

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 210 г. Чебоксары

Программа «Уроки доброты» по теме:
«Формирование у детей навыков управления негативными эмоциями через
усвоение социально одобряемых форм поведения».

Подготовила
педагог-психолог:
Ильина Е.А.

Пояснительная записка

В наше время, когда людям так не хватает эмоционального контакта и понимания, часто можно встретить агрессивных детей. Сегодня вряд ли кого-то можно удивить статистическими данными о росте детской преступности. Взрослые порой просто не знают, как побороть все возрастающую детскую жестокость, враждебность. Гнев, злоба, месть как формы проявления агрессивности разрушают общество. Большинство ученых считают, что агрессия влечет за собой злонамеренное поведение.

Признаки агрессивности могут проявляться уже в детстве. В качестве основных причин агрессивности у детей можно выделить следующие:

- демонстрация насилия по телевидению;
- экономическое неблагополучие семьи;
- социальная нестабильность в обществе;
- недостатки воспитания;
- неблагополучная семейная обстановка;
- низкий уровень эмоционально-волевой сферы;
- несформированность механизмов саморегуляции поведения и др.

Анализ основных причин, ведущих к проявлению и закреплению в поведении агрессивных тенденций, позволяет выделить общий компонент – насилие. Задача взрослых – содействовать формированию у детей позиции ненасилия.

У детей в возрасте 5-8 лет агрессия зачастую становится защитным механизмом, что объясняется эмоциональной неустойчивостью. Детям сложно разобраться в мире человеческих отношений, освоить язык чувств. Много еще не зная и не умея, дети часто нарушают установленные нормы, ведут себя неадекватно.

Детская агрессивность рассматривается как социальное явление, поэтому взрослым очень важно найти пути воспитания у детей миролюбия и доброжелательного поведения.

Цель и задачи программы

Цель: Преодоление агрессивных тенденций в условиях социально-одобряемых форм поведения.

Задачи:

1. Раскрыть сущность полярных понятий – «добро» и «зло» и эмоций, которые им соответствуют;
2. Познакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку;
3. Способствовать умению видеть эмоциональное состояние другого и собственный эмоциональный образ, соотнося его с конкретной ситуацией;
4. Развивать эмоциональную произвольность;
5. Учить конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации и др.)

При разработке программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Закон РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка.

Целевые ориентиры на основе ФГОС:

1. Ребенок овладевает навыками невербального общения.
2. Стремится проявлять элементы критичности при оценке поступков окружающих и себя, проявляет сочувствие, эмпатию, толерантность по отношению к другим людям.
3. У ребенка сформированы начала высших чувств (эстетические, нравственные, интеллектуальные), которые становятся мотивами поведения.
4. Обладает высоким уровнем воображения и самооценки.

Принципы построения программы:

1. Принцип доступности изучаемого материала.

2. Здоровьесберегающий принцип, включающий в себя использование релаксации, психогимнастика, медитации и др.
3. Принцип коммуникативности (раскрепощенная атмосфера), доброжелательность в отношениях между членами детского коллектива и взрослыми.
4. Принцип сотрудничества, предполагающий единение взрослого и ребенка, как равноправных партнеров.
5. Принцип учета возрастных особенностей и концентричности, позволяющий рассматривать различные проблемы на доступном уровне.

Предполагаемые результаты:

- исчезновение в поведении агрессивных тенденций и появление доброжелательности;
- преобладание положительных эмоций;
- способность сдерживать нежелательные эмоции или применение приемлемых способов их проявления (не причиняя вред другим);
- изменение характера детских рисунков (преобладание ярких, светлых красок, уверенные контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок).

Структура программы:

Программа «Уроки добра» включает 21 занятие. Вся серию занятий можно условно разделить на 3 группы:

- первая группа занятий предусматривает формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способах управления им;
- вторая группа занятий направлена на формирование у детей доброжелательного поведения;
- в третьей группе занятий акцент сделан на формирование осознанного отношения детей к социальным нормам поведения.

В качестве основных методов и приемов используется:

- имитационные игры;
- социально-поведенческий тренинг;
- психогимнастика;
- чтение и обсуждение художественных произведений;
- дискуссии;
- обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них;
- примеры выражения своего эмоционального состояния в рисунке, музыке.

Отработка необходимых поведенческих навыков осуществляется через активное участие каждого ребенка в тренинговых упражнениях, под которыми предполагается система методов, приемов, форм, позволяющих осуществлять воздействие на детей, проявляющих признаки агрессивности.

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность каждого из них 25 минут. Занятия по каждой теме строятся в доступной и интересной для детей форме. Поддержанию интереса к занятию, способствует использование сказочных сюжетов. Каждое занятие строится на уважении, доверии, взаимопонимании, взаимопомощи.

