


**Государственное бюджетное учреждение Саратовской области «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

---

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
медико-социально-  
психологического  
совета ГБУ СО «ОРЦ»  
Протокол № 2 от  
18.03.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СО «ОРЦ»  
  
Е.В.Романова  
Приказ № 66 – п от  
18.03.2020г.

**Краткосрочная адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Радуга эмоций»**

Возраст детей: 3 - 18 лет  
Срок реализации 21 день  
Объем программы 9 часов

Авторы:  
Умнова Т. А., психолог  
Гусева О.А., специалист по  
реабилитационной работе

г. Саратов, 2020

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик краткосрочной адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы и их периодичность.....	19
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Методическое обеспечение.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Оценочные материалы.....	28
2.4. Список литературы.....	32
<b>Приложение.....</b>	<b>34</b>

# **1. Комплекс основных характеристик краткосрочной адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Краткосрочная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга эмоций» имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для организации коррекционно-развивающих занятий с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015 – 2020 годы (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 29 марта 2016 года №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций «Методические

рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Устав ГБУ СО «ОРЦ»;
- Положение об отделении «Дополнительного образования» ГБУ СО «ОРЦ»;
- Положение о медико-социально-психологическом совете ГБУ СО «ОРЦ».

### **Актуальность программы**

Развитие эмоциональной сферы и тесно связанной с ней – волевой является не только предпосылкой успешного усвоения знаний, но и определяет успех обучения в целом, способствует саморазвитию личности. В процессе развития ребенка меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Общение с окружающими, межличностное взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны понимать эмоциональное состояние другого, а также управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств, сформированные регулятивные навыки являются важным конструктом в формировании самосознания, становлении личности растущего человека.

У большинства детей с ограниченными возможностями здоровья отмечается незрелость эмоционально-волевой сферы, которая выражается в слабой дифференциации эмоциональных проявлений, эмоциональной неустойчивости, трудностях самоконтроля и регуляции поведения.

Как видно, психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ, заключающееся в коррекции и развитии эмоционально-волевой сферы, является значимым звеном при оказании комплексной социально-психологической помощи детям, находящимся на реабилитации в Областном реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями.

### **Отличительная особенность программы**

Программа включает в себя занятия, направленные на работу с различными категориями детей с ОВЗ:

- дети с нарушением речи,
- дети с нарушением опорно-двигательного аппарата,
- дети с задержкой психического развития,
- дети с интеллектуальными нарушениями,
- дети с расстройством аутистического спектра.

Коррекционно-развивающие занятия проводятся с группой детей – 4 человека. Большие группы нецелесообразны, так как снижается возможность педагога учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, осуществлять необходимую помощь некоторым детям с ОВЗ при выполнении заданий.

## **Адресат программы**

Программа «Радуга эмоций» охватывает широкий возрастной диапазон, разработана для детей с ОВЗ от 3 до 18 лет и имеет 3 уровня:

1. Дошкольный возраст (3 – 7 лет)
2. Младший школьный возраст (7 – 12 лет)
3. Старший школьный возраст (12 – 18 лет)

### **Возрастные особенности развития эмоционально-волевой сферы детей**

*Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей 3-7 лет.*

В дошкольном возрасте у детей активно развивается потребность в новых знаниях, постепенно снижается утомляемость, формируется психологическая выносливость.

В этом возрасте эмоции управляют всеми поступками ребенка. Они произвольные и яркие, быстро вспыхивают и способны моментально угасать. Дети часто расстраиваются из-за того, что что-то не получилось, обижаются, не получив желаемого, однако столь же легко и забывают об этом. Они часто не способны скрывать или подавлять собственные чувства и эмоции.

Характерной особенностью эмоционально-волевой сферы детей 3-7 лет с ОВЗ являются контрастные перепады настроения, повышенная эмоциональная неустойчивость, нарушения самоконтроля и слабость эмоционального реагирования. Такие особенности формируются вследствие нарушений развития процессов восприятия окружающего пространства, истоцаемости внимания, слабости познавательной активности, недостаточной сформированности мотивационного конструкта психики.

*Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей 7 – 12 лет.*

С поступлением в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. У младших школьников, особенно первоклассников, в значительной степени сохраняется характерное свойство бурно реагировать на отдельные, задевающие их, события и ситуации. Однако наблюдается большая сдержанность в выражении неодобряемых окружающими эмоций. Младший школьный возраст – период активного формирования произвольности. В этот период растет понимание детьми чувств других людей, развивается способность сопереживания. Хотя истолкование чувств окружающих зачастую бывает неверным, неточным. Школьники младших классов легче понимают эмоции, возникающие в знакомых им жизненных ситуациях, но затрудняются облечь эмоциональные переживания в слова.

Как показывают исследования Г.М. Бреслава, С.Д. Забрамной, У.В. Ульенковой, О.Е. Шаповаловой и других специалистов для эмоционального портрета младших школьников с ОВЗ характерны слабость регуляции эмоций, малая дифференцированность, неадекватность эмоциональных проявлений, снижение эмоциональной активности. Наблюдаются неадекватные формы эмоционального реагирования на изменение ситуации (от пассивности и равнодушия до агрессии и враждебности), повышенная склонность к возникновению аффективных реакций, имеются трудности в распознавании

эмоциональных состояний других людей [13, с. 44]. Данные качества затрудняют процесс социальной адаптации школьников.

#### *Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей 12-18 лет.*

Старший школьный возраст 12-18 лет является сензитивным для развития всех проявлений эмоциональной сферы. Юношеские чувства становятся более зрелыми, устойчивыми, глубокими.

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

- 1) многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных;
- 2) большей, чем у подростков, устойчивостью эмоций;
- 3) способностью к сопереживанию, т. е. способностью откликаться на переживания других, близких им людей;
- 4) появлением чувства любви.

5) развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это, в свою очередь, помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует развитию чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности. Эстетические чувства у них более сложны, чем у подростков. Но, с другой стороны, они могут приводить к оригинальничанию, незрелым и неправильным эстетическим представлениям.

Эмоциональные переживания старшеклассников с ОВЗ отличаются своей примитивностью, неустойчивостью и однообразием. В большинстве случаев такие дети испытывают только или удовольствие, или неудовольствие, а дифференцированных тонких оттенков переживаний почти нет.

Эмоции и чувства в старшем школьном возрасте у детей с ОВЗ часто бывают, неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира по своей динамике. У одних детей можно наблюдать чрезмерную легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, быстрые переходы от одного настроения к другому, у других детей (такие встречаются гораздо чаще) наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малосущественным поводам.

Слабость интеллектуальной регуляции чувств приводит к тому, что у старшеклассников с ОВЗ с опозданием формируются высшие духовные чувства: совесть, чувство долга, ответственности, самоотверженности. Таким детям необходимо оказывать систематическую помощь, направленную на формирование высших духовных потребностей, что будет способствовать развитию высших чувств и обеспечит этим чувствам ведущую роль.

#### **Объем программы**

Общее количество часов – 9 часов для каждого возрастного уровня.

#### **Срок освоения программы**

Срок освоения 21 день.

#### **Режим занятий**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

**Новизна** программы заключается в создании новой методической продукции адаптированной и интегрированной для работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Программа предусматривает использование современного инновационного оборудования: «Интерактивный пол», «Интерактивная песочница», оборудования сенсорной комнаты, а также применение авторской арттерапевтической программы «Мой красочный мир» (техника Эбру), реализуемой в ГБУ СО «ОРЦ». В зависимости от возраста ребенка определяется содержание занятий соответственно определенному уровню программы.

### **Педагогическая целесообразность программы «Радуга эмоций»**

Психологическая помощь по развитию и коррекции эмоционально-волевой сферы детей и подростков с ОВЗ обеспечивает повышение социальной активности, развитие самостоятельности, укрепление социальной позиции личности ребенка.

