хорошего Я»**

Для каждого ребенка заранее готовится лист бумаги, оформленный как рамка для фотографии (можно использовать для этого рис. 4 — см. Приложение). Ребенок берет этот лист и с помощью взрослого записывает на нем свои положительные качества. После занятия он уносит этот лист с собой, чтобы показать его маме.

#### **«Волшебный попугай»**

Для игры заранее ведущий готовит «билетики», на которых пишет ободряющие высказывания, адресованные детям. Например: «Твои движения стали более плавными и сдержанными», «Заметно, как ты взрослеешь и умнееешь», «Другие дети скоро будут уважать тебя еще больше», и т. п. Хорошо, если найдется игрушечный попугай, который будет «выдавать детям билетики». В процессе игры каждый ребенок вытягивает у попугая билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание.

#### **«Свечка»**

Во время этого упражнения очень хорошо использовать свечку: зажечь ее, погасив свет, и предложить внимательно смотреть на нее до тех пор, пока каждый не разглядит в пламени то, что может помочь в трудной ситуации именно ему. Затем дети рассказывают группе, что им удалось увидеть в пламени свечи.

### «Каким я буду, когда вырасту?»

Детям дается инструкция: «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость, за искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? А теперь откройте глаза и расскажите нам, какими вы станете, когда вырастаете? Какие ваши качества будут нравиться окружающим?» Все дети по очереди рассказывают группе про то, что они себе представили.

### «Гу-гу»

Ведущий заранее готовит карточки с написанными на них различными слогами, например, «гу-гу» или «гур-гур» и т. п. Дети по очереди берут по одной карточке и читают свой слог с разными чувствами, например, с чувством гнева, страха, радости, удивления и т. п.

### «Шаги правды»

Ведущий заранее вырезает из бумаги следы и выкладывает их на полу — от одной стены до другой. Один из детей становится водящим. Обращаясь к нему, взрослый называет какое-нибудь качество, которое, как он считает, тому присуще. Если ребенок соглашается с этим, то он делает по следам шаг вперед. Если нет, то остается на месте. Надо стремиться к тому, чтобы пройти по следам весь путь, оставаясь при этом честным.

### «Говорят, что вы похожи...»

Один из детей (водящий) выходит в коридор. Ведущий говорит остальным примерно следующее: «Давайте вместе подумаем, напоминает ли нам этот ребенок что-нибудь приятное. Может быть, какой-то предмет или какое-то событие... Например, Алеша напоминает мне весеннее солнышко, а Маша — шоколадное мороженое. А что напоминает вам... (вышедший ребенок)?» Дети придумывают позитивные образы. Когда водящий возвращается, кто-то из детей перечисляет придуманные членами группы образы. Он должен определить, кто является автором того или иного образа.

## Приложение № 2

### **Факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка**

Большинство из этих факторов носят *социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.*

*Социально-культурный* характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также *социально-экономические* факторы, среди которых выделяют такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли. Помещение детей в раннем возрасте (до 3-х лет) в детские дошкольные учреждения или привлечение няни для их воспитания является сильным психотравмирующим событием, поскольку такие дети еще не готовы к разлуке с матерью. В ситуации нормального эмоционального общения ребенка с матерью к трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, постепенно уменьшается чувство зависимости от родителей. При частых и длительных разлуках с матерью у детей раннего возраста нарастает потребность в привязанности, что может привести к появлению невротических реакций. В среднем лишь к трем годам у ребенка появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому ребенка в возрасте трех лет можно помещать в детский сад, не рискуя его психическим здоровьем.

Основывая свои выводы на анализе исследований, проведенных в различных странах мира, эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) констатировали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, живущих в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Преобладающая часть нарушений психического здоровья в детском возрасте имеет две характерные черты: во-первых, они представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития, во-вторых, многие их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации.

К *социально-психическим* факторам, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений. В связи с тем, что именно в дошкольном возрасте наиболее часто встречаются дети, страдающие различными психологическими заболеваниями, весьма актуальной является проблема психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-дошкольников. Безусловно, самым лучшим профилактическим средством являются хорошие отношения родителей с детьми, понимание родителями внутреннего мира своего ребенка, его проблем и переживаний, умение поставить себя на место своих детей.

Приложение № 3

### **Педагогические условия становления психологического здоровья (по О.В. Хухлаевой)**

#### **· *Наличие трудных ситуаций, препятствий в жизни детей.***

По мнению О.В.Хухлаевой, такие ситуации способствуют развитию воли, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию. Следует добавить, однако, что интенсивность психоэмоционального напряжения в таких ситуациях не должна превышать индивидуальный порог адаптации, иначе воздействия трудных ситуаций могут привести к негативным последствиям в личностном развитии.

