

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Районный центр диагностики и консультирования для детей, нуждающихся  
в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»,  
г. Козельск Калужской области

Принято на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКУ ДО РЦДиК г. Козельск  
\_\_\_\_\_/А.С. Матюшина/  
Приказ № 8 от 29.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО  
ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ  
*социально-гуманитарной направленности***

**«Я УЧУСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ»**

**(Срок реализации - 4-5 месяца)**

**Возраст обучающихся: дошкольный и младший  
школьный возраст.  
Возраст обучающихся: 10-16 лет**

*Автор:  
педагог-психолог М.Ю. Сокольникова*

г. Козельск, 2023г.

# 1. Пояснительная записка

## Актуальность программы

То, что мы думаем и чувствуем, напрямую влияет на то, как мы живем. Наше здоровье связано с нашим образом жизни, генетикой и подверженностью болезням. Но кроме этого, существует прочная взаимосвязь между эмоциональным состоянием и физическим здоровьем. Проблема эмоциональных нарушений и их коррекции принадлежит к числу наиболее важных в детской психологии и педагогике. Под эмоциональными нарушениями понимается «аффективные нарушения, создающие трудности в формировании у ребёнка адекватного образа мира, активной позиции, устойчивости и подвижности в отношении с этим миром». Эмоциональные нарушения впоследствии ведут к дезадаптации личности.

Устойчивые негативные переживания являются наиболее опасным для развития психики ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста, препятствуют развитию активной внутренней позиции, формированию адекватной самооценки. Постоянные негативные переживания приводят к гипертрофированному развитию мотива самосохранения даже в ситуациях, не предполагающих необходимости в самозащите.

Дошкольники и младшие школьники могут испытывать противоборство разнонаправленных чувств и эмоций. Если негативные эмоции, такие как тревожность, страхи, агрессия и прочие становятся ведущими, то, как правило, они начинают играть роль побудительной силы в конфликтной ситуации, влиять на успешность ребёнка в познавательной, учебной деятельности, на взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

В норме эмоциональная сфера старших дошкольников и младших школьников характеризуется:

- 1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
- 2) непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний — радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- 3) готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности ребёнок переживает страх как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
- 4) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, весёлости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам, трудностями эмоциональной саморегуляции;
- 5) эмоциогенными факторами для дошкольников и младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в познавательной деятельности, в обучении, а также оценка этих успехов родителями, воспитателями, учителями;
- 6) свои и чужие эмоции и чувства недостаточно хорошо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, так же как и истолкование

выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям детей; исключения составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей дошкольного и младшего школьного возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

Можно выделить несколько групп факторов, приводящих к возникновению эмоциональных нарушений у дошкольников и младших школьников:

1. Биологические факторы. Эмоциональные нарушения очень часто встречаются у детей, в анамнезе которых наблюдаются отягощающие биологические факторы в пери- и постнатальный периоды. Возникновению различных реактивных состояний и невротических реакций способствует соматическая ослабленность, вследствие частых простудных и хронических заболеваний. Наследственные факторы (в частности тип нервной системы) также играют важную роль в формировании индивидуально-типологических характеристик эмоциональных и поведенческих проявлений ребёнка.

2. Социально-психологические факторы. В процессе взаимодействия с социальным окружением, ребёнок приобретает опыт общения со взрослыми, сверстниками и особо значимой для них группой – семьей. Этот опыт не всегда является положительным, благоприятным:

- если ребёнок систематически подвергается отрицательным оценкам со стороны взрослого (воспитателя, учителя), он вынужден вытеснять в бессознательное большое количество информации, поступающей из окружающей среды. Новые переживания, не совпадающие со структурой его «Я-концепции», воспринимаются им негативно, в результате чего ребёнок оказывается в стрессовой ситуации;

- при неблагоприятных отношениях со сверстниками возникают эмоциональные переживания, характеризующиеся остротой и длительностью: разочарование, обида, гнев;

- семейные конфликты, гиперопека, несогласованные, неадекватные возрасту и возможностям ребёнка требования, непонимание, непринятие, игнорирование его особенностей, потребностей, интересов, выраженная дистанция в общении с ребёнком, сверхобязательность и прочие типы дисгармоничного стиля воспитания становятся источником негативных переживаний детей и оказывают неблагоприятное для эмоционального и личностного формирования и развития дошкольника и младшего школьника воздействие.