1 раз в квартал проводится игровое развлечение «Подари тепло другу» (сентябрь, декабрь, март, июнь)

Календарно – тематическое планирование

Месяц	Тема	Цель	Содержание занятия
октябрь	«Добро и зло»	Раскрыть сущность полярных понятий «добро» и «зло», показать, каким эмоциональным состоянием они соответствуют; учить детей дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, пантомимике.	Знакомство со сказочными персонажами; Беседа о добрых и злых людях; Рисование на тему: «Добрый и злой».
октябрь	«Наше настроение»	Познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых и злых людей; показать в доступной форме изменчивость настроения; учить детей понимать настроения другого человека; познакомить со способами управления и регуляции настроения; диагностировать эмоциональное состояние детей.	Диагностика настроения детей; Упражнение «Расскажи о своем настроении»; Рисование на тему «Мое настроение».
октябрь	«Хорошо ли быть злым?»	Продолжить знакомство с полярными понятиями «Добро» - «зло»; закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей, знакомых, побуждать к оказанию помощи; учить детей конструктивным способам снятия напряжения, связанного с чувством злости.	Игра «Цветик-семицветик»; Упражнение «Придумывание историй».
октябрь	«Учимся справляться с гневом»	Продолжать учить детей различать эмоции злости и радости; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; познакомить детей со способами выражения отрицательных эмоций и управления ими.	Игра «Жужа»; Знакомство со способами, помогающими «выпустить из себя злого дракона»; Упражнение-тренинг.
ноябрь	«Что делать, если ты злишься»	Продолжать знакомство детей со способами снятия напряжения.	Закрепление знаний о способах саморегуляции своего состояния; Чтение

		Учить различать добрые и злые чувства и поступки; закреплять способы саморегуляции поведения (снятие отрицательных эмоций).	отрывков из книги Э.Крейри «Я злюсь»; Тренинг.
ноябрь	«Настроение Бабы-Яги»	Продолжать учить детей на примере сказочных персонажей различать и понимать характер эмоционального состояния людей; упражнять в выражении противоположных эмоциональных состояний (веселый – грустный), учить дифференцировать поступки сказочных персонажей и давать им моральную оценку.	Тренинг эмоций; Упражнение «Угадай настроение Бабы-Яги».
ноябрь	«Поговорим о доброте»	Обобщить представления детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию, вызвать стремление свершать добрые поступки; учить передавать эмоциональное состояние человека с помощью мимики, речи, рисунка, формировать позитивный образ своего «Я».	Игра «Угадай настроение по рисунку»; Упражнение «Помоги волшебнику»; Упражнение «Выручи из беды».
ноябрь	«Ссора»	Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: дружелюбие и враждебность. Знакомить детей с конструктивными способами решения конфликтных ситуаций и способствовать их усвоению и использованию в поведении.	Тренинг эмоций; Упражнение «Дружба начинается с улыбки...».

декабрь	«Как справиться с упрямством?»	Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние; познакомить детей с правилами доброжелательного поведения; формировать навыки саморегуляции поведения, контроля эмоций.	Игра «Сказка на оборот»; Игра «Два барана»; Знакомство с правилами доброжелательного поведения «Будь внимателен к другому».
декабрь	«Чувства одинокого человека»	Учить анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания; закреплять знание правил доброжелательного поведения; формировать внимательное отношение к другим людям; во время игр снимать негативные эмоции детей.	Проверка степени усвоения правил доброжелательного поведения; Игра «Тень»; Игра «Закончи предложение».
декабрь	«Знакомство с понятием «Физическая и эмоциональная боль»	Познакомить детей с понятием «физическая и эмоциональная (душевная) боль»; научить различать ощущения, которые люди испытывают во время физической и эмоциональной боли; учить детей управлять эмоциями, сопровождающими боль.	Тренинг эмоций; Тренинг эмоций «Ой, ой, живот болит!»; Рисование на тему: «Медвежонок выздоровел».
декабрь	«Учимся понимать чувства других людей»	Закрепить понятия «физическая и эмоциональная боль»; учить детей понимать чувства, переживаемые другими; стимулировать желание оказать помощь, утешить; развивать чувство доброты; формировать навыки социального поведения.	Обыгрывание ситуаций; Определение причин эмоций; Упражнение «Негаданная радость»; Рисование на тему «Волшебные цветы».
январь	«Учимся доброжелательности»	Развивать стремление к дружелюбию по отношению к другим; учить правильно выражать свое эмоциональное состояние в поведении; развивать	Чтение рассказа «Варежка» и беседа по содержанию; Чтение стихотворения «Утешение»; Беседа; Сочинение детьми историй-продолжений предыдущего рассказа.