#### **· *Наличие положительного фона настроения.***

Здесь предполагается наличие способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. Здесь речь идет о развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

#### **· *Обучение детей умению быть счастливым.***

Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Здесь велика

роль ближайшего окружения, прежде всего родителей.

Способность человека к управлению своими психическими состояниями (саморегуляция на психологическом уровне) может целенаправленно развиваться. Процесс целенаправленного формирования способности произвольной саморегуляции у детей должен включать в себя следующие компоненты: формирование у детей мотивации к самопознанию, к саморазвитию, к возможности управлять собой; предоставление первичной информации об их психических процессах, о психических возрастных закономерностях, об особенностях протекания психических состояний в разных ситуациях жизни и деятельности; формирование способности распознавать текущие психические состояния, обозначать их; обучение основам саморегуляции и самоконтроля эмоционального состояния.

Эффективность психорегуляции обеспечивается системностью и взаимосвязанностью психического и физического уровней здоровья. Механизмы благотворного влияния психорегуляции на здоровье человека обоснованы работами И.П. Павлова, И.М.Сеченова, П.К.Анохина. Все вышеизложенное свидетельствует, что существует необходимость формирования основ психологического здоровья у детей, начиная с дошкольного возраста. Такое обучение будет служить эффективным средством профилактики психологического нездоровья и иметь адаптивный эффект. Одним из способов профилактики психологического нездоровья может являться обучение детей основам психорегуляции.

#### Приложение № 4

##### **Уровни психологического здоровья детей** (По данным И.В.Дубровиной, О.В.Хухлаевой)

- 1. Креативный уровень** (ребенок - творец, идеальный уровень, выражающий совершенную степень психологического здоровья его высший уровень, созидательный). Это дети, счастливо получившие в наследство здоровую генетику, здоровых в психологическом плане родителей, хорошую развивающую среду. Таких детей около 5-7% в детском коллективе.
- 2. Адаптивный уровень.** В целом это адаптивные дети, но в результате тестирования выявляющие отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью, конформностью. Это группа относительного риска, составляет около 80% учащихся, представляет средний уровень психического здоровья.
- 3. Ассимилятивно-аккомодативный уровень.** Это низкий уровень психологического здоровья. Это дети, не способные к гармоничному взаимодействию с окружающими, не владеющие системой, механизмами защиты. Они бесконечно меняют мир вокруг себя и при этом не способны к самоизменению в связи с требованиями социума (ассимиляционное преобладание). Или же имеют эпатажное поведение, аффектированные капризы (аккомодативное преобладание). Их скрытая дезадаптация часто приводит к соматическим нарушениям. Это дети с высоким индивидуальным развитием и очень низким социально-адаптивным уровнем. По данным исследований Н.В. Масловой, занимающейся вопросами формирования у детей Ноосферного мышления (целостного), их ежегодно становится в школах и детских садах на 3-5% больше.

#### Приложение № 5

##### **Педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников (Е. В. Агафонова, И. Б. Куркина, Т. К. Марченко):**

- Поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям.
- Социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения.

- Положительный эмоциональный фон, оптимистичный настрой, способность к эмоциональному сопереживанию.
- Равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность.
- Доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

## Приложение № 6

### Тест-опросник родительского отношения к ребенку

Если вы согласны с высказыванием, то обведите в кружок его номер.

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю свои долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если он его травмирует.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально - чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнить все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.

36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное - чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка - сплошная нервозность.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

#### **Ключи к опроснику**

##### **1. шкала. "Принятие - отвержение"**

"да" - 4,8,10,12,14,15,16,18,23,24,26,29,39,40,42,44,46,47,49,51,52,55,60;

"нет" - 3,20,27,37,38,43,45,53,56;

Баллы за положительные и отрицательные ответы суммируют.

По остальным шкалам учитывают только положительные ответы.

2 шкала. **"Кооперация"** 4, 6, 9, 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

3 шкала. **"Симбиоз"**: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4 шкала. **"Авторитарная гиперсоциализация"**: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5-я шкала. **"Маленький неудачник"**: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируются как:

1 - отвержение, 2 - социальная желательность, 3 - симбиоз, 4 - гиперсоциализация, 5 - инфантилизация.

**"Принятие - отвержение"** - отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку.

Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть.