3. Психологические факторы, среди которых одним из ведущих является недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения и эмоций, нарушение у ребёнка адекватности реагирования на воздействия извне и другое.

Поступление в дошкольное учреждение, школу изменяет эмоциональную сферу ребёнка в связи с расширением содержания деятельности и увеличением количества эмоциогенных объектов.

4. Организация предметно-развивающей среды, её содержание (игрушки, компьютерные игры, телепередачи) оказывает влияние на выбор сюжета детских игр, реализацию ролевого поведения и соответствующей эмоциональной экспрессии. Предметная среда, стимулирующая агрессию, тревожность, страхи и другие негативные эмоции, может стать причиной сниженной эмоциональности, отсутствия сопереживания, стереотипности, импульсивности и ситуативности поведения, приводит к ослаблению интереса к занятиям, нарушениям речи (её экспрессивной, выразительной стороны).

В МКУ ДО РЦДиК г.Козельск ежегодно обращаются родители дошкольников и младших школьников по поводу:

- конфликтных отношений детей со сверстниками и взрослыми (родителями, педагогами), негативизма, упрямства, неуступчивости в отношениях с окружающими;
- отсутствия успехов в учебной и познавательной деятельности;
- неуравновешенности, возбудимости, чрезмерной импульсивности поведения, бурных аффективных реакций (гнев, истерический плач, демонстрация обиды и прочее);
- отсутствия или недостаточного развития самостоятельности, готовности преодолевать трудности;
- неуверенности детей в себе, неадекватной самооценки.

Психодиагностическое обследование, анализ ситуации развития детей в большинстве случаев обращений выявляет наличие у дошкольников и младших школьников таких нарушений в эмоционально-волевой сфере, как:

- страхи, не являющиеся возрастными, тревожность, мнительность;
- болезненная чувствительность, впечатлительность;
- застревание на отрицательных эмоциях;
- устойчивое негативное отношение к общению, конфликтность;
- эмоциональная холодность, отчуждение, недоверие к окружающим, жестокость;
- повышенная агрессивность, аутоагрессивность;
- снижение активности, самостоятельности, инициативности детей;
- отсутствие или недостаточное развитие навыков адекватного проявления эмоциональных переживаний, навыков саморегуляции.

**Направленность (профиль) программы:** социально- гуманитарная.

**Отличительные особенности программы:** изучение стиля родительского поведения у родителей, которые обращаются в наш центр в связи с эмоциональными нарушениями детей, выявляет наличие признаков дисгармонии детско-родительских отношений. Главной отличительной особенностью данной программы является направленность на коррекционно-развивающую работу с детьми , а так же психологическую и просветительскую работу их с родителями (законными представителями).

**Адресат программы:**

1 Блок: Дошкольники и младшие школьники

2 Блок: Подростковый возраст: 10-16 лет

**Объём программы:** 20 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Методы обучения:** формирование личности ребенка в процессе совместной деятельности, профилактическая работа в процессе диалога, разбора жизненных

ситуаций в форме ролевых игр и совместного обсуждения, просмотра видеороликов, буклетов, творческие занятия с применением арт-терапии.

**Формы проведения занятий:** индивидуальные занятия.

**Срок освоения программы:** 4-5 месяца.

Количество занятий с ребёнком может варьироваться в зависимости от характера и динамики проработки проблемы.

**Режим занятий:** периодичность занятий 1 раз в неделю.

Время занятия: 30 минут.

**Цели и задачи программы:**

**Цель программы:** создание условий для коррекции и развития нарушений эмоционально-волевой сферы у детей.

**Задачи программы:**

1. Снижение эмоционального напряжения у детей.
2. Уменьшение тревожности, агрессивности, страхов у ребёнка.
3. Развитие навыков понимания, выражения, и регулирования реальных чувств, эмоций, состояний.
4. Развитие навыков позитивного восприятия себя и окружающих, воспитание уверенности в себе.
5. Развитие произвольности поведения, повышение активности и самостоятельности детей.
6. Повышение родительской компетентности в вопросах развития эмоционально-волевой сферы детей.
7. Формирование у родителей позитивных установок в отношении поведения и деятельности детей, формирование навыков оказания психологической поддержки и помощи ребёнку.

