

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Крепыш»

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №67
«Крепыш»
Протокол №2 от «22» 12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №67
«Крепыш»
_____ Е.В. Кондратьева
Приказ от 02.03.2023г № 32

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Тропинка к своему Я»

Возраст детей 4-5 лет

Срок реализации: 7,5 месяцев

Срок реализации: 7,5 месяцев

Составил: педагог-психолог Сигаева Е.А.

г. Нижний Новгород, 2023г.

Содержание программы

	Раздел	Страница
I	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно – правовая база	3
1.2	Актуальность	4
1.3	Цели и задачи	6
1.4	Возрастные особенности развития детей 4-5 лет	6
1.5	Предполагаемые результаты освоения программы	8
II	Учебно – тематический план занятий с детьми	9
2.1	Учебно – тематический план занятий с детьми	9
2.2	Календарно- учебный график	10
2.3	Учебный план	11
2.4	Структура занятий	11
III	Содержание образовательной программы	13
IV	Методическое обеспечение образовательной программы	17
V	Список литературы	18
	Приложение №1	19
	Приложение №2	24
	Приложение №3	28

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная образовательная программа «Тропинка к своему Я» социально - педагогической направленности составлена на основе программ Хухлаевой О.В., Первушиной И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников». Е.В. Шакирова «Рисуем на песке». Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 г. Москва и на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; 3. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155»; 4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями на 21 января 2019 года); 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

1.2 Актуальность

Важная роль в современном образовательном обществе отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья. Сегодня проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (В.А.Ананьев, А. Н. Леонтьев, А.М. Степанов, А.Б.Холмогорова и др.). Проблеме психологического здоровья детей посвящены труды И.В. Дубровиной, В.В. Давыдова, О.В. Хухлаевой, Г.С. Никифорова, и др.).

Быстро меняется социальная ситуация, увеличивается информационный поток, в котором находятся дети, семьи в основном однопотенные, распались дворовые сообщества, снизилась ценность ролевой игры. Всё чаще можно встретить ребёнка с признаками взрослости (интеллектуализм, излишний рационализм) при внутренней социальной незрелости и инфантилизме. Внедрение раннего обучения тоже играет свою роль. Это приводит к ухудшению здоровья детей: физическому, психическому, социальному. Не вызывает сомнений, что практически всем им требуется та или иная психологическая поддержка.

Психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек творческий, жизнерадостный, весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир, адекватно приспосабливающийся как к благоприятным, так и неблагоприятным условиям, воздействиям.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода (О.В. Хухлаева, Г.С. Никифоров). В данном подходе здоровый человек - это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В.Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием гармонию между ребёнком и социумом.

Дополнительная общеобразовательная программа «Тропинка к своему Я» направлена на создание условий для сохранения и формирования психологического здоровья дошкольников, обеспечения эмоционального благополучия, развития адекватного социального поведения, формирования положительного самоотношения и отношения к другим людям, раскрытия внутреннего потенциала в разных видах детской деятельности, умения

делать выбор и нести за него ответственность, готовности к школьному обучению на начальном этапе образования. Программа дополнительного образования «Тропинка к своему Я» разработана и реализуется для детей дошкольного возраста с 3 лет до 6 на основе программы Хухлаевой О.В., Хухлаевой О.Е., Первушиной И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников».

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет решать проблему психопрофилактики психологического состояния здоровых детей-дошкольников в дошкольных образовательных учреждениях, снизить риск отрицательно влияющих факторов (социально-психологических, социально-культурных и социально-экономических) на психологическое здоровье ребенка.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Тропинка к своему Я» в том, что основная программа дополнена диагностическими и мониторинговыми исследованиями, которые в свою очередь позволяют отследить психическое здоровье детей на трех возрастных уровнях и определить направления дальнейшего психологического сопровождения. Тем самым создаются оптимальные условия для сохранения психологического благополучия детей, их всестороннего, полноценного развития, формирования основных новообразований, успешной адаптации к меняющимся условиям.

Дошкольное детство (примерно от 3 до 6 лет) самый интересный и замечательный период в развитии ребёнка, когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребёнка. Эти процессы в первую очередь обусловлены общим психическим развитием, формированием новой системы психических функций, где важное место начинают занимать мышление, речь и память ребенка.

