**КДОУ ОО «Мценский детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, дошкольного возраста»**

**Коррекционно-развивающая программа "Детство без тревог" для детей дошкольного возраста**

**Выполнила:**

**Педагог-психолог:**

**Чурсина И.В.**

***г.Мценск, 2016 г.***

**Пояснительная записка**

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями Министерства образования к обязательной документации педагога-психолога.
Воспитание ребенка с нарушением зрения представляет сегодня сложную нерешенную проблему. Вследствие ограниченности сенсорной системы и недостатка информации о предметах и явлениях окружающего мира,  такие дети имеют свои специфические особенности, обусловленные своеобразным ходом физического и психического развития и социально-психологической адаптации к условиям современной жизни.

Основываясь на результатах современных исследований можно сказать, что наибольшие трудности и отклонения ребенка со зрительными дефектами отмечаются всеми исследователями в эмоционально-волевой сфере: в нарушении социального взаимодействия, неуверенности в себе, в недостаточном развитии самостоятельности, в неадекватной самооценке, неспособности выстроить нормальные взаимоотношения с окружающими, вплоть до полного отсутствия тенденции к сотрудничеству.
Таким образом, педагогу – психологу учреждения компенсирующего вида для детей с нарушением зрения важно сформировать у ребёнка чувство защищённости, уверенности в себе, адекватную самооценку. По данным психологического исследования, почти у 50 % -60% детей детских садов и школ города имеются нарушения психологического здоровья. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
В данной программе в качестве показателя психологического здоровья используется адаптированность ребенка к социуму (детскому саду, школе, семье). Аномалии психологического здоровья наиболее резко проявляются в виде повышенной тревожности, эмоциональной напряженности, психическом утомлении, эмоциональном стрессе, повышенной чувствительности к различного рода препятствиям, неготовности преодолевать трудности, снижении потребностей в достижениях и успехе, недоверчивости, вспыльчивости, несдержанности, чрезмерной импульсивной активности, нарушении эмоциональных контактов с  окружающими. При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используется следующий психодиагностический инструментарий:

* для выявления нарушений (высокого уровня тревожности) в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок” –  тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен;
* для выявления нарушений развития межличностного взаимодействия –«Социометрический опросник» (автор - Дж. Морено)
* для определения особенностей самооценки ребенка – методика В.Г.Щур «Определение самооценки ребенка»
* дополнительно при помощи наблюдения и анкетирования родителей и педагогов выявлялись поведенческие нарушения – агрессивность и тревожность ребенка (анкета для определения уровня агрессивности ребенка, разработанная Г.П.Лаврентьевой и Т.М.Титаренко, методика Сирса)

Данная программа полностью направлена на работу с личностной тревожностью, различными страхами, возникающими у детей дошкольного возраста, имеющими различные зрительные нарушения.
Разработанные на базе МОУ коррекционно – развивающие занятия направлены на развитие средств самопознания тревожных детей, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие мотивов межличностных отношений, на развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. На них дети учатся расслабляться, самовыражаться, пользоваться приемами саморегуляции, понимать свою ценность и ценность других людей. Дошкольный возраст в данном случае является благоприятным периодом для такой работы, т.к. мотивационно-смысловая система у детей еще не сформирована и открыта позитивным изменениям, возможность для которых создается в групповой психотерапии.
***Цель*** данной психологической программы – развитие эмоционально-личностной сферы детей  дошкольного возраста, коррекция нарушений развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций, формирование навыков позитивного межличностного общения.
***Задачи:***

* коррекция психоэмоционального состояния (снятие психоэмоционального напряжения, состояний агрессивности, тревожности, мышечных зажимов, преодоление двигательного автоматизма, освоение приемов саморасслабления);
* формировать умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;
* формировать способность правильно оценивать отношение к себе других людей;
* формировать способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности другого человека;
* развивать чувства близости, доверия безопасности по отношению к другим людям;
* развивать навыки совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

***Объект*** психологической коррекции – дети дошкольного возраста, имеющие нарушения психологического здоровья.
***Предмет*** – процесс восстановления психологического здоровья в условиях направленной помощи со стороны взрослых (педагога – психолога, воспитателей, родителей).
В качестве методической основы взяты программы С.В. Крюковой, Н.П. Слободяник, В.М. Минаевой, Н. Новиковой, О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаевой, И.М. Первушиной, О.Л. Князевой.
В представленной психологической программе новизна заключается в использовании нового подхода к социальному развитию ребенка. Развитие межличностных отношений, социальных эмоций происходит не только через осознание и понимание своих эмоциональных состояний, рефлексию своих переживаний, а развитие внимания к другому, чувства общности и сопричастности с ним за счет снижения фиксации на собственном “Я” ребенка.
В данной программе использован также комплексный подход. В ходе работы дети знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, снятия эмоционального напряжения и негативных эмоций, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.
***Методические рекомендации по реализации программы:***
Программа рассчитана на детей 4 - 7 лет и включает в себя 85 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 20 - 35 минут.
Количество участников группы: 6-8 человек, 2-4 человека. Занятия проводятся по принципу социально-психологического тренинга в кабинете эмоционально-психологической разгрузки, сенсорной комнате, где можно свободно располагаться и передвигаться.
В группу набираются дети, по итогам психодиагностического обследования имеющие:

* повышенный или высокий уровень личностной тревожности;
* высокий уровень ситуативной тревожности в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок”;
* нарушения развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций.