**Структура программы**

В структуре программы выделены следующие блоки:

- Коррекционно-развивающая работа с ребёнком
- Психологическое просвещение родителей.
- Гармонизация детско-родительских отношений.

**Формы и методы реализации программы:**

Программа включает в себя систему коррекционных занятий, основу которых составляют игры и игровые упражнения. Игра является ведущим видом деятельности дошкольников и неотъемлемой частью жизни младших школьников. В процессе игры ребёнку легче, чем при выполнении какой-либо другой деятельности, наладить конструктивные взаимоотношения с окружающими. Сюжетно-ролевые, имитационные, театрализованные,

коррекционно-развивающие игры, игры с песком способствуют эмоциональному реагированию и проработке негативных переживаний.

К ведущим средствам коррекции также относятся элементы психогимнастики, направленные на развитие способности к позитивному эмоциональному реагированию, развитию навыков саморегуляции эмоционального состояния.

В качестве вспомогательных средств в коррекционной работе используются проективные рисуночные методы, в том числе рисование необычными способами (ладонями, пальцами и др.).

Для снятия эмоционального напряжения и тренировки навыков саморегуляции психоэмоционального состояния в работе с детьми применяются методы релаксации.

Коррекция детско-родительских отношений осуществляется в процессе совместной работы пары «родитель-ребёнок» с использованием элементов телесно-ориентированной терапии.

### **Структура коррекционно-развивающего занятия с ребёнком**

- мотивационный этап (установление контакта, настрой на активное освоение новых навыков и умений);
- разминочный этап (активизации подкорковых структур мозга);
- основная часть (решение задач, поставленных на занятии);
- релаксация (снижение эмоционального напряжения, нормализации мышечного тонуса, дыхания.);
- рефлексия (осознание актуального эмоционального состояния и его причин)

### **Прогнозируемые результаты реализации программы критерии оценки эффективности программы:**

Оценка эффективности работы по коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы дошкольников и младших школьников основывается:

- на сравнении данных диагностических обследований ребёнка в начале и в конце работы по программе;
- на анализе (в том числе самоанализе) эмоционального состояния до и после каждого занятия;
- на основе устных отчетов родителей о поведенческих и эмоциональных реакциях ребёнка (дома и вне семьи в промежутках между занятиями) и собственных эмоциональных переживаниях в ответ на эмоциональные проявления ребёнка.

### **Прогнозируемые результаты:**

реализации индивидуально-ориентированной программы:

- Ослабление эмоционального напряжения и прекращение влияния негативных эмоциональных переживаний на поведение и деятельность ребёнка.
- Наличие у детей представлений об основных эмоциях, умений распознавать, объяснять и адекватно проявлять собственное эмоциональное состояние;
- Способность саморегуляции эмоциональных состояний и поведения.
- Наличие у ребёнка позитивной «Я-концепции», адекватной самооценки, адекватное восприятие ребёнком окружающих.

- Наличие у детей навыков произвольного, самостоятельного поведения.
- Адекватность и обоснованность представлений родителей об индивидуальных и возрастных особенностях своего ребёнка.

**Условия реализации программы:** данная программа реализуется в соответствии с графиком работы МКУ ДО «РЦДиК» и при наличии письменного согласия родителей (законных представителей) на обучение ребёнка по данной программе.

**Блок 1. Адресат: дошкольники и младшие школьники**

Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:

