

Перспективный план студии эмоционального развития «Капитошка» (5-7 лет)



Пояснительная записка.

Для современного общества формирование коммуникативных навыков и эмоциональное развитие является актуальной проблемой, так как социально-психологическая готовность к эффективному коммуникативному взаимодействию человека с людьми в настоящее время является необходимым условием развития личности уже в период дошкольного детства. Дошкольники в возрасте 5-7 лет относятся к аффективному возрастному этапу начальных предпосылок формирования личности. Ребята в этом возрасте непосредственно реагируют на внешние события, эмоционально неустойчивы. Отличительной особенностью их внешнего мира является эмоциональная подвижность. За небольшой промежуток времени у ребенка можно наблюдать неоднократную смену чувств. Хотя эти переживания непродолжительны, они захватывают его полностью. Вот почему так горьки детские обиды, ярка ярость. Предлагаемая система занятий помогает детям понять эмоции и чувства свои и окружающих его людей, что является важным моментом в становлении личности растущего человека. В процессе программного курса дети знакомятся с разнообразием эмоций, способами их самовыражения и разными способами регуляции своего эмоционального состояния. Занятия способствуют повышению самооценки детей и снижению уровня тревожности, что благоприятно влияет на психологическое здоровье ребенка.

Цель: помочь детям старшего дошкольного возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Задачи:

- Снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого.
- Развить способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свое; обучить приемам ауторелаксации.
- Помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов.
- Воспитывать уверенность в себе.

Время проведения: Занятия кружка проходят 4 раза в месяц во 2 половине дня.

Предполагаемые результаты: Развитие эмоциональной сферы дошкольников, снижение тревожности, повышение самооценки, уменьшение страхов.

Структура занятий.

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.

Часть 3. 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 творческая работа детей с использованием методов арт-терапии.

Каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности);
- арт-терапевтические методики (изотерапия, терапия песком, сказкотерапия, музыкотерапия, мульт-терапия).

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер.

Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на полу. Круг – это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Перспективный план занятий

Таблица 1

Месяц	Тема	Цель
Сентябрь	Диагностика	Выявление и уточнение преобладающих видов страха, состояния эмоциональной сферы, выявление наличия агрессии, определения уровня тревожности ребенка.
Октябрь	1.«Давайте знакомиться!» (игротерапия)	Развивать чувство принадлежности к группе, навыки позитивного социального поведения.
	2. «Три настроения» (изотерапия)	Познакомить с разными настроениями и способом их регуляции.
	3. «Дерево мыслей» (сказкотерапия)	Формировать умение управлять своими эмоциями; дать представление о взаимосвязи мыслей и настроения.
	4.Учимся договариваться «Как кошечка и собачка мыли пол» (мульт-терапия)	Формировать позитивное отношение к сверстникам, повышать уверенность в себе.
Ноябрь	1.Радость (музыкотерапия, изотерапия)	Продолжать учить детей передавать заданное эмоциональное состояние используя различные выразительные средства.

	2.Коллаж «Карта желаний» (изотерапия)	Помочь детям в осознании своих желаний, своего внутреннего состояния. Формировать мотивацию на исследование своего эмоционального состояния.
	3.Как стать уверенным? (игротерапия)	Учить детей способам саморегуляции.
	4.Коллективная работа «Остров» (терапия песком)	Снятие эмоционального напряжения, тревожности, развитие фантазии, формирование положительного отношения к сверстникам.
Декабрь	1.«Мойдодыр» (мульт-терапия)	Продолжать знакомить детей с чувством гнева, понимать свои чувства и чувства других и учить рассказывать о них.
	2. «Я учусь владеть собой» (игротерапия)	Учить детей управлять своими эмоциями (гнев, злость) и способам саморегуляции.
	3. «Ловушка для гнева» (изотерапия)	Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Отреагирование отрицательных эмоций, снятие напряжения.
	4.«Волшебный цветок» (терапия песком)	Формирование позитивного отношения к своему «Я», актуализация эмоций, снижение психофизического напряжения.
Январь	1.Как победить страх. (игротерапия)	Обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Выражение эмоций и преодоление страха.
	2. «Крошка Енот и тот кто сидит в пруду» (мульт-терапия)	Развивать умение справляться с чувством страха.
	3. «Одююка»	Обогащение опыта детей в

	(сказкотерапия, изотерапия)	распознавании эмоций. Снятие напряжения. Создание ситуации успеха.
	4.«Лабиринты для непослушных страхов» (терапия песком)	Выражение эмоций и преодоление страха.
Февраль	1.«Зимняя сказка» (музыкотерапия)	Творческое самовыражение, формирование чувства своего эмоционального состояния, формирование чувства защищенности, покоя.
	2. «Веселые ладошки» (изотерапия)	Снятие напряжения, выражение эмоций, познание внутреннего мира ребёнка.
	3.«Дракончики» (игротерапия)	Снятие напряжения, отреагирование эмоций, создание ситуации успеха.
	4.«Заколдованный город» (терапия песком)	Гармонизация эмоциональной сферы, развитие воображения и творчества.
Март	1.Давай дружить. (игротерапия)	Развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу
	2. «Что я чувствую» (игротерапия)	Продолжать формировать эмоциональную сферу, расширять круг понимаемых эмоций.
	3. Творческая лаборатория «Автопортрет»	Снятие напряжения, создание ситуации успеха.
	4. «Радуга эмоций»	Закрепление знаний о чувствах и эмоциях
Апрель	Диагностика	Выявление и уточнение преобладающих видов страха, состояния эмоциональной сферы, выявление наличия агрессии,

		определения уровня тревожности ребенка.
--	--	---