

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ЛИЦЕЙ №28 Г. ОРЛА ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.М. ПАРШИНА

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ – лицей №28 г. Орла имени
дважды Героя Советского Союза Г.М. Паршина

Волчков А.И.

« 1 » сентября 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у
младших школьников

Составитель:

Педагог-психолог

Семенова П.Е.

2016 год

1. Обоснование программы

Актуальность проблемы эмоциональной саморегуляции в младшем школьном возрасте определяется задачами практики обучения и воспитания детей.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном социокультурном пространстве.

Необходимость проведения специальной работы с детьми младшего школьного возраста с целью развития у них навыков эмоционального регулирования обусловлена тем, что возрастной период 7- 10 лет является сензитивным для формирования эмоциональной сферы: изменяется содержание и экспрессивная сторона эмоций, при этом потребность ребенка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям своих отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности.

Учитывая, что человеку изначально присуще стремление выразить себя, свое внутреннее «я» в формах, приемлемых для окружающих людей, и специальная работа по обучению способам эмоциональной саморегуляции детей младшего школьного возраста актуальна в условиях образовательного учреждения и семьи.

Учебная деятельность порождает у младших школьников достаточных много напряженных (стрессовых) ситуаций, требующих от ребенка адекватности и произвольности в ситуативном реагировании, требует необходимости управлять своим эмоциональным самочувствием и состояниями, а условий для воспитания этих навыков в процессе учебной деятельности, явно недостаточно.

Самовыражение и самопознание эмоций в речи, в действиях и в общении, предоставляют значительный ресурс для развития личности ребенка, однако в практике обучения учащихся начальных классов в качестве механизма саморазвития личности используется недостаточно; отсутствует система работы по обучению младших школьников способам эмоциональной саморегуляции.

Данная программа по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников направлена помочь детям научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, уметь выходить из возникающих конфликтов; помочь правильно выражать свои чувства и понимать, что чувствуют окружающие их люди; формировать навыки эффективного общения; программа направлена на уменьшение школьной тревожности и сохранение психического здоровья детей.

Цель программы: научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции.

Задачи программы:

- формирование представления детей об эмоциональных состояниях, умения их различать и понимать;
- развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его называние, описание;
- совершенствование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимой) – средствами человеческого общения;
- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умения слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции.

Адресат: учащиеся младших классов.

Продолжительность: 15 занятий; один раз в неделю, по группам 6-8 человек или индивидуально; длительность занятия 40 минут.

Структура занятий:

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

- знакомство детей с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой;
- работа со словами, обозначающими эмоциональные состояния.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

- рассказ учителя по теме занятия;
- вопросы для обсуждения;
- психологические игры и упражнения.

3. Заключительная часть. Упражнения на релаксацию. Анализ занятия.

- снятие психоэмоционального напряжения;
- рефлексия.

Материально-техническое оснащение: наглядные пособия: «Гномы настроений», «Пиктограммы основных эмоциональных состояний», бланки «Дневник настроений» для каждого учащегося.

2. Содержание программы

№	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Примечание
1	Эмоции и взаимоотношение	<ul style="list-style-type: none">• развивать мимические и пантомимические способности;• познакомить детей с видами эмоциональных состояний и мимических способах их выражения;• обучать умению распознавать чувства других людей;	<ul style="list-style-type: none">- Угадай эмоцию- Угадай настроение- Майские жуки	плакат «Гномы – настроения», пиктограммы основных эмоциональных состояний, карточки с заданиями.

		<ul style="list-style-type: none"> • обучать детей приемам расслабления. 		
2	Разные настроения	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • познакомить детей с понятием «настроение»; • создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Правило-секрет» - Насос и мяч 	
3	Учимся менять свое настроение	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • развивать в детях умение управлять своим настроением; • дать им представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением; • развивать способность детей к рефлексии; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мысли и настроение - Шалтай-Болтай 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки, изображающие три настроения «чистое», «блестящее», «темное»; - плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».
4	Как найти выход из трудной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • научить детей управлять своим настроением; • научить их искать выход из трудных ситуаций; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Подарим друг другу улыбку - Обсуждение ситуаций - Насос и мяч 	Сломанная игрушка..
5	Меняем отношение к тому, что нас огорчает	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • научить детей искать выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно; • познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Угадай эмоцию - Учим правило - «Даже если....» - «В любом случае...» 	Крупные макеты двух цветков.
6	Избавляемся от плохих мыслей	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; 	<ul style="list-style-type: none"> - Угадай настроение - Мусорное ведро - Лентяй 	

		<ul style="list-style-type: none"> • научить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации; • учить их способам саморегуляции; • обучать детей приемам расслабления. 		
7	Как победить страх	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • предупреждать и корректировать страхи; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Покажи настроение - Рисуем свой страх - Ночные страхи - Найди способ выйти из круга 	рассказ «Ночные страхи»; бумага и цветные карандаши.
8	Прогоняем злость	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • предупреждение агрессивных состояний детей; • обучение их способам снятия агрессивных состояний; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Прочитай письмо - Воробьиные бои - Насос и мяч 	
9	Учимся говорить «нет!», когда это нужно	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • учить детей говорить «нет!»; • помочь им осознать ответственность за свой выбор. 	<ul style="list-style-type: none"> - Опиши настроение - Когда трудно сказать «нет» - Учимся говорить «нет» - Холодно-жарко 	
10	Живи в согласии с другими	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • научить детей понимать и принимать чувства других; • дать им представление о «сотрудничестве»; • воспитывать в них терпимость к друг другу. • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Угадай настроение - Общий ритм - Неоконченные предложения - Пять добрых слов - Для тебя - Майские жуки 	
11	Как просить прощения	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • объяснить детям значение понятия «просить прощения»; • научить их понимать, что если ты виноват, то просить прощения надо, и это нормально; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Пантомимические стенки - Объясни высказывание - Разыгрывание ситуаций - Лентяй 	
12	Саморегуляция	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • научить детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессии. 	<ul style="list-style-type: none"> - Как определить настроение человека? 	

		<ul style="list-style-type: none"> • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Тренинг смены настроений - Обучение способам снятия агрессии - Релаксация - Холодно-жарко 	
13	Уверенное и неуверенное поведение	<ul style="list-style-type: none"> • - развивать мимические и пантомимические способности; • дать детям понятие о сильной личности; • вырабатывать в них навыки уверенного поведения; • формировать негативное отношение к агрессии. • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Через стекло - Ответ на вопрос - Вопрос-ответ - Контрольные вопросы - Шалтай-Болтай 	
14	Выработка уверенности в своих силах	<ul style="list-style-type: none"> • развивать мимические и пантомимические способности; • вырабатывать у детей умение помогать себе; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Различная походка - Учитель спрашивает детей - Упражнение-тренинг - Насос и мяч 	
15	Как добиться удачи	<ul style="list-style-type: none"> • дать детям представление о понятии «успех»; • выработать в них уверенность в своих возможностях; • обучать детей приемам расслабления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Угадай эмоцию - Я смогу - Работа с плакатом - Ролевые игры - Лентяй 	

3. Тематическое планирование

№ занятия	Название занятия	Кол-во часов
	Умение выражать свое эмоциональное состояние	3 ч.
1	Эмоции и взаимопонимание	1
2	Разные настроения	1
3	Учимся менять свое настроение	1
	Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние	6 ч.
4	Как найти выход из трудной ситуации	1
5	Меняем отношение к тому, что нас огорчает	1
6	Избавляемся от плохих мыслей	1
7	Как победить страх	1
8	Прогоняем злость	1
9	Учимся говорить «нет!», когда это нужно	1
	Умение общаться с взрослыми и сверстниками	1
	Умение общаться с взрослыми и сверстниками	2 ч.
10	Живи в согласии с другими	1
	Как просить прощения.	1
	Умение снимать эмоциональное напряжение.	3 ч.
11	Саморегуляция	1
13	Уверенное и неуверенное поведение	1
14	Вырабатываем уверенность в своих силах	1
	Умение оценивать свои потенциальные возможности	1 ч.
15	Как добиться удачи	1
	<i>Всего:</i>	<i>15 часов</i>

1. Планируемые результаты:

Личностные УУД:

- Ответственное отношение к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению.
- Осознание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Регулятивные УУД:

- Составление плана и последовательности действий.

- Сравнение результата действия с заданным эталоном и обнаружение отклонений и отличий от эталона.
- Внесение дополнений в способ действия.
- Осознание качества усвоения.

Познавательные УУД:

- Поиск и выделение необходимой информации.
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
- Анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных).
- Синтез как составление целого из частей.
- Самостоятельное достраивание целого с восполнением недостающих компонентов.
- Подведение под понятие;
- Установление причинно-следственных связей.
- Самостоятельное создание способов решения проблем поискового и творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- Определение цели сотрудничества с учителем и со сверстниками.
- Распределение функций участников среди сверстников и в системе «учитель-ученик».
- Выработка способов взаимодействия со сверстниками и в системе «учитель-ученик».

4. Список литературы

1. Карелина И.О. «Эмоциональное развитие детей 5-10 лет»/ Ярославль: Академия развития, 2006.
2. Радева Р.Е. «Техники релаксации для детей» // Дошкольное образование. 2002г. №3 с. 13-15.
3. Слободяник Н.П. «Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: Практическое пособие»/ М.: Айрис-пресс, 2004.