<b>Показатели эффективности</b>	<b>Диагностический инструментарий</b>
Ослабление и прекращение влияния негативных эмоциональных переживаний на эмоциональное состояние детей	Проективные рисуночные тесты («Несуществующее животное», «Свободный рисунок», «Дом, дерево, человек» и пр.), анкета для родителей «Критерии агрессивности у ребенка» (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.).
Снижение эмоционального напряжения, позитивное актуальное ПЭС	Метод цветочных выборов (модифицированный цветочный тест М.Люшера, Л.Н.Собчик)
Позитивная «Я - концепция», адекватная самооценка	Методика изучения самооценки «Лесенка» (Т.В. Дембо – С. Я. Рубинштейн, модификация В.Г. Щур)
Использование в повседневной жизни навыков саморегуляции эмоциональных состояний и поведения	Экспертный опрос родителей, детей
Произвольность и самостоятельность детей	Экспертный опрос родителей, динамическое наблюдение в процессе работы с ребёнком
Адекватность родительских установок в отношении особенностей поведения и эмоциональных проявлений детей	Методика «Взаимодействие родитель-ребёнок», автор И.В.Марковская
Осознание собственной родительской позиции	Диагностическое задание «Идеальный родитель»
Конструктивное родительско-детское взаимодействие	Наблюдение в процессе организации совместной деятельности в условиях психологического консультирования, экспертный опрос родителей (опросник «Стили семейного воспитания»).
Позитивное восприятие ребёнком окружающих	Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (модификация О.А.Ореховой)

**Тематический план**

<b>№п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Первый блок «Коррекционно-развивающая работа с ребёнком»</b>			

1.	«Уходи, злость, уходи!»	Коррекция тревожности, агрессивности, страхов	3
2.	«Удивляюсь, злюсь, боюсь...»	Развитие навыков понимания и выражения эмоций	3
3.	«Учусь владеть собой»	Тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния	3
4.	«Я- хороший! Ты-хороший!»	Развитие навыков позитивного восприятия себя (самооценка) и окружающих	3
5.	«Да и нет не говорите!»	Развитие произвольности поведения	2
<b>«Психологическое просвещение родителей»</b>			
6.	«Эмоциональный мир ребёнка»	Развитие представлений родителей о психологических особенностях дошкольников (младших школьников)	1
7.	«Стили родительского поведения»	Анализ результатов диагностического обследования родителей	1

## Содержание программы

### «Коррекционно-развивающая работа с ребёнком»

**1. Тема занятия:** «Уходи, злость, уходи!» (3 часа)

**Задачи:** создание условий для коррекции тревожности, агрессивности, страхов.

**Формы и методы работы:** театрализованные и имитационные игры, игры с песком, рисуночные методы, настольные игры, пазлы, игрушки, развивающие компьютерные программы, лепка (свободная тема, по образцу), аппликация (создание пластилиновой картины), рисование пальцами, ладошками с использованием гуаши и зубной пасты, техника выдувания краски, рисование на влажной бумаге, раскраска (стандартная, Драконовы ключи).

**2. Тема занятия:** «Удивляюсь, злюсь, боюсь...» (3 часа)

**Задачи:** развитие навыков понимания, чувства эмпатии, умение выразить эмоции.

**Формы и методы работы:** сюжетно-ролевые, имитационные, театрализованные игры, рисуночные методы, психогимнастические упражнения.

**3. Тема занятия:** «Учусь владеть собой» (3 часа)



**Задачи:** тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния, выработка усидчивости, аккуратности, выработка умения доделать начатое до конца; тренировка сосредоточенности, концентрации внимания.

**Формы и методы работы:** упражнение для активизации подкорковых структур мозга (самомассаж, глазодвигательные упражнения); упражнения для снятия эмоционального напряжения (посредством отрывания кусочков цветной бумаги и работы с клеем), аппликация – создание картины из кусочков цветной бумаги, нормализации мышечного тонуса, дыхания с помощью релаксация (занятия с использованием оборудования сенсорной комнаты, релаксационной музыки), игры с крупой - горох, пшено, игры с ракушками, аппликация ракушками с использованием пластилина.

**4. Тема занятия:** «Я-хороший! Ты-хороший!» (3 часа)

**Задачи:** развитие навыков позитивного восприятия себя и окружающих развитие, формирование адекватной самооценки.

**Формы и методы работы:** психогимнастика, имитационные игры, игры с песком, рисуночные методы, игры-упражнения на самоподдержку («Я – хороший!», «Ладощка» и т.п), деятельность посредством изобразительных средств (гуашь, акварель, восковые мелки, карандаши, фломастеры);

**5. Тема занятия:** «Да и нет не говорите!» (2 часа)

**Задачи:** развитие произвольности поведения

**Формы и методы работы:** коррекционно-развивающие игры («Запретное движение», «Да и нет не говори», «Съедобное - не съедобное», «Летает – не летает» и т.п.), методика «Графический диктант».

### **«Психологическое просвещение родителей»**

**6. Тема занятия:** «Эмоциональный мир ребенка»(1 часа)

**Задачи:** развитие представлений родителей о психологических особенностях дошкольников (младших школьников)

**Формы и методы работы:** беседа о возрастных и индивидуальных особенностях эмоционально-волевой сферы дошкольников (младших школьников), анализ результатов диагностического обследования ребенка.

**7. Тема занятия:** «Стили родительского поведения» (1 часа)

**Задачи:** анализ результатов диагностического обследования родителей

**Формы и методы работы:** беседа о результатах обследования по методике «Взаимодействие ребенок-родитель» (И.М.Мароковская), анализ выполнения диагностического задания «Идеальный родитель», заполнение «Карты произвольности» (автор Якимова Т.В.)

## **Блок 2. Адресат: подростки в возрасте 10-16 лет**

**Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:**

<b>Показатели эффективности</b>	<b>Диагностический инструментарий</b>
Ослабление и прекращение влияния негативных эмоциональных переживаний на эмоциональное состояние подростка	Проективные рисуночные тесты («Несуществующее животное», «Свободный рисунок», «Дом, дерево, человек», «Вулкан» и пр.), Опросник САН, Тест-опросник «Оценка настроения» «Диагностика психических состояний» Айзенка
Позитивная «Я - концепция», адекватная самооценка	«Диагностика общей самооценки» Казанцева Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн
Позитивное восприятие подростком окружающих	СПА А.К. Осницкого Тест Лири. Диагностика межличностных отношений (ДМО)
Использование в повседневной жизни навыков саморегуляции эмоциональных состояний и поведения	Экспертный опрос родителей, подростка
Адекватность родительских установок в отношении особенностей поведения и эмоциональных проявлений детей	Методика «Взаимодействие родитель-ребёнок», автор И.В.Марковская (подростковый вариант) Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.
Осознание собственной родительской позиции	Упражнение «Идеальный родитель»

### **2. Тематический план (агрессия)**

<b>№п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>«Коррекционно-развивающая работа с ребёнком»</b>			
1	Индивидуально психологические особенности личности и «Образ-Я»	Исследование индивидуально психологических особенностей личности и собственных представлений о себе	2
2	Мои цели и смысл жизни	Определение собственных целей и смыслов жизни	2

3	Психология агрессивного поведения	Знакомство с основными механизмами агрессии и причинами их появления	2
4	Моё агрессивное поведение	Анализ собственного агрессивного поведения	2
5	«А каким я могу быть ещё? Мой позитивный «Образ Я»»	Развитие навыков позитивного восприятия себя	2
6	«Восприятие и понимание окружающих людей»	Развитие навыков позитивного восприятия окружающих	2
7	«Злюсь, сержусь...»	Развитие навыков понимания и выражения эмоций	2
8	«Учусь владеть собой»	Тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния	2
9	«Я себя знаю! Я собой управляю!»	Развитие новых форм поведения	2
<b>«Психологическое просвещение родителей»</b>			
1	«Эмоциональный мир подростка»	Развитие представлений родителей о психологических особенностях подросткового возраста	1
2	«Стили родительского поведения»	Анализ результатов диагностического обследования родителей	1

### Содержание программы

#### Первый блок «Коррекционно-развивающая работа с подростком»

**1. Тема занятия:** «Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я»» (2 часа)

**Задачи:** Исследование индивидуально-психологических особенностей личности и собственных представлений о себе.

**Формы и методы работы:** опросники, тесты, рисуночные методы, лепка.

**2. Тема занятия:** «Мои цели и смысл жизни» (2 часа)

**Задачи:** Поиск и определение собственных жизненных целей и смыслов. **Формы и методы работы:** рисуночные методы, лепка, сказкотерапия, релаксационные упражнения.

**3. Тема занятия:** «Психология агрессивного поведения» (2 часа)

**Задачи:** Знакомство с основными механизмами агрессии и причинами их появления

**Формы и методы работы:** рисуночные методы, лепка, сказкотерапия, тестирование, музыкотерапия.

**4. Тема занятия:** «Моё агрессивное поведение» (2 часа)

**Задачи:** Анализ собственного агрессивного поведения

**Формы и методы работы:** рисуночные методы, сюжетно-ролевые, имитационные игры, релаксационные упражнения.

**5. Тема занятия:** ««А каким я могу быть ещё? Мой позитивный «Образ-Я»» (2 часа)

**Задачи:** Развитие навыков позитивного восприятия себя и окружающих развитие, формирование адекватной самооценки.

**Формы и методы работы:** тесты, сюжетно-ролевые, имитационные игры, рисуночные методы, психогимнастические упражнения.

**6. Тема занятия:** «Восприятие и понимание окружающих людей» (2 часа) **Задачи:** Развитие навыков позитивного восприятия окружающих.

**Формы и методы:** опросники, сюжетно-ролевые, имитационные игры, рисуночные методы.

**7. Тема занятий:** «Злость, сержусь...» (2 часа)

**Задачи:** развитие навыков понимания, чувства эмпатии, умение выражать эмоции.

**Формы и методы работы:** сюжетно-ролевые, имитационные, театрализованные игры, рисуночные методы, психогимнастические упражнения.

**8. Тема занятия:** «Учусь владеть собой» (2 часа)

**Задачи:** тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния, выработка усидчивости, аккуратности, выработка умения доделать начатое до конца.

**Формы и методы работы:** упражнение для активизации подкорковых структур мозга (самомассаж, глазодвигательные упражнения); упражнения для снятия эмоционального напряжения, аппликация – создание картины из кусочков цветной бумаги, нормализации мышечного тонуса, дыхания с помощью релаксация.

**9. Тема занятия:** «Я себя знаю! Я собой управляю!» (2 часа)

**Задачи:** Закрепление положительного восприятия себя, произвольности поведения.

**Формы и методы работы:** рисуночные методы, пескотерапия, настольные игры, лепка (свободная тема, по образцу), аппликация (создание пластилиновой картины), саморефлексия.

## **Второй блок**

### **«Психологическое просвещение родителей»**

**1. Тема занятия:** «Эмоциональный мир ребенка» (1 часа)

**Задачи:** развитие представлений родителей о психологических особенностях подростков

**Формы и методы работы:** беседа о возрастных и индивидуальных особенностях эмоционально-волевой сферы подростков, анализ результатов диагностического обследования подростка.

**2. Тема занятия:** «Стили родительского поведения» (1 часа)

**Задачи:** анализ результатов диагностического обследования родителей

**Формы и методы работы:** Анализ результатов исследования родителей, психологическое просвещение родителей в сфере воспитания подростка.

## 2. Тематический план (тревожность)

№п/п	Темы	Задачи	Кол-во часов
<b>Первый блок «Коррекционно-развивающая работа с ребёнком»</b>			
8.	Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я»	Исследование индивидуально-психологических особенностей личности и собственных представлений о себе	2
9.	Мои цели и жизненные смыслы	Определение собственных целей и смыслов жизни	2
10.	Психология тревожного поведения	Анализ, типы, причины тревожного поведения	2
11.	Осознанное принятие себя	Безусловное принятие себя (признание своих слабых сторон и их право на существование), уважительное отношение к себе, разрешение себе быть не идеальным	2
12.	Позитивный образ «Я»	Развитие навыков позитивного восприятия себя	2
13.	Восприятие и понимание окружающих людей	Развитие навыков позитивного восприятия окружающих	2
14.	«Учусь владеть собой»	Тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния	2
15.	«Я себя знаю! Я собой управляю!»	Развитие уверенного поведения	2
<b>Второй блок «Психологическое просвещение родителей»</b>			
1	«Эмоциональный мир ребёнка»	Развитие представлений родителей о психологических особенностях подросткового возраста	1

2	«Стили родительского поведения»	Анализ результатов диагностического обследования родителей	1
---	---------------------------------	--	---

## Содержание программы

### Первый блок

#### «Коррекционно-развивающая работа с подростком»

**1. Тема занятия:** Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я».

**Задачи:** исследование индивидуально-психологических особенностей личности и собственных представлений о себе.

**Формы и методы работы:** тесты, опросники, беседа, активное слушание, арт-терапия, лепка, дневник самонаблюдения.

**2. Тема занятия:** Мои цели и жизненные смыслы

**Задачи:** Определение собственных целей и смыслов жизни, анализ системы ценностей подростка.

**Формы и методы работы:** тесты, опросники, активное слушание, рисуночные методы, релаксационные упражнения, дневник самонаблюдения.

**3. Тема занятия:** Психология тревожного поведения

**Задачи:** Поиск и анализ первопричины тревожного поведения, предпосылки формирования тревожности во внутрисемейных отношениях.

**Формы и методы работы:** тесты, опросники, активное слушание, беседа, рисуночные тесты, дневник самонаблюдения.

**4. Тема занятия:** Осознанное принятие себя

**Задачи:** Безусловное принятие себя (признание своих слабых сторон и их право на существование), уважительное отношение к себе, разрешение себе быть не идеальным.

**Формы и методы работы:** беседа, рисуночные тесты, релаксационные упражнения, дневник самонаблюдения, визуализация.

**5. Тема занятия:** Позитивный образ «Я»

**Задачи:** Развитие навыков позитивного восприятия себя, стабилизация самооценки.

**Формы и методы работы:** активное слушание, беседа, визуализация, арт-терапия, дневник самонаблюдения.

**6. Тема занятия:** Восприятие и понимание окружающих людей

**Задачи:** Развитие навыков позитивного восприятия окружающих

**Формы и методы работы:** активное слушание, беседа, визуализация, арт-терапия, дневник самонаблюдения, опросники, тесты.

**7. Тема занятия:** «Учусь владеть собой»

**Задачи:** Тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния

**Формы и методы работы:** релаксационные упражнения, арт-терапия, активное слушание, дневник самонаблюдения.

**8. Тема занятия:** «Я себя знаю!

Я собой управляю!»

**Задачи:** Закрепление навыка позитивного мышления, адекватной самооценки, стабильного эмоционального состояния.

**Формы и методы работы:** релаксационные упражнения, арт-терапия, визуализация.

## **Второй блок**

### **«Психологическое просвещение родителей»**

**1. Тема занятия:** «Эмоциональный мир подростка» (1 часа)

**Задачи:** развитие представлений родителей о психологических особенностях подросткового возраста.

**Формы и методы работы:** беседа о возрастных и индивидуальных особенностях эмоционально-волевой сферы подростков, анализ результатов диагностического обследования ребенка.

**2. Тема занятия:** «Стили родительского поведения» (1 часа)

**Задачи:** анализ результатов диагностического обследования родителей

**Формы и методы работы:** беседа о результатах обследования по методике «Взаимодействие ребенок-родитель» (И.М.Мароковская), анализ выполнения диагностического задания «Идеальный родитель».

## Список литературы:

1. *Божович Л. И.*, Личность и ее формирование в детском возрасте, Москва [и др.] : Питер, 2008
2. *Бураков Н.Б.* «Дошкольная папка», Технологии Буракова, 2011 г.
3. *Дубровина И. В.*, Психологическое благополучие школьников в системе современного образования : учебное пособие / СПб : Нестор-История, 2016
4. *Ежкова Н. С.*, Педагогическая поддержка эмоционального развития детей дошкольного возраста: монография / Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2015
5. *Ильина М.В.* Тренируем внимание и память. Тесты и упражнения для детей 5-10 лет: Пособие для психологов, воспитателей ДОУ, учителей. – М.: АРКТИ, 2005.
6. *Крылова Т.А.*, Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2011
7. *Мароковская И.М.*, Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2005. — 150с
8. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологи и развития. Под ред. *А.А.Реана* - СПб.:2003
9. *Романов А. А.* Расстройства поведения и эмоций у детей в целом. Рабочая тетрадь специалиста. Опросники, заключение, рекомендации, перечень игровых задач — М.: «Плэйт», 2003. - 32 с:
10. *Семенович А.В.* «Комплексная нейропсихологическая коррекция и реабилитация в детском возрасте» -М: 2006
11. *Уханова А.В.* «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь»,2011
12. *Языканова Е.В.* Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 1 класс. ФГОС. – М.: Издательство «Экзамен», 2017.
13. *Якимова Т.В.*, Психология семьи: учебник и практикум – Москва : Юрайт, 2017.