

Программа психолого-педагогического сопровождения детей с нарушениями эмоциональной сферы

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

Возраст: 7-10 лет

Предмет психологической работы – эмоциональная сфера детей:

1. Состояние психологического дискомфорта
2. Зависимость от окружающих
3. Противоречивость личности
4. Враждебность
5. Тревожность

Объект психолого-педагогического сопровождения: обучающиеся с эмоциональными проблемами.

Содержание программы

Блок 1. Снятие состояния психического дискомфорта.

Задачи:

- 1.Снижение эмоционального напряжения
- 2.Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы безопасности в группе.
- 3.Перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь
- 4.Обучение приемам ауторелаксации.
- 5.Психомышечная тренировка.

Занятие 1

Тема: «Обезьянки».

1. Что слышно? (внимание).
2. «Назови мое имя»(имитация).
3. Загадка.
4. «Повтори!»(пантомимика).
5. Фотографии (распознавание эмоций)
6. «Передай рядом сидящему» (работа над выразительностью движений).
7. «Успокой обезьянку» (эмоции испуга, чувство эмпатии).
8. Сказка «Про хвастунишку».
9. Беседа по сказке
- 10.Инсценировка по сказке.
- 11.Свободное рисование

12. Рассказ о своем рисунке.

13. Комплекс «Музыкальная мозаика»» (саморасслабление).

Занятие 2

Тема: «Игры гномиков».

1. Забавные человечки (двигательная и эмоциональная разминка).
2. «Будь внимателен!» (пантомимика, внимание).
3. «Бубенчики» (пантомимика).
4. «Непобедимые гномики».
5. «Брызгалочки».
6. «Кулачки-молоточки».
7. «Встряхивание».
8. «Прыжки сидя».
9. «В густом лесу».
10. «Молодцы».
11. «Страшный медведь» (эмоции страха, испуга).
12. Игра «Когда всем весело, а одному грустно» (тренинг желательного поведения).
13. Хоровод.

Занятие 3

Тема: «Магазин игрушек».

1. Беседа «Любимые игрушки».
2. «Угадай, что это за игрушки» (развитие тактильных ощущений, памяти).
3. «Чебурашка» (пантомимика)
4. «Спящий продавец».
5. «Самолет».
6. «Скакалка»
7. «Ванька-встанька».
8. «Воздушные шарик»
9. «Лягушки» (эмоции удивления).
10. «Что случилось с козленком» (эмоции страдания, боли).
11. «Помоги козленку» (тренинг поведения, проявления сочувствия).
12. «Паровоз».

Занятие 4

Тема: «Дождевые червячки».

1. Узнаем друг друга по голосу, закрыв глаза (внимание)
2. Передаем по кругу горячую картошку, ледышку (внимание)
3. Движение на лыжах, на коньках, плавание, скачки на лошади (движение)
4. «Ледышки».
5. «Ручейки».
6. «Червячки перед дождем».

- 7 «Ворона и червяки».
- 8 «Дождик».
- 9 «Холод и лед».
- 10 «Ручейки в речку».
- 11 «Фонтанчик» (пантомимика).
- 12 «Купание в фонтане» (эмоции радости, удовольствия).
- 13 Исследование ситуации «Если горе велико, если горю не помочь»
«Вот что значит настоящий верный друг».

Блок 2. «Коррекция зависимости от окружающих»

Задачи:

1. Привить ребенку новые формы поведения.
2. Научить самостоятельно принимать верные решения.
3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным. И уверенным в себе человеком.
4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоциональных и высших чувств.
5. Приобретение навыков в саморасслаблении.

Тема: «Цирк»

1. «Что наденем идя в цирк?» (внимание).
2. «Вспомним кто во что одет» (внимание, память).
3. «Мы опаздываем на представление (сесть и встать бесшумно – внимание, движение).
4. «Аплодисменты» (хлопки со сменой ритма).
5. «Антракт».
6. «Фокусник» (пантомимика).
7. «Силач с гирями».
8. «Воздушные акробаты».
9. «Йог ходит по разбитому стеклу».
10. «Клоун ходит по стеклу» (эмоции вины, стыда).
11. «Клоун смеется и дразнит слона (тренинг желательного поведения).
12. «Танец клоунов».

Занятие 2

1. Этюд «Вот он какой» (пантомимика)
2. Этюд «Тень» развитие памяти.
3. Этюд «Робкий ребенок».

4. Этюд «Капитан» (смелость, уверенность в себе).
5. Этюд «Два маленьких ревнивца».
6. Беседа о прочитанном рассказе .
7. Инсценировка отдельных моментов.
8. Свободное рисование.
9. Этюд «Штанга».
10. Игра «Спящая красавица» (расслабление мышц).

Занятие 3

1. Игра «Передай клубочек» (эмоциональная разминка).
2. Этюд «У оленя дом большой» (работа над выразительностью движений).
3. Этюд «Кукушонок».
4. Этюд «Винт».
5. Этюд «Чунга - Чанга» (эмоция удовольствия, радости).
6. Этюд «Цветок» (эмоция радости).
7. Этюд «Справедливый папа».
8. Этюд «Молчок» (тренинг желательного поведения)
9. Игра с шишками.
10. Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц).

Занятие 4

1. Игра «Сова» (подвижная игра).
2. Игра запретный номер (память, внимание).
3. Игра «Повтори за мной».
4. Этюд «Лицо загорает».
5. Этюд «Чуня - задавака».
6. Этюд «Правильное решение» (смелость, храбрость, радость).
7. Этюд «Деньги на мороженное» (честность, тренинг желательного поведения).
8. Этюд «Солнышко и туча».
9. Этюд «В уши попала вода».
10. Этюд «Игра с песком».

