

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от 28 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 85 от 28 августа 2023 г.
Директор ГБУ ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга
Л.В.Шкапова

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Арт- творчество. Познай себя и мир вокруг»**

Составитель:
Фёдорова О. В.
педагог-психолог

1. Актуальность и значимость программы

Данная программа является актуальной в рамках общеобразовательного пространства, так как помогает снизить детскую тревожность и способствует развитию эмоциональной сферы детей. Помогает в формировании позитивного образа "Я" ребенка. Программа имеет социально-педагогическую направленность, носит арт-терапевтический характер. Арт-терапия – относительно новый метод терапии, который используется для лечения и коррекции поведения, поддержания и развития эмоционально-волевой сферы, задействует творческие и различные художественные приемы. Помогает развитию наглядно-образного мышления, способствует снижению эмоциональной напряженности. Эмоциональный интеллект – это явление, которое объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению.

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в дошкольном и младшем школьном возрасте, потому что именно в эти периоды происходит формирование личности. Именно в этом возрасте идет активное становление эмоциональной сферы детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Лишь по мере взросления, личностного развития у детей постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

Существует множество проведенных исследований, подтверждающих, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к закреплению комплекса качеств, названного алекситимией, или заученной эмоциональной беспомощностью, повышающей риск возникновения психосоматических заболеваний, как у детей, так и у взрослых. Вот и получается, что умение разбираться в собственных чувствах, управлять ими является тем важным личностным фактором, который укрепляет психологическое и соматическое здоровье ребенка. Кроме того, исследования ряда ученых показали, что эмоциональный интеллект способствует личному успеху человека. Люди способные привести в согласие собственный ум и сердце, умеющий тонко чувствовать других людей и управлять взаимоотношениями, становится серьезным капиталом любой организации и сферы деятельности, в какой бы он не работал.

Контекст программы направлен на поддержание и развитие психологического здоровья и эмоционального интеллекта, построен таким образом, чтобы эмоциональный интеллект развивался в процессе педагогического воздействия. Также в программе присутствуют задания, благодаря которым основные интеллектуальные функции как мышление, память и внимание находятся в активизации и развитии.

2. Цели и задачи

Цель программы – развитие эмоционального интеллекта, формирование умения адекватно взаимодействовать с различными социальными группами, осознавая понимания при этом свои и чужие чувства и эмоции.

Задачи программы:

- знакомство и анализ с миром человеческих эмоций;
- развитие эмпатии, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- формирование навыка самоанализа, адекватной самооценки;
- формирование умения учитывать позицию другого человека, его точку зрения;
- формирование понимания ценности отношений в жизни человека.

3. Аудитория

Данная программа предназначена для обучающихся с 6-9 лет.

4. Требования к квалификации педагога

Программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП, имеющим соответствующую подготовку для работы с детьми.

5. Требования к квалификации педагога

Программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП, имеющим соответствующую подготовку для работы с детьми и подростками.

6. Учебно-тематический план блока для обучающихся 6-9 лет

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности, их характеристика.
1	Общее знакомство с эмоциями. «Я и мой мир».	1	Практическая работа. Диагностика эмоционального состояния, методика «Волшебная страна чувств». Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций». Беседа, анализ эмоций.
2	Знакомство с эмоциями «радость», «гордость», «восторг», «страх», «злость», «гнев», «сочувствие», «сострадание», «уверенность».	1	Практическая работа с элементами арт-терапии, анализ притч, сказок, беседа.
3	Чувства в цветах.	1	Арт-терапевтические упражнения (рисование крупной), практическая работа, беседа, анализ различных эмоций.
4	Коррекция страхов.	1	Структурный опросник детских страхов (СОДС) для детей младшего школьного возраста.. Игры на песке.
5	Коррекция агрессивного поведения.	1	Практическая работа, тест «Нарисуй кактус». Беседа, психологическая игра, анализ сказки.
6	Что я нового в себе открою?	1	Арт-терапевтические упражнения «Карта внутреннего мира» Автор – Т. Зинкевич-Евстигнеева.
7	Развитие навыков вербального и невербального общения как средства понимания эмоций других людей.	1	Игровая терапия. «Передай чувство мимикой», «Я люблю, что любишь ты». Покажи эмоцию, работа с бланком эмоциональных состояний.
8	Поговорим о чувствах в цветах и действиях.	1	Игровая терапия. Рисование.
9	Развитие эмоционального интеллекта, идентификация эмоций.	1	Чтение и анализ историй. Работа с карточками эмоций. Тестирование. Проективная методика «Три желания».
10	Заключительное обобщающее занятие.	1	Практическая работа, анализ чувств и эмоций, беседа.

7. Сроки и этапы к реализации программы

Продолжительность программы составляет 1 академический час в неделю и состоит из 10 занятий.

8. Методы и формы работы

Групповая и индивидуальная работа

9. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

К участию в программе не допускаются учащиеся, не имеющие письменного согласия от родителей или законных представителей ребенка на работу с педагогом- психологом.

10. Ожидаемый результат реализации программы

В результате освоения программы будут сформированы следующие навыки:

- способность анализировать выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять психологическое здоровье;
- способность оценивать и корректировать свои действия;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- анализировать и осознавать собственные эмоции и чувства.

11. Система оценки достижений планируемых результатов

1. Проективная методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций». Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка – на мир вещей или на мир людей.
2. Проективная методика «Три желания». Цель. Выявить эмоциональную ориентацию ребёнка на себя или на других людей.
3. Анализ карточек с эмоциями.
4. Методика «Волшебная страна чувств». Авторская - Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов.
5. Арт-терапевтическое упражнение «Карта внутреннего мира». Т. Зинкевич-Евстигнеева.

Список литературы

1. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Изд-во «Речь», 2006.
2. Бабич О.И. Тренинг эмоционально-волевого развития дошкольников и младших школьников»: Изд-во «Речь», СПб., 2010.
3. Бурдина С.В. Наши чувства. Демонстрационный материал для занятий в группах детских садов и индивидуально. Киров: Весна-Дизайн, 2010.
4. Габдракипова В.И., Эйдемиллер Э.Г. Психологическая коррекция детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Методические рекомендации. УЦ «Перспектива», М., 2009.
5. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2000.
7. Киселёва М.А. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006.
8. Ковалец И.В. Азбука эмоций. Практическое пособие с детьми, имеющими отклонение в психофизическом развитии и эмоциональной сфере. Гуманитарный Издательский центр «Владос», М., 2004.
9. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. М.: Генезис, 2002.
10. Маслова ТМ. Развитие эмоциональной сферы дошкольников с помощью шедевров мировой живописи. Учебно-наглядное пособие. Изд-во «Белый город», М., 2004.
11. Раздрокина Л. Танцуй на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. Ростов-на-

Дону: изд-во «Феникс», 2007.

12. Русские народные сказки. Заюшкина избушка. М.: Изд-во «Дет. Лит.», 1996.
13. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. Психологический тренинг. СПб.: Речь, 2004.
14. Фопель Клаус. Как научит детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. Перевод с немецкого в 4-х томах, М.: Генезис, 1998.
15. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Лабиринт души: терапевтические сказки. М.: Академический проект, 2010.
16. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера. Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. СПб.: Изд-во «Речь», 2006.