К трем годам у детей формируется чувство «Я», т.е. восприятие себя как отдельного индивида, уменьшается чувство зависимости от родителей, появляется желание «расстаться» с матерью и стать более независимым. Мышление ребенка отрывается от чисто наглядной основы, т.е. переходит от наглядно-действенного к наглядно-образному. Это позволяет перейти к новым типам деятельности - игровой, изобразительной, конструктивной. Кроме того, в этом возрасте уже возникает стойкая потребность в общении со сверстниками, в совместных играх с другими детьми. Поэтому следует, как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. К шести годам у дошкольников помимо основных возрастных личностных новообразований должно быть сформировано и

психологическое здоровье: саморегулируемость, принятие себя и окружающих, потребность в саморазвитии, рефлексия. Эти качества помогут ребёнку быстро адаптироваться к условиям школьного обучения.

1.3 Цели и задачи программы

Исходя из вышесказанного, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет через групповую работу, учитывающую специфику дошкольного возраста обучить детей социально приемлемым способам самоутверждения и самовыражения, полноценному общению, положительному восприятию себя, адекватному поведению в соответствии с окружающими условиями и событиями, поддержанию положительного эмоционального фона, оптимистического настроения, воспитать доброжелательное отношение к окружающим, развить способность к эмоциональному сопереживанию.

Цель – создание условий для сохранения и поддержания психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- обучение положительному самоотношению и принятию других людей
- обучение рефлексивным умениям
- формирование потребности в саморазвитии
- содействие росту, развитию детей.

Особенности и новизна образовательной программы в том, что в неё включено много полуфункциональных упражнений, с одной стороны, дающих возможность решать несколько задач с другой – позволяющих оказывать на разных детей различное влияние; охватывает все стороны формирования психологического здоровья дошкольников; учитывает гендерные различия. Программой могут пользоваться не только педагоги-психологи, но и воспитатели, родители. Представлены критерии контроля над состоянием психологического здоровья детей (приложение №3)

1.4 Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

В этом возрасте дети направлены на освоение устройства окружающего мира, поэтому так часто разбирают игрушки и предметы на составляющие детали, и задают большое количество вопросов, касающихся различных сфер жизни, например:

«Почему из машины идет дым?», «Кто включает звёзды?», «Кто открывает цветы?»).

В общении со взрослыми появляется повышенная обидчивость. От взрослого дети ожидают уважительного отношения, во взаимодействии направлены на похвалу, и болезненно воспринимают порицания. Такая повышенная обидчивость является возрастным феноменом и в норме проходит. Демонстрация уверенности взрослого в способностях ребёнка, доброжелательное отношение, позитивное настроение помогают ребёнку преодолеть обидчивость, развивают его инициативу и стремление к сотрудничеству со взрослым. В возрастном периоде около четырёх лет происходит всплеск в развитии общения со сверстниками. Сверстник как партнер по общению становится для ребёнка более привлекательным и желанным, чем взрослый. Дети начинают общаться с ровесниками в два раза чаще, чем со взрослыми.

Помимо потребности в сотрудничестве начинает активно развиваться потребность в признании сверстниками, что находит своё отражение в постоянном сравнении себя с ними, конкуренции, соревновательности. Это позволяет развиваться образу себя у детей, дифференцироваться представлениям о своих возможностях. Появляются детские игровые объединения, которые носят ситуативный характер, при возникновении сложностей дети переходят в другие объединения или организуют их самостоятельно, начинают регулировать отношения, включая или не включая сверстников в совместную игру. Развивается воображение. Это может приводить к возникновению большого количества страхов, что требует особого внимания взрослых. Увеличивается объём памяти и устойчивость внимания, дети могут сосредоточенно заниматься какой-либо деятельностью 15-20 минут. Развивается восприятие (дети выстраивают упорядоченные ряды по цвету, форме, высоте, длине), наглядно-образное мышление, становится доступным использование простых знаков, схем, при

этом сохраняется эгоцентрическая познавательная позиция. Расширяются познания детей об окружающем мире.