Блок 3. «Гармонизация противоречивости личности»

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
3. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
4. Формирования у детей моральных представлений.
5. Тренировка психомоторных функций.

Занятие 1

1. Игра «Кто что делал? (память, внимание).
2. Игра «Художник» (внимание).
3. Работа с пиктограммами.
4. Тренаж на узнавание эмоций радости, горя, испуга, удивления.
5. Этюд «Разные настроения» (мимика).
6. Этюд три характера (моральная оценка злости и плаксивости, работа над мимикой и пантомимикой).
7. Игра «Холодно - жарко».

Занятие 2

1. «Дракон кусает свой хвост» (подвижная игра)
2. «Противоположные движения» (координация движения, внимание).
3. Этюд «Вкусные конфеты» (эмоция удовольствия).
4. Этюд «Любящие родители (эмоция радости).
5. Этюд «Ой, ой , живот болит» (выражение страдания).
6. Этюд «жадный пес».
7. Этюд «упрямый мальчик» (инсценировка).
8. Рисование на тему «Как бы я поступил».
9. Обсуждение рисунков
10. Отдых. Сон на берегу моря. Комплекс на ауторелаксацию.

Занятие 3

1. Игра «Тень» (память).
2. Ига «Запомни порядок».
3. Игра «пишущая машинка» (внимание).
4. Этюд «Конкурс лентяев».
5. Работа с пиктограммами.
6. Игра «Зеркало» (мимика).
7. Этюд «три подружки» (работа над образами).
8. Инсценировка этюда.
9. Этюд «Ябедник».
10. Этюд «Так будет справедливо» (отображение положительных черт характера).
11. Слушаем музыку К.Сен-Санс. «Лебеди».

Блок 4. «Снятие враждебности»

1. **Коррекция поведения помощью ролевых игр.**
2. **Формирование адекватных форм поведения.**
3. **Эмоциональное осознание своего поведения.**

4. **Нравственное воспитание.**
5. **Работа над выразительностью движений.**
6. **Регулирование поведения в коллективе.**
7. **Обучение приемам ауторелаксации.**

Занятие 1

Тема: «Зоопарк»

1. Узнать по звуку птицу, лошадь, другое животное (внимание).
2. На лошадях в зоопарк (движение).
3. «Попугай» (психогимнастика).
4. «Лебеди».
5. «Тюлень».
6. «Мартышка».
7. «Злая мартышка» (эмоция злости-насмешки).
8. «Котенок и мартышка» эмоция жалости и сочувствия
9. Хоровод или песня.

Занятие 2

1. Этюд «Карлсон» (мимика)
2. Этюд «Очень худой ребенок» (пантомимика).
3. Игра «Кто пришел? (идентификация эмоций удовольствия-«Карлсон», страдания – «Митя»).

Занятие 3

1. Этюд «Эгоист»
2. Беседа «Кого зовут эгоистом».
3. Модель желательного поведения в этюде «Эгоист».
4. «Минута шалости».
5. Игра «Разъяренная обезьянка».
6. Игра «Кто за кем» (наблюдательность, успокоение).
7. Комплекс «Медвежата в берлоге» (саморасслабление).

Занятие 3

1. «Волшебные платочки» (внимание).
2. Игра «Что изменилось?» (память).
3. Игра «Отгадай кто мы» (превращение).
4. «Плыви кораблик» (координация рук).
5. Этюд «Гневная гиена» (эмоция ярости).
6. Этюд «Хмурый орел».
7. Этюд «Скульптурная группа».
8. Игра «Вредное колечко» (тренинг желательного поведения).
9. Комплекс «Медвежата в берлоге» (психомышечная тренировка).

Блок 5 «Коррекция тревожности»

Задачи

- 1. Снижение эмоционального напряжения.**
- 2. Уменьшение тревожности.**
- 3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию детей.**
- 4. Снятие страхов.**
- 5. Воспитание уверенности в себе.**

Занятие 1

1. Этюд «Робкий ребенок».
2. Этюд «Смелый ребенок».
3. Беседа «Кто чего или кого боится».
4. Игра «В темной норе».
5. Игра «Запомни свою позу» (память).
6. Этюд «Факир» (саморасслабление).

Занятие 2

1. Игра Кто это? (внимание).
2. Этюд «Я так устал».
3. Этюд «Очень худой мальчик».
4. Этюд «Цветок».
5. Рисование на свободную тему.
6. Этюд «Страх» (эмоция страха).
7. Комплекс «Музыкальная мозаика».

Занятие 3

1. Игра в кляксы (снятие эмоционального напряжения).
2. Этюд «Остров плакс» (пантомимика).
3. Этюд «Ласка»
4. Этюд «Гроза».
5. Этюд «Ночные страхи» тренинг желательного поведения.
6. Рисование ночных страхов.
7. Беседа по рисункам.
8. «Сон на берегу моря» (ауторелаксация).

Занятие 4

1. «Поссорились два петушка» (подвижная игра).
2. «Морская фигура» (внимание).
3. Этюд «Стрекоза замерзла» (эмоции страдания и печали).
4. Этюд заколдованный ребенок (выразительность жеста).
5. Игра «Цветик - семицветик».
6. Этюд «Смелый Ваня» (инсценировка).
7. Рисование на тему «Я больше тебя не боюсь».

8. Беседа по рисункам.
9. Комплекс «На лесной полянке» (ауторелаксация).