Достижение поставленных в программе задач, их усвоение способствует в дальнейшем более благополучному обучению детей в школе, повышению адаптивных возможностей личности в целом.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, ее обогащение. Повышение осознанного восприятия ребенком своих эмоциональных проявлений, развитие социально-личностной компетентности и как следствие обеспечение всестороннего гармоничного развития личности.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие**

1. учить детей осознавать и понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации;
2. учить детей конструктивно и эффективно реагировать в ситуациях, вызывающих психоэмоциональное напряжение;
3. обучать детей принимать на себя ответственность за свои эмоции и чувства;

#### **развивающие**

4. способствовать самопознанию ребенка, помогать ему осознавать свои характерные особенности и предпочтения;
5. развивать социально-коммуникативные навыки в ходе совместного взаимодействия;
6. развивать навыки саморегуляции, произвольного контроля эмоционального состояния;
7. повышать эмоциональную устойчивость детей; формировать позитивное отношение к своему «Я», повышать уверенность в себе;

#### **воспитательные**

8. воспитывать самостоятельность;
9. воспитывать способность к сопереживанию, сочувствию, эмпатии;

10. воспитывать вежливость в общении с окружающими.

### 1.3. Планируемые результаты

По окончании курса программы «Радуга эмоций» предполагается достижение предметных, метапредметных и личностных результатов.

#### Предметные:

- знание понятий базовых эмоций и чувств;
- умение верно соотносить название эмоции с содержательной стороной понятия;
- овладение навыками саморегуляции и управления эмоциями;
- овладение ребенком «языка» эмоций, как способа выражения собственных эмоциональных состояний.

#### Метапредметные:

- умение слушать и выполнять инструкцию;
- владение навыками социального поведения, чувства принадлежности к группе;
- способность анализировать происходящее и оценивать ситуацию; умение давать «обратную связь»;
- умение задавать и отвечать на вопросы.

#### Личностные:

- устойчивый интерес и высокая мотивация к занятиям;
- социализация и адаптация детей к жизни в обществе.

### 1.4. Содержание программы

Каждое занятие программы содержит в себе следующие этапы:

- организационный этап (приветствие, создание эмоционального настроения);
- теоретический этап (сообщение темы занятия, прояснение тематических понятий, подача новой информации);
- практический этап (отработка формируемых навыков на практике через различные игры и упражнения);
- рефлексивный этап (обобщение полученных знаний и подведение итогов).

#### Учебный план

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I уровень. Дошкольный возраст</b>					
1.	«Радость»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия



2.	«Робость»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
3.	«Страх»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
4.	«Удивление»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
5.	«Злость»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
6.	«Грусть»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
7.	«Стыд, вина»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
8.	«Обида»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
9.	«Карнавал эмоций»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
Итого		9			
<b>II уровень. Младший школьный возраст</b>					
1.	«Я и эмоции. Вводное»	1	0,3	0,7	Опрос,

	занятие»				выполнение практических упражнений
2.	«Эмоции – внутренние друзья и враги»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
3.	«Радость. Удовольствие»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
4.	«Интерес. Удивление»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
5.	«Грусть. Обида. Зависть. Вина»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
6.	«Злость. Гнев»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
7.	«Страх помогает или мешает»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
8.	«Как управлять эмоциями?»	2	0,5	1,5	Опрос, выполнение практических упражнений
Итого		9			
<b>III уровень. Старший школьный возраст</b>					
1.	«Властелин своих эмоций»	1	0,3	0,7	Опрос, выполнение практических упражнений

2.	«Пойми мои эмоции»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
3.	«Наши страхи»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
4.	«Как повысить стрессоустойчивость»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
5.	«Страх публичного выступления»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
6.	«Страна конфликтов»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
7.	«Обиды»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
8.	«Баланс эмоций»	1	0,3	0,7	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
9.	«Самопознание»	1	0,3	0,7	Опрос, выполнение практических упражнений
Итого		9			

**Содержание учебного плана  
I уровень. Дошкольный возраст.**

**Занятие 1. «Радость»**

Теория

Введение термина «эмоция». Понятие «радость». Жесты и мимика эмоции «радость».

Практика

1. Упражнение «Клубочек»
2. Упражнение «Изобрази эмоцию»
3. Упражнение «Поймаем бабочку»
4. Упражнение «Я радуюсь, когда..»
5. Рисуночное упражнение «Моя радость»
6. Упражнение «Найди эмоцию»
7. Упражнение «Доброе животное».

**Занятие 2. «Робость»**

Теория

Понятие «робость», внешние проявления эмоции. Причины робости. Способы преодоления застенчивого поведения.