***Принципы программы:***

* Принцип свободного участия.
* Ценностно–ориентированный принцип: - осознание себя личностью во взаимоотношениях с другими людьми и миром в целом
* Принцип свободы самовыражения:

- каждый имеет право высказывать свои мысли и предложения;
- каждый имеет право быть выслушанным;
- каждый имеет право выбора.
***Работа осуществляется с помощью методов:***

* Арт – терапия – направлена на актуализацию страхов, повышение уверенности, развитие мелкой моторики, снижение тревожности.
* Игротерапия - используется для снижения напряженности, мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе, снижения страхов.
* Релаксация  - сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего нервного напряжения.
* Элементы психогимнастики.

  Выбор конкретных методов определяется в соответствии с задачами, поставленными в программе. В данной работе представленные методы не исключают, а взаимодополняют друг друга.
Система коррекционно-развивающих занятий состоит из 3 блоков и реализовывается в течение трех лет (средняя, старшая и подготовительная группы).
**1 блок – «Я и эмоции»**
***Задачи:***
- помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов, уменьшить тревожность;
- снизить эмоциональное напряжение;
- учить распознавать эмоции по внешним сигналам;
- тренировать психомоторные функции;
- обучить приемам ауторелаксации.
В этот блок включены игры и упражнения на развитие языка жестов, мимики и пантомимики. У ребенка формируется понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения. Дети знакомятся с эмоциями человека, учатся опознавать свои эмоции, эмоциональные реакции окружающих, у них развивается умение адекватно выражать свои эмоции.
**2 блок – «Я + Я»**
***Задачи:***
- создать положительное эмоциональное настроение;
***-*** формировать уверенность в себе;
***-*** формировать адекватную самооценку;
- снизить эмоциональное напряжение;
- формировать осознание ценности, уникальности собственного «Я».
В этот блок включены игры и упражнения на развитие навыков самообладания и самоанализа; внимания к самому себе, своим желаниям и переживаниям; на формирование способности различать свои индивидуальные особенности, свои мышечные и эмоциональные ощущения.
**3 блок – «Я и другие»**
***Задачи:***
***-*** формировать осознание мотивов межличностных отношений;
- формировать адекватные формы поведения;
- регулировать поведение в коллективе;
- учить навыкам саморасслабления.
В этот блок включены игры и упражнения на развитие социальных эмоций и навыков совместной деятельности, чувства общности; на формирование внимательного отношения друг к другу, социального доверия; формирование адекватных способов взаимодействия и взаимопонимания.
***Структура занятия включает в себя следующие элементы:***

* *Приветствие:*упражнения, направленные на создание положительного настроя в группе, атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка.
* *Разминка:*упражнения, позволяющие сбросить интенсивность физического  и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.
* *Основная часть занятия,* включает в себя следующие психокоррекционные приемы, направленные на эмоциональное реагирование и вытеснение негативных переживаний, обучение ребёнка нахождению нужных форм эмоционального реагирования, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.
* *Зрительная гимнастика:*упражнения для профилактики нарушений зрения, упражнения для активизации работы мышц глаза, упражнения для восстановления зрения.
* *Ритуал прощания,*направленный на закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения. Основной акцент в данной части занятия уделяется рефлексии -  детьми даются две оценки: эмоциональная и смысловая.

***Предполагаемый результат:***

* Снижение уровня тревожности.
* Повышение самооценки.
* Развитие способности сознавать и контролировать свои эмоции.
* Снижение количества страхов.
* Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуация.
* Снятие мышечного напряжения.

***Список литературы, используемый при разработке программы:***

* Воропаева И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников. - М., 1993.
* Диагностика и коррекция психического развития дошкольника. Под ред. Я.Л.Коломенского, Е.А.Патько.-Мн.,1997.
* Дубровина И.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. – М., 1999.
* Каменская В.Г., Зверева С.В. К школьной жизни готов! Диагностика и критерии готовности дошкольника к школьному обучению. – СПб.: “Детство - Пресс”, 2004.
* Клюева И.В., Касаткина Ю.В. “Учим детей общению”. – Ярославль: Академия развития, 1996 г.
* Крюкова С.В. Здравствуй, я сам! – М.: Генезис, 2002. – 144 с.
* Крюкова С.В., Слободяник Н.П.Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М., 1999.
* Княжева Н.Л. Развитие эмоционального мира у детей.- Ярославль,1997.
* Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
* Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. – М., 1986.
* Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. – М., 1997.
* Лютова Е.К., Монина Г.Б.  «Тренинг эффективного взаимодей ствия с детьми». Спб., 2000.
* Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. – М., 1996.
* Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.- М.,1996
* Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. – СПб.: “Речь”, 2002.
* Практическая психология образования. /Под редакцией И.В.Дубровиной. – М., 1998.
* Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. /Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Академия, 2001.
* Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психогимнастические упражнения и коррекционные программы. – М., 1993.
* Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. – М.: “Владос”, 2003.
* Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен): Учебно-методическое пособие. – СПб.: “Речь”, 2001.
* Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения-Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2.— М : Генезис 1998.
* Хухлаева О.В.  «Тропинка к своему Я» – М., 1998.
* Чистякова М.И. “Психогимнастика” – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995 г.
* Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – СПб., 2000.
* Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – СПб.: Валерии СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002.
* Я – Ты – Мы. Программа социально – эмоционального развития дошкольников / Сост.: О.Л. Князева. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 168 с.