1.5 Предполагаемые результаты освоения программы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется промежуточный контроль (январь, май) – диагностика по критериям психологического здоровья (методика «Древо желаний», методика изучения эмоционального самочувствия ребёнка в группе, тест «Лесенка» и др. смотри приложение №1,2)

Предполагаемые результаты освоения программы

- ребёнок будет знать своё имя, пол, возраст;
- ребёнок будет иметь представления о своём прошлом, настоящем, уметь строить планы на будущее;
- ребёнок будет осознавать свои эмоции, чувства, уметь обсуждать их;
- ребёнок будет уметь избавляться от обид, находить выход из конфликтных ситуаций;
- у ребёнка будут формироваться морально-волевые и нравственные качества (регуляция поведения адекватно обстановке, выдержка, самостоятельность, инициативность);
- значимые мотивы поведения начнут преобладать над личными;
- ребёнок научится передавать образы через мимику, пантомимику, художественно изобразительные средства;
- ребёнок будет уметь расслабляться;
- у ребёнка сформируется уважительное отношение к сверстникам, взрослым;
- ребёнок получит навыки конструктивного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками, саморегуляции;
- ребёнок расширит представления о социальных ролях в обществе;
- у ребёнка наблюдается устойчивый познавательный интерес, познавательная активность;
- ребёнок свободно и естественно будет проявляет свои чувства, эмоции, осознанно регулировать эмоциональные состояния;
- ребёнок будет оказывать помощь и поддержку сверстнику, если тот огорчён, опечален, расстроен, рассержен;
- ребёнок будет принимать на себя даже отрицательные роли.

II. Учебно - тематический план занятий с детьми

2.1 Учебно-тематический план занятий с детьми 4 – 5 лет

Занятия с детьми 4-5 лет по дополнительной образовательной программе проводятся в форме практических занятий, основываясь на особенностях развития детей данного возраста.

№ темы	Название темы	№ занятия	Название занятия	Всего
Октябрь	I. Кто я?	1	Я расту, изменяюсь	1
		2	Я расту, изменяюсь	2
		3	Я мальчик, девочка	3
		4	Какие девочки, какие мальчики	4
Ноябрь	II. Я хозяин своих чувств	5	Кто такой хозяин своих чувств?	5
		6	Я учусь не драться	6
		7	Я учусь не обзывать других	7
		8	Я учусь не обижаться	8
Декабрь		9	Можно ли обидеться на маму?	9
		10	Ты обиду не держи поскорее расскажи	10
	III. Мои чувства	11	Страх	11
		12	Кто живёт в темноте?	12
Январь		13	Диагностика «Древо желаний»	13
		14	Изучение эмоционального самочувствия ребенка в группе	14
		15	Злость	15
		16	Злость	16
Февраль		17	Любовь. Я люблю маму – мама любит меня	17
		18	Я люблю папу – папа любит меня	18

Март		19	Я люблю мою семью – моя семья любит меня	19
		20	Я люблю моих друзей – мои друзья любят меня	20
		21	Я люблю всех людей	21
		22	Герой и подвиг	22
Апрель		23	Я люблю мою землю – Земля любит меня	23
	IV. Что такое счастье	24	Страна «Хорошо»	24
		25	Что значит быть счастливым?	25
		26	Счастье – это «уметь летать»	26
Май		27	Итоговое занятие	27
		28	Диагностика «Древо желаний»	28
		29	Изучение эмоционального самочувствия ребенка в группе	29
		30	Тест «Лесенка»	30
		30	Итоговое	30
Всего				30

2.2 Календарно-учебный график

Возраст детей: от 4 до 5 лет

Срок реализации программы: 7,5 месяцев, 30 занятий, с 01. 10.- 31.12;
15.01. – 31.05.

Режим занятий:

1 раз в неделю- 20 минут

Форма реализации: групповые развивающие занятия

2.3 Учебный план

№	месяц тема	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май	Кол- во заня- тий
1.	Кто Я?	4								4
2.	Я – хозяин своих чувств.		4	2						6
3.	Мои чувства			2		4	4	1		11
4.	Диагнос- тика				2				3	5
5.	Что такое счастье?							3	1	4
6.	Итого:	4	4	4	2	4	4	4	4	30

2.4. Структура занятий.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой. Занятие состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная

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

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 и познавательной сфер ребенка посредством песочной терапии. Основные элементы:

- элементы сказкотерапии с импровизацией;
- беседы, сказки, дискуссии;
- игры на развитие навыков конструктивного общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;

Часть 3. Релаксация

Целью этой части является:

- упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение;
- дыхательную гимнастику, которая действует успокаивающе на нервную систему;
- мимическую гимнастику, которая направлена на снятие общего напряжения.