Родитель стремится проводить много времени вместе с ребенком, одобряет его интересы и планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым. Ему кажется, что ребенок не добьется успеха в жизни из-за низких способностей, небольшого ума, дурных наклонностей. По большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку и не уважает его.

**"Кооперация"** - социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка. Старается во всем помочь ребенку, сочувствует ему. Родитель высоко оценивает интеллектуальные

и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него. Он поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения в спорных вопросах.

"Симбиоз" - отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно считать, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком, т.е. родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться волей обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставит ребенку самостоятельности никогда.

"Авторитарная гиперсоциализация" - отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении данного родителя отчетливо просматривается авторитаризм. Родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. За проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

"Маленький неудачник" - отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении данного родителя имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младше по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными. Ребенок представляется не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его успешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Приложение № 7

### Карта проведения наблюдения

Ф.И.О., возраст \_\_\_\_\_

Дата проведения наблюдения \_\_\_\_\_ время проведения \_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_

Вид деятельности: игровая, режимный момент (какой?), прогулка, вид занятия, свободная и т.д. \_\_\_\_\_

Дополнительные сведения (период адаптации, после болезни, обычно) \_\_\_\_\_

Дополнительный фон (после праздника, эмоционального занятия, досуга, другое \_\_\_\_\_)

*Если параметр проявляется, то указывается в какой ситуации*

#### 1. Ориентирование на требования педагога

Не подчиняется \_\_\_\_\_

Ситуативно (когда) \_\_\_\_\_

Полностью подчинён \_\_\_\_\_

#### 2. Избирательность в отношении к разным педагогам

Не проявляется \_\_\_\_\_

Проявляется (как?) \_\_\_\_\_

#### 3. Умение регулировать эмоции

Не владеет регуляцией \_\_\_\_\_

Импульсивность в пределах нормы (указать ситуацию) \_\_\_\_\_

Может «отложить» эмоциональное проявление \_\_\_\_\_

**4. Зависимость от оценки других**

Не зависим от оценок \_\_\_\_\_

Зависим от оценки педагога \_\_\_\_\_

Зависим от оценки сверстников \_\_\_\_\_

**5. Включённость в деятельность группы**

Играет один (какое время дня) \_\_\_\_\_

Наблюдает со стороны \_\_\_\_\_

Играет избирательно \_\_\_\_\_

Играет со всеми (вид игры, длительность) \_\_\_\_\_

**6. Целенаправленность поведения**

Мало целенаправленное \_\_\_\_\_

В основном цель удерживает, хотя отвлекается \_\_\_\_\_

Целенаправленное поведение \_\_\_\_\_

**7. Адекватность бытовым, игровым ситуациям**

Адекватен \_\_\_\_\_

Отказ от игры (интуитивное понимание отторжения) \_\_\_\_\_

Неадекватность, импульсивность \_\_\_\_\_

Манера действий адекватна, хотя импульсивна \_\_\_\_\_

**8. Импульсивность**

Наличие выраженной импульсивности, непоследовательность \_\_\_\_\_

Ситуативно регулируется внешним контролем \_\_\_\_\_

Регулируется внешним контролем \_\_\_\_\_

Расторможенность \_\_\_\_\_

Присутствует некоторый уровень произвольности \_\_\_\_\_

Высокий уровень психической активности \_\_\_\_\_

**9. Особенности аффективного и эмоционального поведения**

Психический тонус пассивный \_\_\_\_\_

Психический тонус активный, требует динамичности \_\_\_\_\_

Часто сниженное настроение \_\_\_\_\_

Эмоциональный фон ровный, чуть повышен \_\_\_\_\_

Чрезмерно повышенное настроение \_\_\_\_\_

**10. Адекватность аффективных реакций**

Адекватность \_\_\_\_\_

Не типичная (при агрессии молчит, не реагирует) \_\_\_\_\_

Проявляет агрессию в ответ на обиду \_\_\_\_\_

Старается построить отношения \_\_\_\_\_

Эмоциональная пассивность, подчиняемость \_\_\_\_\_

Нет дистанции в общении со взрослым \_\_\_\_\_

Умеет понять эмоции другого, попытка объяснить \_\_\_\_\_

**11. Появление утомления**

Постоянно утомлён \_\_\_\_\_

Утомление проявляется в начале недели, дня \_\_\_\_\_

Утомление в конце недели, дня \_\_\_\_\_

**Особые отметки** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Общие**

**выводы** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730045

Владелец Абдулина Татьяна Вячеславовна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025