

# Коррекционно-развивающая программа «В гармонии с чувствами»



# Цель программы:

- обучить обучающихся развитию «комплекса произвольности», умению отслеживать, регулировать, контролировать свои эмоции.

## *Задачи программы:*

- определение психоэмоционального состояния обучающихся;
- обучение приемам саморегуляции;
- освоение навыков эффективного общения.



# СТРУКТУРА КОРРЕКЦИОННО- РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

ПЕРВИЧНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОСОБЕННОСТЕЙ  
ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ

- НАПРАВЛЕННОЕ КОРРЕКЦИОННО- РАЗВИВАЮЩЕЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ С ЦЕЛЮ
- ОПТИМИЗАЦИИ НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
РЕАКЦИЙ
  
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ
- ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ
- ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ
- ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДИНАМИКИ



# Методологическая основа программы- лично- ориентированная модель взаимодействия с детьми.

Ребенок-педагог –равноправные субъекты

- **СРОКИ И ВРЕМЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ**
- 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ

**ВРЕМЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ:**

- 45 МИНУТ



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ обучающихся

результаты	агрессивность			тревожность			самооценка		
	выс уров.	среду ров	низ. уров.	выс уров	сред уров	низ уров	завы шенн ая	адекв атная	зани женн ая
До начала занятий	40.0	30.0	30.0	50.0	30.0	20.0	30.0	30.0	40.0
После проведенных занятий	10.0	40.0	50.0	10.0	50.0	40.0	40.0	50.0	10.0

# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие 1. Знакомство**

1. Упражнение «Кляксы».
2. Упражнение «Моделирование выражений эмоций».
3. Информационное сообщение «Жизнь в гармонии».
4. Упражнение «Колечко». Использование методов кинезиологии.
5. Релакс. Звучит музыка «Шум волны». Упражнение «Учимся дышать правильно».



# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие №2 «Мое настроение»**

### **Гармония моей души**

1 Упражнение .«Радуга настроения».

2 Упражнение «Мои эмоции»

3 Упражнение «Как управлять настроением»

4 Игра «Перекрестные движения»

5 Упражнение «Жемчужина души»



# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие 3. «Разговор без слов»**

**(гармония жизни в согласии с самим собой)**

1. Упражнение «Лесная школа».
2. Информационное сообщение «Слова и жесты в общении». В большинстве.
3. Игра «Кот в шляпе». Выбрать закрытыми глазами игрушку на «ощупь».
4. Релаксация: «Сад чувств».
5. Упражнение «Лезгинка».
6. Рефлексия.



# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие 3. «Разговор без слов»**

**(гармония жизни в согласии с самим собой)**

1. Упражнение «Лесная школа».
2. Информационное сообщение «Слова и жесты в общении». В большинстве.
3. Игра «Кот в шляпе». Выбрать закрытыми глазами игрушку на «ощупь».
4. Релаксация: «Сад чувств».
5. Упражнение «Лезгинка».
6. Рефлексия.



# «В гармонии с чувствами»

## Занятие 4. «Учимся справляться с гневом» (гармония внутреннего и внешнего)

1. Упражнение «Угадай-ка».
2. Литеризация имени. Назвать свое имя с буквой (Ласковая Лена).
3. Игра «Жужа».
4. Игра «Воздушный шар».
5. Релаксация. Упражнение «Небо».
6. Упражнение «Колечко» .



# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие 5. «Мой внутренний мир»** **(стремление к внутренней гармонии)**

1. Упражнение «Спаси птенца».
2. Беседа с ребенком «Мои плюсы и мои минусы».
3. Упражнение «Зеркальное рисование».
4. Упражнение «Ступеньки».
5. Релаксация «Танец радости».
6. Рефлексия.
7. Игра «Сыграй роль»



# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие 6. «Определи свой страх»** **(в гармонии с самим собой)**

1. Упражнение «Расскажи свои страхи».
2. Рисунок «Нарисуй свой страх».
3. Игра «Стиральная машинка».
4. Релаксация «Волшебный лес».
5. Игра «Выйди из круга».
6. Релакс. Упражнение  
«Учимся  
дышать  
правильно».



# «В гармонии с чувствами»

## Занятие 7 «Победим свой страх» Гармония уверенности в своих силах

- Сказка «Путешествие в страну чувств»
- Упражнение «Мысли и настроения»
- Психоэнергетическое упражнение «Съешь конфету»
- Релаксация «Мой сад»
- Рефлексия «Телеграмма»
- Игра «На одном стульчике»



# «В гармонии с чувствами»

## Занятие 8 «Я и другие» (в гармонии с людьми)

1. Беседа «Моя семья».
2. Сказка о стране «Теплого пуха» [ 2,с53 ].
3. Игра «Черное, белое не бери, да и нет не говори».
4. Упражнение «Ухо-нос» (Методы кинезиологии).
5. Рефлексия.



# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие 9. «Про слова «надо» и «нет»** **(в гармонии с противоречивыми желаниями)**

1. *Беседа с учащимися.*
2. *Упражнение «Я не могу – Я могу – Я попробую».*
3. *Упражнение «Змейка» Приемы «Кинезиологии».*
4. *Игра «Упрямый».*
5. *Релаксация.*



# «В гармонии с чувствами»

## Занятие 10. «Почувствуй себя любимым». (гармония чувства меры)

1. Упражнение «Ласковое имя». Ребенок обрисовывает свою ладошку, и вырезает ее.
2. Беседа «Еще раз о характере».
3. Этюд «Хочу и все».
4. Упражнение «Змейка» См. Занятие № 6. Методы кинезиологии.
5. Релаксация.



# **«В гармонии с чувствами»**

## **Занятие 11. «Я изменился»** **(гармония полноты жизни)**

1. Информационное сообщение «Счастье- гармония многообразия
2. Проективное рисование.
3. Игра «Цветик – семицветик».
5. Упражнение «Четыре стихии»
6. Упражнение «Улыбка».



Коррекционно-развивающая программа

**«В гармонии с чувствами»**

**Занятие с родителями**

**на тему «Детская**

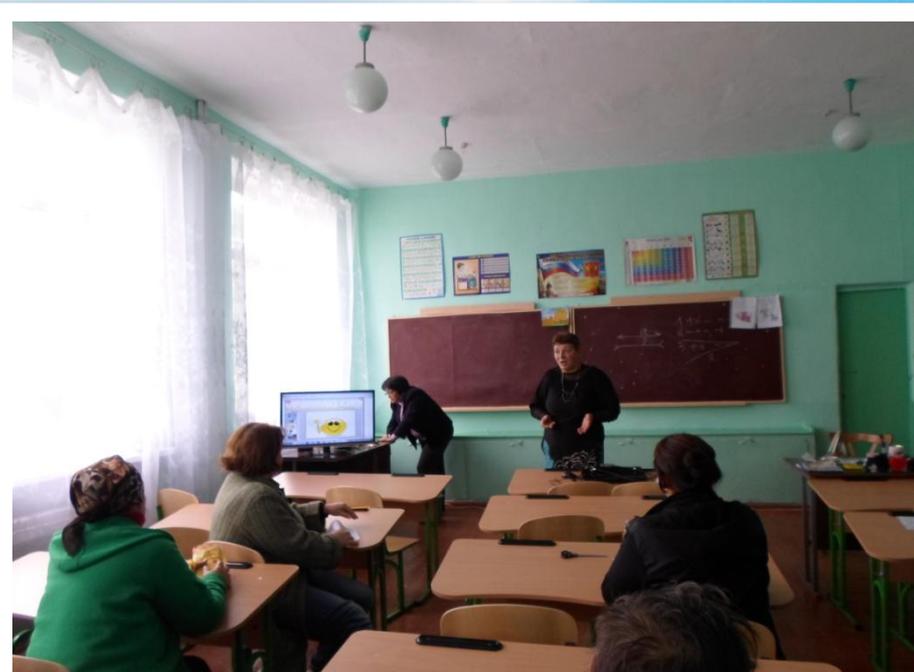
**тревожность»**

**Причины:**

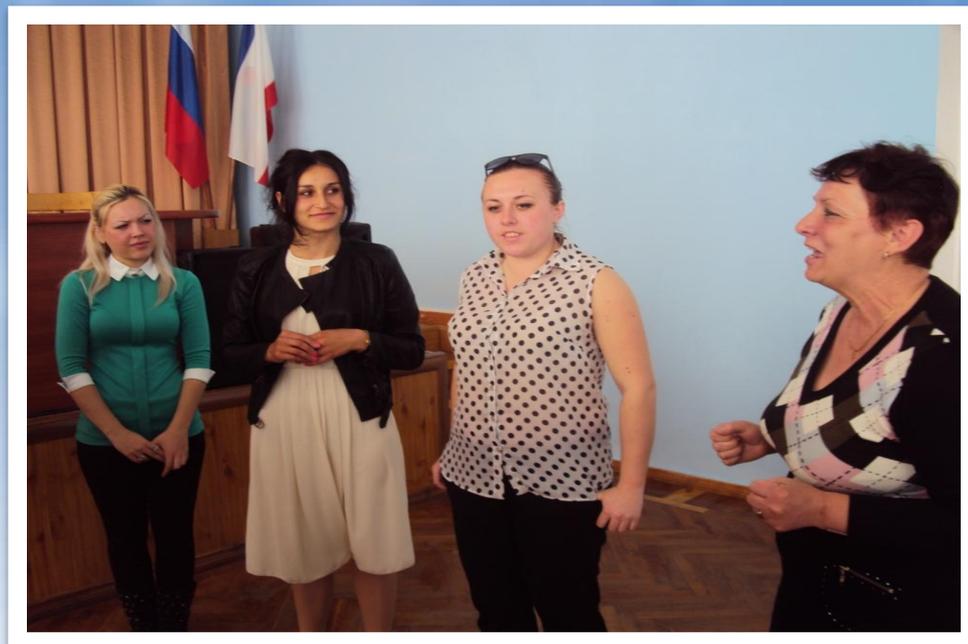
**Наследственность**

**Обстановка в семье**

**Школьная тревожность**



*Коррекционно-развивающая программа  
«В гармонии с чувствами»  
Выступление на М.О психологов*



*Коррекционно-развивающая программа  
«В гармонии с чувствами»  
Выступление на районном м.о.психологов*