○

Часть 4. Завершающая

Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности.

III. Содержание образовательной программы

В процессе групповой работы используются приёмы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы. В основном это разработки авторов программы «Тропинка к своему Я». 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 цыпленка), сказочных персонажей (Кощея 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 усложняться 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.

Задания с использованием терапевтических метафор. Главная особенность саморазвития – это то, что личность берёт на себя ответственность за своё развитие. Для этого необходимо, чтобы у человека присутствовало знание о своих ресурсах и был доступ к ним. Наиболее эффективным для этого знания является использование терапевтических метафор, поскольку уже в самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам. Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов);

- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих.

Чаще всего метафоры соответствуют тому или иному симптому и той или иной трудной для ребёнка ситуации. Помимо снятия симптомов и разрешения трудных ситуаций, систематическое предъявление детям метафор приведёт к усвоению ими основной идеи: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведёт к успеху. Таким образом, у ребёнка формируется «механизм самопомощи»: ищи силы для разрешения конфликта в самом себе, ты их обязательно найдёшь и наверняка сможешь победить трудности.

Эмоционально-символические методы основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личной интеграции. В программе используются две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенные Дж. Алланом.

А) Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причём на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удаётся раскрыть в процессе вербального общения.

Б) Направленное рисование, то есть рисование на определённые темы. В программе используется рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагается рисовать всё, что навеивается метафорой.

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.

IV. Методическое обеспечение образовательной программы

Материально-техническое обеспечение

1. Дидактический материал:

- 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, животных;
- разрезные картинки;
- аудиозаписи спокойной музыки, звуков природы.

2. Оборудование:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| - костюмы | - мячи разного цвета |
| - маски, шапочки | - микрофон |
| - коврики для релаксации | - верёвка |
| - телефонные трубки | - барабан |
| - детские стульчики | - краски, кисточки, карандаши |
| - платочки | - лейка детская |
| - игрушки | - колокольчики |
| - бумага(цветная, простая) | - магнитофон |

3. Занятия проводятся в групповой комнате с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм.

V. Список литературы

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. - СПб., 1998
2. Дубровина И.В. «Психическое здоровье детей и подростков». -М.: Академия, 2000. - 256 с.
3. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.Н. Психическое развитие дошкольников. - М.: Педагогика, 1984.
4. Мухина В.С. Возрастная психологии: Учебник для студ. Вузов. -7-е изд. Стереотип.- М.: Издательский центр «Академия»,»2003.- 456с.
- 5.Обухова Л.Ф. Детская психология. -М.: Российское педагогическое агентство, 1999, -285 с.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 1996.- 425 с.
- 7.Смирнова Е.О. Психология ребенка: от рождения до 7 лет. - М., 1994.- 264
8. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья у школьников: Автореф. дис. докт. психол. наук. М., 2001.- 142с.
- 9.Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1995
10. Юраш А.Г. Актуальность охраны психологического и психического здоровья детей на современном этапе развития общества// Психологическая газета, 1997, № 10(25)

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 _____

Наблюдение

Наблюдая определенные ситуации, воспитатель может понять, какие эмоции испытывает ребенок, и какое влияние могут иметь обнаруженные эмоциональные состояния на развитие его личности. В процессе наблюдения за детьми воспитателю необходимо обращать внимание на следующее:

- хотят ли дети поиграть вместе или стараются избегать друг друга,
- как дети включаются в игровое обучение,
- принимают чужую инициативу или сопротивляются ей,
- кто из детей находился в центре игры, а кто молча наблюдает издали,
- какие отношения преобладают - добрые или конфликтные,
- какие эмоции преобладают - положительные или отрицательные.

Методика Изучение социальных эмоций

Диагностический материал: Вопросы и жизненные ситуации.

