Программа

тренинговых занятий по развитию эмоциональной и коммуникативной сферы детей **«Солнышко в ладошках».**

***В основе авторская программа***

***«Рисунок как самовыражения ребенка»***

***Е.Д .Хританцова***

Актуальность: Развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Однако, как справедливо указывали Л.С. Выгодский, А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. С рождения внимание ребёнка притягивает лишь то, что для него эмоционально важно. Развитие эмоциональной и коммуникативной сфер в детском возрасте крайне необходимо так, как именно этот возраст считается самым сеситивным для закладывания основ личности, особенностей характера и стереотипов поведения детей.

В основу занятий положено творческое самовыражение через рисунок, так как дети часто не могут правильно выразить словами свои чувства и мысли по разным причинам: нехватка жизненного опыта, словарного запаса; страха перед чем-то и другое…. Осознавание окружающего происходит у ребенка быстрее, чем накопление слов и ассоциаций, и рисование представляется им возможностью в образной форме выразить то, что он знает и переживает, не смотря на нехватку слов. Недаром отечественный психолог Л.С. Выготский назвал детское рисование «графической речью». Именно поэтому детский рисунок более в полной мере (в отличие от других методов) дает более полную картину о проблемах и переживаниях и внутреннем мире ребенка.

**Цель программы:** Ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций; повысить осознание ребенком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений тем самым, обеспечивая всестороннее гармоничное развитие личности, эмоциональный комфорт.

В соответствии с данной целью формируются **задачи:**

1. Научить детей понимать собственные эмоциональные состояния и выражать свои чувства
2. Научить распознавать чувства других людей через вербальные и невербальные способы выражения
3. Обучать детей различным способам обследования окружающего мира
4. Обучать детей приемам расслабления
5. Развивать креативность мышления
6. Развивать коммуникативные навыки
7. Развивать произвольность поведения, самоконтроль
8. Развивать способности к формированию более точных и полных образов
9. Развивать навыки рефлексии
10. Формировать позитивное отношение к своему «Я» и сверстникам
11. Формировать потребность в саморазвитии
12. Способствовать осознанию чувств, ощущений, эмоций
13. Воспитывать чувство уважения к эмоциональным состояниям других людей

Программа рассчитана на работу с детьми 9-11 лет с проблемами в развитии (физического и психического) и состоит из 23 занятий и рассчитана на один календарный год (на 6 месяцев; с разрывом на летний период). Занятия проводятся с подгруппой детей (в 10-15 человек) один раз в неделю, продолжительностью 30-40 минут (в зависимости от возраста детей).

Занятия проходят в кабинете психолога. Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме, для этого используются следующие формы работы:

- развивающие игры (сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения),

- упражнения (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию),

- этюды,

- рассматривание рисунков,

- рассказы,

- сочинение историй,

- беседы,

- слушание музыки,

- рисование,

- создание коллективных работ,

- мини-конкурсы, игры-соревнования.

Во время занятий дети сидят в кругу – на стульчиках или на ковре. Форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей. В начале и в конце занятий используются ритуальные упражнения для настроя детей. Каждое занятие завершается созданием детьми какого-либо индивидуального рисунка или коллективной работы.

Прогнозируемые результаты:

Пройдя курс тренинговых занятий по программе развития эмоциональной и коммуникативной сферы «Рисунок как способ самовыражения» дети будут знать и уметь следующее:

**Знать:**

1. Названия эмоций и способы выражения своих эмоций
2. О существовании индивидуальных особенностей своих сверстников
3. Об относительности в оценке своих чувств
4. Какие достоинства собственного поведения помогают при общении с окружающими и как недостатки этому общению мешают

**Уметь:**

1. Понимать и описывать свои чувства и желания
2. Различать определенные эмоциональные состояния людей по особенностям жестов, мимики, движений, интонаций голоса
3. Воспроизводить выразительные позы и движения
4. Сравнивать эмоции
5. Выражать свои эмоции в социально приемлемой форме
6. Контролировать свои эмоциональные реакции
7. Подражать характерным движениям, позе, эмоциональным реакциям животных и видеть их аналогии в человеческом поведении
8. Осознавать свои физические и эмоциональные ощущения
9. Уступать друг другу в конфликтных ситуациях
10. Вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности
11. Выражать благодарность за проявление к ним внимания и доброты

**Тематический план**

работы по программе тренинговых занятий

по развитию эмоциональной и коммуникативной сферы детей

«Рисунок как самовыражения ребенка»

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Тема занятий |
| 1. Я и мои эмоции | 1. Здравствуйте |
| 1. Автопортрет |
| 1. Моя любимая сказка |
| 1. Я умею радоваться |
| 1. Я умею удивляться |
| 1. Я могу бояться |
| 1. Я могу и умею злиться |
| 1. Я могу и умею гневаться |
| 1. Я могу и умею горевать |
| 1. Итоговое занятие «Путешествие на планету счастья» |
| 2. Я и другие | 1. Я – мальчик. Я – девочка |
| 1. Я в кругу друзей |
| 1. Моя семья |
| 1. Я со всеми вместе и все со мной |
| 1. Итоговое занятие «Подарок» |
| 3. 4 стихии | 1. Воздух и земля |
| 1. Огонь и вода |
| 1. Итоговое занятие «Моя сказочная страна» |
|  | ИТОГО: 18 занятий |