

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Разработчик:

**Мендаева Дания Джавитовна,
педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический
центр»**

Цель программы:

повысить психологические возможности обучающегося младшего школьного возраста в успешной адаптации к условиям начальной школы за счет совершенствования его индивидуального эмоционального развития.

Задачи программы:

- анализ научно-методической литературы по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников;
- создание условий безопасного пространства младшего школьника для реализации программы;
- подборка диагностического инструментария;
- проведение первичной диагностики, определение её эффективности;
- разработка системы занятий (игр, упражнений) по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у младших школьников и апробация на практике деятельности;

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;.

Задачи программы:

- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций; приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности; способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- развитие умения слушать других людей;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции.
- обобщение результатов системы занятий и определение их эффективности.

Адресат:

- ▣ Обучающиеся младшей школы, испытывающие эмоциональные затруднения

Численность:

- ▣ группы из 6-8 человек

Продолжительность:

- ▣ 15 занятий;
- ▣ один раз в неделю;
- ▣ длительность занятия - 40-50 минут

Структура программы:

Сценарии занятий составлены по единой схеме работы с детьми по усвоению приемов саморегуляции и формированию необходимых жизненных навыков.

Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться не только с коррекционной целью для проблемных учащихся, но и для всех школьников, как профилактика и предупреждение неблагоприятных процессов.

Структура программы:

На занятиях обучающиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию. Творческому самовыражению, самопроверке, рефлексии. Форма занятий – элементы тренинга, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эмоционального саморегулирования.

Структура занятий:

1. Вводная часть. Мимическая гимнастика.

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

Структура занятий:

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

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

Структура занятий:

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

- ▣ снятие психо-эмоционального напряжения;
- ▣ рефлексия.