		положительную самооценку.	
январь	«Животные – наши друзья»	Развивать у детей чувство доброты, сопереживания, стремление поддерживать других; формировать доброжелательное отношение к животным, желание обрести в животном друга.	Игра «Мышь и мышеловка»; Разыгрывание сценки парами; Рисование на тему «Мой котенок».
февраль	«Учимся анализировать поведение в конфликтных ситуациях»	Учить детей анализировать конфликтные ситуации; развивать эмоциональную устойчивость в ситуациях проявления агрессии; формировать адекватные формы поведения и коммуникативные навыки; развивать умение снимать эмоциональное напряжение.	Тренинг эмоций; Анализ конфликтных ситуаций «Как бы ты поступил?»; Игра «Угадай настроение»; Рисование на тему: «Мое настроение».
февраль	«Учимся управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях»	Учить детей управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях, конструктивным способом разрешения конфликтов; формировать осознанное понимание нравственного смысла художественных произведений; развивать понимание чувства обиды, учить выражать его с помощью мимики.	Чтение рассказа «Антошкина история»; Дискуссия с детьми; Чтение рассказа В.Осеевой «Отомстила»; Поведенческий тренинг; Игра «Падающая башня»; Рисование «Дерево радости».
февраль	«Добрые и злые поступки»	Продолжать учить детей управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях; знакомить со способами разрешения конфликта, снятия напряжения; формировать осознанное отношение к социальным нормам поведения; закреплять навыки доброжелательного поведения в повседневной жизни.	Чтение стихотворения «Дорога»; Рассмотрение иллюстраций; Упражнение: «Добрый – злой»; Игра «По кочкам».

февраль	«Знакомство детей со способами реагирования на гнев взрослых»	Закреплять навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях; развивать эмоциональную произвольность, эмпатию; формировать осознанное отношение к социальным нормам поведения, положительный образ «Я».	Чтение рассказа В.Осева «Кто наказал его?»; Дискуссия по содержанию; Тренинг эмоций; Рисование на тему; «Какой я?
март	«Дружба – неприязнь»	Учить детей дифференцировать ощущения дружбы и неприязни, чувствовать эмоциональное состояние другого человека; закреплять знания правил доброжелательного поведения; развивать способность находить в реальной жизни ситуации, аналогичные по своему нравственному содержанию таким, о которых они читали в книжках.	Мультфильм «Трям, здравствуйте»; Беседа по содержанию мультфильма» Поведенческий тренинг.
март	«Наши мечты»	Продолжать закреплять знания о поведении в конфликтных ситуациях; учить сознательно управлять своими эмоциями (обидами); формировать дружелюбное отношение к окружающим; способствовать формированию адекватной самооценки.	Сказка «Лиса и заяц»; Моделирование детьми сцены примирения зайца и лисы; Игра «Цветик-семицветик»; Рисование на тему «Моя мечта».

Целевые ориентиры:

В результате освоения рабочей программы ребенок овладевает следующими умениями:

- Сопереживает родным и близким, проявляет сострадание к героям сказок, рассказов;
- Владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми;
- Способен планировать свои действия, направленные на достижения конкретной цели, способен изменять стиль общения в зависимости от ситуации, правил и норм поведения.

Работа с родителями

Цель: Включить родителей в совместную деятельность, в ходе которой, благодаря общению и сотрудничеству, происходит их сближение с детьми. Познакомить с методами воспитания в семье.

Семья – это одно из немногих мест, где человек может почувствовать себя личностью, получить подтверждение своей значимости и уникальности. Семья дает первые уроки любви, понимания, доверия, веры.

Ученые считают, что неблагополучные семьи порождают неблагополучных людей с низкой самооценкой, что толкает их на агрессию и насилие. Родительская любовь должна быть такой, чтобы у ребенка пробуждалась чуткость сердца к окружающему миру, ко всему, что создает человек, что служит человеку, и, конечно, прежде всего, и к самому человеку.

План работы с родителями

- Папка – передвижка «Родительская одаренность»;
- Тест «Какой ты родитель?»
- Консультация «Наказывая, подумай зачем?»;
- Советы для родителей «Минуты нежности»;
- Памятка «Десять заповедей родителям»;
- Тест на оценку уровня тревожности и выявления психологического напряжения по А.И. Захарову;
- Консультация «Влияние телевидения и компьютерных игр на психику ребенка».

Литература

1. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1996.
3. Лаврентьева Г.П. Культура общения дошкольников. – Киев, 1988.
4. Ситаров В.А., Маралов В.Г. психология и педагогика ненасилия. – М.,1997.
5. Стрелкова Л. Творческое воображение: эмоции и ребенок. Журнал Обруч, 1996, №4.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика. /Под ред. М.И.Буяноваеб. – М., 1990.