Практика

1. Упражнение «Передай мяч»
2. Упражнение «Изобрази эмоцию (робость)»
3. Игра-беседа «История про робкого львенка»
4. Рисуночное упражнение «Подарок»
5. Упражнение «Колечко»
6. Упражнение «Я- лев!»
7. Упражнение «Ласковое имя»

**Занятие 3. «Страх»**

Теория

Понятие «страх». Причины страха. Внешние проявления эмоции «страха». Способы преодоления страха.

Практика

1. Упражнение «Ласковое имя»
2. Игра-беседа «Ваза»
3. Упражнение «Чего боятся люди?»
4. Упражнение «Шалтай – болтай»
5. Упражнение «Плоды одного дерева»
6. Упражнение «Лягушонок-спасатель»
7. Рисуночное упражнение «Книга страхов»
8. Упражнение с использованием Интерактивной песочницы «Океан»

**Занятие 4. «Удивление»**

Теория

Знакомство с эмоцией «удивление», мимическое выражение эмоции, причины возникновения.

Практика

1. Упражнение «Имя шепчет ветерок»
2. Упражнение «Прикосновение»
3. Игра-беседа «Живая шляпа»
4. Упражнение с использованием Интерактивного пола «Цветы», «Звезды», «Поросенок и арбузы»
5. Упражнение «Шаловливая минутка»
6. Упражнение «Мимическая гимнастика»
7. Упражнение «Необычное животное»

### **Занятие 5. «Злость»**

#### Теория

Знакомство с чувством злости, причины возникновения эмоции, конструктивные способы отреагирования.

#### Практика

1. Упражнение «Что мы любим»
2. Игра-беседа «Сердитый дедушка»
3. Упражнение «Фруктовый бой»
4. Упражнение «Я могу защитить»
5. Упражнение «Сердитые львы и веселые котята»
6. Упражнение «Рисование кусочками»
7. Упражнение «Доброе животное»

### **Занятие 6. «Грусть»**

#### Теория

Понятие эмоции «грусть», способы саморегуляции.

#### Практика

1. Упражнение «Добавь слово»
2. Упражнение «Зеркало»
3. Упражнение «Лужайка грусти»
4. Упражнение «Я грущу, когда..»
5. Рисуночное упражнение «Настроение»
6. Упражнение с использованием Интерактивной песочницы «Времена года»

### **Занятие 7. «Стыд, вина»**

#### Теория

Знакомство с эмоцией «стыд», чувством вины. Причины возникновения чувства вины.

#### Практика

1. Упражнение «Программа хороших новостей»
2. Игра-беседа «Разбитая статуэтка»
3. Упражнение «Найди виноватых зверей»
4. Упражнение «Извинение»
5. Релаксация с использованием оборудования сенсорной комнаты «На полянке»
6. Упражнение «Звуки»

## **Занятие 8. «Обида»**

### Теория

Знакомство с эмоцией «обида», причины проявления эмоции.

### Практика

1. Упражнение «Ау!»
2. Упражнение «Брось мяч и скажи свою обиду»
3. Упражнение «Я обиду проиграю»
4. Упражнение «Попроси прощения»
5. Упражнение «Рисунок обиды»
6. Упражнение «Сказочная музыка»

## **Занятие 9. «Карнавал эмоций»**

### Теория

Закрепление полученных знаний об эмоциях. Эмоции положительные и отрицательные. Мимическое выражение эмоций, распознавание эмоций.

### Практика

1. Упражнение «Дотронься до...»
2. Упражнение «Как ты себя сегодня чувствуешь?»
3. Упражнение «Тренируем эмоции»
4. Упражнение «Колечко»
5. Дидактическая игра «Наши чувства и эмоции»
6. Рисуночная игра «Рисунок настроения»
7. Упражнение «Змейка»
8. Релаксация с использованием оборудования сенсорной комнаты «В лесу»

## **Пуровень. Младший школьный возраст.**

### **Занятие 1. «Я и эмоции. Вводное занятие»**

### Теория

Определение понятия «эмоции». Какие бывают эмоции? Способы выражения эмоций.

### Практика

1. Упражнение «Паутинка имен»
2. Обсуждение и принятие правил работы на занятиях
3. Упражнение «Разные, но похожие»
4. Рисунок «Мое настроение»

### **Занятие 2. «Эмоции – внутренние друзья и враги»**

### Теория

Значение эмоций в жизни человека. Эмоции положительные и отрицательные. Способы выражения эмоций.