Проведение исследования: Сначала за детьми 3-7 лет наблюдают в разных видах деятельности. Затем проводят индивидуально 2 серии.

Первая серия. Экспериментатор задает ребенку вопросы:

1. Можно ли смеяться, если твой товарищ упал?

Почему?

2. Можно ли обижать животных?

Почему?

3. Нужно ли делиться игрушками с другими детьми?

Почему?

4. Если ты сломал игрушку, а воспитатель подумал на другого ребенка, нужно ли сказать, что это ты виноват?

Почему?

5. Можно ли шуметь, когда другие отдыхают?

Почему?

6. Можно ли драться, если другой ребенок отобрал у тебя игрушку?

Почему?

Вторая серия. Ребенку предлагают закончить несколько ситуаций.

1. Маша и Света убрали игрушки. Маша быстро сложила кубики в коробку. Воспитатель ей сказал: «Маша, ты сделала свою часть работы. Если хочешь, иди играй или помоги Свете закончить уборку». Маша ответила... Что ответила Маша? Почему?

2. Петя принес в детский сад новую игрушку - самосвал. Всем детям хотелось поиграть с этой игрушкой. Вдруг к Пете подошел Сережа, выхватил машину и стал с ней играть. Тогда Петя... Что сделал Петя? Почему?

3. Катя и Вера играли в пятнашки. Катя убежала, а Вера догоняла. Вдруг Катя упала. Тогда Вера... Что сделала Вера? Почему?
4. Таня и Оля играли в «дочки-матери». К ним подошел маленький мальчик и попросил: «Я тоже хочу играть». «Мы тебя не возьмем, ты еще маленький», - ответила Оля. А Таня сказала,... Что сказала Таня? Почему?
5. Коля играл в «лошадки». Он бегал и кричал «Но, но, но!» В другой комнате мама укладывала спать его маленькую сестренку Свету. Девочка никак не могла заснуть и плакала. Тогда мама подошла к Коле и сказала: «Не шуми, пожалуйста. Света никак не может заснуть». Коля ей ответил... Что ответил Коля? Почему?
6. Таня и Миша рисовали. К ним подошел воспитатель и сказал: «Молодец, Таня. Твой рисунок получился очень хорошим». Миша тоже посмотрел на Танин рисунок и сказал... Что сказал Миша? Почему?
7. Саша гулял около дома. Вдруг он увидел маленького котенка, который дрожал от холода и жалобно мяукал. Тогда Саша... Что сделал Саша? Почему?

Обработка данных: При обработке результатов серий особое внимание обращают не только на правильность ответа ребенка, но и на его мотивировку. Данные наблюдения и эксперимента сопоставляют. Делают вывод о сформированности социальных эмоций и их влиянии на поведение детей.

Методика «Древо желаний» В.С. Юркевич

Цель: изучение познавательной активности детей (используются картинки и словесные ситуации)

Волшебник может исполнить 5 твоих желаний. Чтобы ты у него попросил? (6 мин.)

Мудрец может ответить на любые твои вопросы. О чем бы ты спросил у него? (регистрируются первые 5 ответов) – 6 мин.

Ковер-самолет в мгновение ока доставит тебя куда ты захочешь. Куда бы ты хотел слетать? (регистрируются первые 5 ответов) – 6 мин.

Чудо-машина умеет все на свете: шить, печь пироги, мыть посуду, делать любые игрушки. Что должна сделать чудо-машина по твоему приказанию? – 5 мин.

Главная книга страны Вообразилии. В ней любые истории обо всем на свете. О чем бы ты хотел узнать из этой книги? – 5 мин.

Ты очутился вместе с мамой в таком месте, где все разрешается. Ты можешь делать все, что твоей душе угодно. Придумай, что бы ты в таком случае делал? – (регистрируются первые 5 ответов) – 4 мин.

Из ответов выбираются ответы познавательного характера.

Высокий уровень познавательной потребности – 9 ответов и выше.

Средний уровень познавательной потребности – от 3 до 8 ответов.

Низкий уровень познавательной потребности – 2 и меньше ответов.

Качественный анализ:

Высокий уровень – стремление проникнуть в причинно-следственные связи явлений, отчетливо проявляется исследовательский интерес к миру.

Средний уровень – потребность в знаниях имеется, но привлекает только конкретная информация, причем достаточно поверхностная.

Низкий уровень – дети удовлетворяются односложной информацией, например их интересует реальность услышанной когда-то сказки, легенды и т.д.

Все эти суждения носят познавательный характер, но различаются разным уровнем сложности.

Ответы «потребительского» содержания – иметь игрушки, проводить досуг без познавательных целей.

Креативные ситуации – 2, 3, 4, 5.

Тест для определения эмоционального благополучия ребёнка в группе детского сада

1. Уверен ли ребенок, что его каждое утро ждут в группе, рады?
2. Имеет ли ребенок возможность самостоятельно, свободно выбирать материалы, пособия, игрушки?
3. Имеет ли ребенок право на выбор деятельности?
4. Имеет ли ребенок право на отказ от коллективной (совместной) деятельности?
5. Может ли ребенок выбрать свой индивидуальный способ действий с материалами, пособиями, игрушками?
6. Имеет ли ребенок право на свой индивидуальный темп работы?
7. Имеет ли ребенок возможность проявлять активность, в том числе двигательную?
8. Есть ли у ребенка необходимое жизненное пространство для реализации потребности как в общении, так и уединении?
9. Ощущает ли ребенок себя членом «семьи-группы» и может ли предложить что-то изменить в интерьере, переставить или переоборудовать?
10. Ощущает ли ребенок свою значимость для вас, для всех взрослых, работающих в детском саду?
11. Ощущает ли себя достойным человеком?
12. Ощущает ли себя виноватым, если что-то не получилось?
13. Ощущает ли зависимость от настроения старших, воспитателей?
14. Уверен ли ребенок в том, что послушание — его главное достоинство в детском саду?
15. Понимает ли ребенок, что в присутствии «проверяющих» надо вести себя образцово, «прилично», не как всегда?
16. Понимает ли, что нельзя задавать «неприличных» вопросов воспитателю?

Если на большинство вопросов с 1 по 11 Вы ответили утвердительно, а на вопросы с 12 по 16 ответили отрицательно то ребёнок в Вашей группе испытывает эмоциональное благополучие, что является основой и физического, и психического здоровья.

Если же Вы утвердительно ответили на вопросы с 12 по 16, а на вопросы с 1 по 11 отрицательно, то ни о каком эмоциональном благополучии не стоит и говорить. Вероятно Ваши дети часто плаксивы, обидчивы или агрессивны, раздражительны? Это результат травмирующей эмоциональной обстановки. **ЗАДУМАЙТЕСЬ.**

Исследование самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка»

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные – чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети – чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?» После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший – плохой», «добрый – злой», «умный – глупый», «сильный – слабый», «смелый – трусливый», «самый старательный – самый небрежный». Количество характеристик можно сократить. В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

Способ выполнения задания	Тип самооценки
1. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».	Неадекватно завышенная самооценка
2. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независящими от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».	Завышенная самооценка
3. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку, объясняет свои действия, ссылаясь на	Адекватная самооценка

реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.	
4. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».	Заниженная самооценка

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю». Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе (консультация для воспитателей)

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно «одомашнить» группу. Зрительно уменьшат помещение, сделают его более уютным красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие «комнатки», в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой «домик», где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой «домик» можно, например, из детской кровати, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску.

Желательно рядом с «домиком» разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

Необходим в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность 2-3х летних детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. А некоторые, особенно первое время, просто боятся или стесняются это делать. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и, в конце концов, прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, - никаких внешних причин для этого нет.

Психологи и физиологи установили, что изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть свои чувства на бумагу. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять,

как в данный момент на душе у ребенка, - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. В нашей ясельной группе он размещается в туалетной комнате: два больших поддона (один с песком, другой с водой) установлены на подставках, соответствующих росту детей. Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки, гигиенические безопасные красящие («Инвайт») и пенящиеся (детские шампуни) вещества. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струйкой, пускать по воде кораблики и т.д.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от 2-х недель до 2-3 месяцев). Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает его. Не дает возможности расслабиться и уснуть.

Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное – эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо одновременно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласково обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.