

Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Надежда»  
(далее – ГБУ АО «Центр «Надежда»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ АО «Центр Надежда»  
Т.А. Соколова

« 02 » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ

### «Путешествие в страну эмоций»

Авторы программы:  
Лютикова Н. А. заведующий  
отделением консултации ГБУ  
АО «Центр «Надежда»  
Шелякина Л.В. педагог-  
психолог отделения  
консултации ГБУ АО «Центр  
«Надежда»  
Маргелите А.Г. педагог-  
психолог отделения  
консултации ГБУ АО «Центр  
«Надежда»

Архангельск, 2017

Программа «Путешествие в страну эмоций» (далее – программа) является коррекционно-развивающей программой.

Программа направлена на развитие эмоциональной сферы детей, формирование навыков конструктивных способов выражения чувств и эмоций.

#### 1. Актуальность программы

Исследователи в области психологии, еще до появления каких-либо научных данных, понимали всю важность эмоций для человеческого самосознания и социальных отношений. Невозможно всерьез пытаться понять человека и его взаимоотношения с окружающим миром, обходя вниманием эмоции.

Часто на консультацию в ГБУ АО «Центр «Надежда» обращаются семьи с детьми, которые испытывают трудности в выражении эмоций.

Эмоциональное развитие ребенка зависит от опыта, который он приобретает в семье и вне дома, в отношениях с родственниками, близкими, учителями, одноклассниками и другими людьми.

Ребенок с помощью окружающих его взрослых и влияния культуры в целом осваивает чувства, принятые в данном обществе. Благодаря социализации у детей происходит развитие всех психических процессов и освоение ролей. Мальчики осваивают роль мужчины и закладывают основы для будущей роли отца, девочки осваивают женские роли, интериоризируют ценности быть женой и матерью, осваивают необходимые для этого навыки.

На многие трудности в семье, школе, общении со сверстниками и родителями ребенок отвечает сильными эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой, которые выражаются в неконструктивных формах (крик, драка, замыкается и не разговаривает). Если ребенок не умеет выражать эмоции конструктивным способом, не понимает свое эмоциональное состояние, а в семье не принято говорить о чувствах, родители обеспечивают или подталкивают их, то это чревато серьезной дезадаптацией ребенка. Дезадаптация может проявляться в уходах из дома и школы, употреблении психоактивных веществ, асоциальном поведении, возрастают суицидальные риски.

Дистармоничные семьи пытаются сохранить привычные стереотипы взаимодействия между членами семьи. В результате этого блокируются актуальные потребности самого слабого члена семьи - ребенка, и у него возникает какое-либо соматическое, психосоматическое или психическое расстройство. Время от времени у детей школьного возраста появляются такие симптомы как головная боль, колики в желудке, нервные тики, энурез, нарушения сна и пищевого поведения, обмороки, рвота, головокружение.

Он становится «носителем» симптома, который позволяет удерживать старые взаимоотношения между членами семьи.

Именно в младшем школьном возрасте важно научить ребенка понимать и оценивать свое состояние, и находить конструктивные способы выражения чувств и эмоций.

2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Программа опирается на различные теоретические концепции к работе с детьми в рамках системного, экзистенциального, гуманистического и когнитивистского подходов.

В основе программы лежит «Теория дифференциальных эмоций» К. Изарда. В своей теории К. Изард определяет эмоции как сложный процесс, включающий нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты, вследствие чего он рассматривает эмоцию как систему.

Программа также базируется на психосоматических концепциях многих авторов. Мировоззренческая позиция в том, что телесные симптомы и заболевания есть результат непржитых и непроявленных эмоций, противоречивых ментальных установок и внутренних конфликтов (Ф. Александер, Ф. Данбар, М. Шур, А. Мичерлих, Г. Бейтсон, С. Минухин, Д. Олсон, Дж. Хейли).

Также в программе используется авторская модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, которая включает в себя понятие эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Программа опирается на теоретические модели и практические результаты

работ специалистов в области детской психологии и психотерапии. (Л.В. Выгодский, Э. Эриксон, Ж. Пиаже, А. Фрейд, Д.Б. Эльконин, Ю.Б. Гиппенрейтер, И. Млодик, М.В. Осорина).

Программа построена с учетом психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Не смотря на ведущую учебную деятельность, дети по-прежнему много времени уделяют игре, поэтому в программе много игровых упражнений.

В программе используются теоретические аспекты и практические упражнения групповой и индивидуальной работы, игровой терапии, арт-терапии, сказкотерапии, песочной терапии (плассотерапия), гештальт-терапии, нейрографика.

### 3. Практическая направленность программы

Данная программа носит психолого-педагогический, развивающий, профилактический, обучающий, психокоррекционный характер. Реализация программы способствует развитию эмоциональной сферы детей.

### 4. Цель программы

Программа направлена на развитие эмоциональной сферы детей, формирование навыков конструктивного выражения чувств и эмоций.

### 5. Задачи программы

- отреагировать актуальные эмоциональные состояния (страх, тревожность, злость, печаль);
- сформировать навык практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой);
- сформировать навыки конструктивного выражения чувств и эмоций;
- обучить способам саморегуляции;
- развить эмоциональный интеллект;

- создать условия для формирования навыка принятия ответственности за свои чувства;
- создать условия для творческого самовыражения.

#### 6. Методическое обеспечение программы

В программе используются: имитационные и ролевые игры, психогимнастика, рисуночные методы, элементы групповой дискуссии, техники и приемы саморегуляции, беседа, работа в малых группах (2 - 3 человека), обсуждение в большой группе, мини – лекции, игровые и терапевтические упражнения, обратная связь.

#### 7. Адресат

Программа предназначена для детей возраста 8 - 10 лет г. Архангельска и Архангельской области. Максимальное количество участников – 10 человек

#### 8. Продолжительность программы

Программа рассчитана на 8,5 часов, продолжительность занятия 1 час, один раз в неделю.

#### 9. Требования к результату усвоения программы

В результате освоения данной программы дети овладеют следующими знаниями, умениями, навыками.

##### Знать:

- Базовые чувства и эмоциональные состояния;
- Основные приемы саморегуляции;
- Основные способы выражения эмоций.

##### Уметь:

- Понимать свои чувства и другого человека;
- Конструктивно выражать свои чувства.

#### Владеть навыками:

- Я – сообщения.

#### 10. Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов осуществляется посредством:

- участия детей в ролевых играх, упражнениях и выполнении домашних заданий;
- обратной связи;
- обратной связи родителей по итогам программы

#### 11. Материалы для проведения программы

Бумага, гуашь, акварель, кисти, стаканчики для воды, коврики, детские игрушки, магнитофон, диск с релаксационной музыкой, карандаши, фломастеры, ножницы, клей, скотч, флипчарт, мультимедиа (ноутбук, колонки, проектор).



ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование занятия	Всего часов	из них теоретических	из них практических	Форма контроля
1.	«Знакомство»	1	0	1 ч	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
2.	«Введение в мир эмоций и чувств»	1	15 минут	45 минут	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
3.	«Страх»	1	15 минут	45 минут	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
4.	«Злость»	1	15 минут	45 минут	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
5.	«Печаль»	1	15 минут	45 минут	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
6.	«Другие чувства»	1	15 минут	45 минут	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
7.	«Радость»	1	15 минут	45 минут	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
8.	«Завершение»	1,5		1,5 ч	выполнение практических заданий, обратная связь (упражнение «Живая анкета»)
	<b>Итого:</b>	<b>8,5</b>	<b>2 ч</b>	<b>6,5 ч</b>	