### Практика

1. Упражнение «Давайте поздороваемся!»
2. Упражнения «Классификация эмоций»
3. Упражнение «Найди эмоцию»
4. Рисуночная игра «Нарисуй и отгадай эмоцию»

5. Релаксационное упражнение с использованием интерактивной песочницы «У водопада».

### **Занятие 3. «Радость. Удовольствие»**

#### **Теория**

Определение эмоций «радость», «удовольствие». Выражение эмоциональных ощущений через мимику, выразительные движения, интонацию.

#### **Практика**

1. Упражнение «Имя и движение»
2. Упражнения «Угадай эмоцию»
3. Упражнение «Сочини историю»
4. Танцевальное упражнение «Танец радости»
5. Релаксация «Слушай тишину».

### **Занятие 4. «Интерес. Удивление»**

#### **Теория**

Определение понятий «интерес», «удивление». Способы выражения изучаемых эмоций. Длительность эмоции «удивление».

#### **Практика**

1. Упражнение «Хлопки»
2. Разыгрывание историй «Встреча с другом», «Любимое лакомство», «Что случилось?»
3. Игра-соревнование «Удивительное рядом»
4. Рисуночная игра «Удиви всех»
5. Релаксация с использованием оборудования сенсорной комнаты «На полянке»

### **Занятие 5. «Грусть. Обида. Зависть. Вина»**

#### **Теория**

Определение эмоций «грусть», «обида», «зависть», «вина». Причины возникновения эмоций. Психологические механизмы появления чувства вины.

#### **Практика**

1. Упражнение «Имя шепчут волны»
2. Упражнение «Живая картина»
3. Упражнение «Закончи предложение»
4. Чтение и обсуждение сказки «Два лисенка»
5. Упражнение «Мусорное ведро»
6. Игра «Море волнуется».

### **Занятие 6. «Злость, гнев»**

#### **Теория**

Дифференциация эмоций «гнев», «злость» и «ярость». Может ли гнев принести пользу? Управление эмоциями. Разделение чувств и поступков (нет плохих чувств, есть плохие поступки). Градация основных эмоций. Синонимы (Приложение 3).

#### **Практика**

1. Упражнение «Поменяться местами»
2. Упражнение «Скульпторы»
3. Упражнение «Истории из жизни»
4. Игра «Тух-тиби-дух»
5. Психологический практикум «Шкала гнева»
6. Упражнение «Пульт управления эмоциями»
7. Статическая медитация с использованием оборудования сенсорной комнаты «Путешествие на облаке».

### **Занятие 7. «Страх помогает или мешает?»**

#### Теория

Польза и вред эмоций. Источники страха. Относительность страха. Социальные страхи. Страх, как нормальное человеческое чувство.

#### Практика

1. Упражнение «Молекулы»
2. Упражнение «Лабиринт страхов»
3. Упражнение «Маска, маска, кто я?»
4. Сочинение сказки «Страшная сказка по кругу»
5. Упражнение «Заяц-хвоста»
6. Упражнение-релаксация с использованием интерактивной песочницы «Ласковый дождик»

### **Занятие 8. «Как управлять эмоциями?»**

#### Теория

Умение владеть собой – уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника. Зачем надо учиться владеть собой? Снятие психоэмоционального напряжения.

#### Практика

1. Упражнение «Я рад тебя приветствовать»
2. Упражнение «Скульптура состояния». Выставка-презентация
3. Сказка-метафора «Советы старушонки»
4. Упражнение «Встань на его (ее) место»
5. Арттерапевтическое упражнение «Эбру»

### **Занятие 9. «Как управлять эмоциями?» (продолжение)**

#### Теория

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Взаимосвязь между мыслями и настроением. Позитивное «переформулирование» как способ изменения отношения к ситуации. Значение улыбки в регуляции эмоционального состояния. Введение понятия «тайм-аут». Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

#### Практика

1. Упражнение-приветствие «Поделись улыбкою своей»
2. Арттерапевтическое упражнение «Корабль и буря»
3. Упражнение «Замороженные»
4. Упражнение «Позитивное мышление»



5. Релаксационное упражнение «Волны»
6. Итоговая рефлексия

### **III уровень. Старший школьный возраст**

#### **Занятие 1. «Властелин своих эмоций»**

##### Теория

Понятие «эмоции». Какие эмоции чаще всего испытываем? Способы управления эмоциями, используемые в повседневности. Техники самоконтроля.

##### Практика

1. Упражнение «Имя твое – снежинка в руке»
2. Упражнение «Протокол ожиданий и перспектив»
3. Упражнение «Меняются местами те, кто...»
4. Упражнение «Никто не знает, что я...»
5. Упражнение «Хорошее в плохом»
6. Упражнение «Поиск наилучшей альтернативы»
7. Упражнение «Подарок»

#### **Занятие 2. «Пойми мои эмоции»**

##### Теория

Термин «эмпатия». Как понять, что чувствует человек? Маски в жизни. Социальные роли. Невербальное поведение.

##### Практика

1. Упражнение «Аплодисменты»
2. Упражнение «А я еду, а я тоже, а я зайцем, а я с ...»
3. Упражнение «Слепой и поводырь»
4. Упражнение. «Видение других»
5. Упражнение «Я очень рад тому, что я...»
6. Упражнение «Спасибо тебе за то, что ты сегодня...»

#### **Занятие 3. «Наши страхи»**

##### Теория

Понятие эмоции «страх». Виды страхов. Техники, позволяющие справиться со страхами самостоятельно. Техники самоконтроля.

##### Практика

1. Упражнения «Я верю что я...»
2. Упражнение «Судно, на котором я плыву»
3. Упражнение «Несказочные проблемы»
4. Упражнение «Стул откровений»
5. Техника «Напряжение - расслабление»

#### **Занятие 4. «Как повысить свою стрессоустойчивость»**

##### Теория

Понятие «стресс». Виды стрессов. Стрессоустойчивость. Техники самоконтроля.

##### Практика

1. Упражнение «Подарок»
2. Упражнение «Телохранители»
3. Упражнение «Трон обратной связи»
4. Упражнение «Мудрец из храма»
5. Упражнение «Горная вершина»

### **Занятие 5. «Страх публичного выступления»**

#### **Теория**

Термин «публичное выступление». Подготовка к публичному выступлению. Техники самоконтроля, позволяющие успешно выступить перед аудиторией.

#### **Практика**

1. Упражнение «И снова здравствуйте!»
2. Упражнение «Разговор через стекло»
3. Упражнение «Оптимистичное выступление»
4. Упражнение «Позитивная реакция на критику и оскорбления»
5. Упражнение «Принятие похвалы. Умение радоваться комплиментам»

### **Занятие 6. «Страна конфликтов»**

#### **Теория**

Понятие «конфликт». Функции конфликтов. Виды, типы и формы конфликтов. Причины и способы разрешения конфликтов.

#### **Практика**

1. Упражнение «Эмпатия»
2. Упражнение «Враги»
3. Упражнение «Нет-диалог»
4. Упражнение «Стиль общения»

### **Занятие 7. «Обиды»**

#### **Теория**

Термин «обида». Обида как защита. Причины и виды обид. Техники, которые позволяют справиться с обидой.

#### **Практика**

1. Упражнение «Без маски»
2. Упражнение «Список претензий».
3. Упражнение «Решительный отказ».
4. Упражнение «Встреча с Внутренним Ребенком»
5. Упражнение «Разговор со сменой позиции»
6. Упражнение «Переписанная автобиография»

### **Занятие 8. «Баланс эмоций»**

#### **Теория**

Понятие «релаксация». Что такое эмоциональный баланс? Техники самоконтроля.

#### **Практика**

1. Упражнение «Сочетание цветов»
2. Упражнение «Согласование ритма»

3. Арттерапевтическое упражнение «Эбру»
4. Упражнение «Золотая рыбка»
5. Упражнение «Баланс реальный и желательный»

### Занятие 9. «Самопознание»

#### Теория

Термин «самопознание», анализ своих сильных и слабых качеств. Желания и мечты. Рефлексия.

#### Практика

1. Упражнение «Психологический портрет».
2. Упражнение «Мои слабые стороны».
3. