

Программа эмоционального  
развития детей  
дошкольного и младшего  
школьного возраста:  
«Удивляюсь, злюсь, боюсь,  
хвастаюсь и радуюсь»



«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь...»

Крюкова С.В.

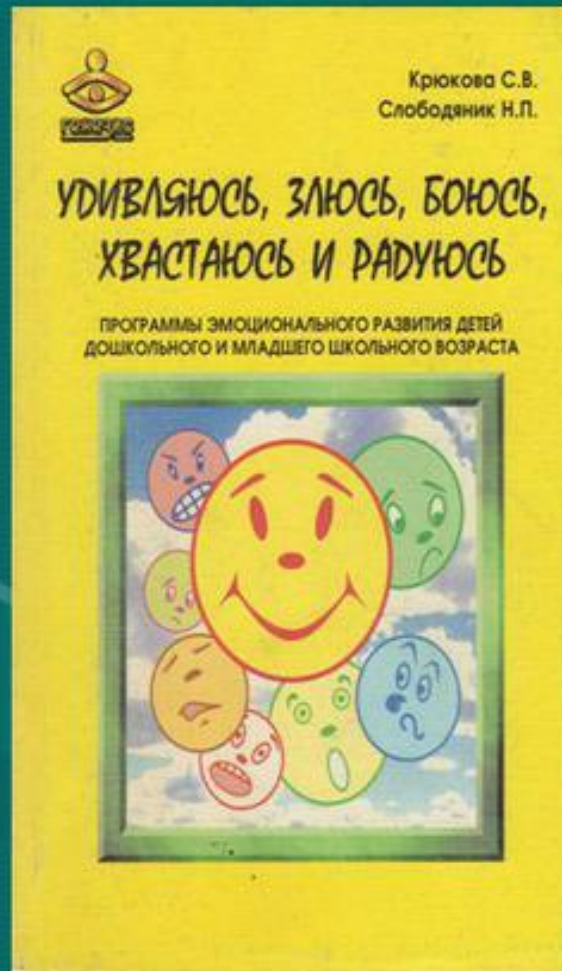
Работа с «предметными чувствами», эмоциями,  
переживаниями;

4-6 лет,

17 занятий,

30-40 минут,

10-15 человек



Основная цель – ввести ребенка в сложный мир человеческих эмоций, помочь пережить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает и дать ему словесное наименование.

Задачи:

1) научить детей понимать эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации

2) знакомство с навыками релаксации и саморегуляции, повышение эмоциональной устойчивости.

Крюкова С.В. Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь боюсь, хвастаюсь и радуюсь». М.: Генезис, 1999.

Менее требовательна к условиям. Есть подробные конспекты. Мало диагностики.

# Программа по своему содержанию опирается на следующие принципы:

- принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- принцип комплексности методов психологического воздействия;
- принцип усложнения;
- учет объема и степени разнообразия материала;
- учет эмоциональной сложности материала.

# Части занятий:

## Часть 1. Вводная.

Цель вводной части занятия - настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы - приветствия, игры с именами.

# Часть 2. Рабочая.

Во 2 часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Основные процедуры и технологии:

- элементы сказкотерапии с импровизацией и психодрамы;
- игры на развитие навыков общения;
- игры на развитие восприятия, памяти, внимания, воображения;
- рисование, кляксография, пуантилизм.



# Часть 3. Завершающая.

- Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Проведение игры-забавы или другой коллективной деятельности.

# Методы и приемы занятия:

- упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);
- дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);
- мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);
- двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию);
- чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

# Тематический план:

- Знакомство
- Чувство «Радость»
- Чувство «Страх»
- Чувство «Удивление»
- Чувство «Самодовольство»
- Чувство «Злость»
- Чувство «Стыд», «Вина»
- Чувство «Отвращение»,  
«Брезгливость»
- Заключительные занятия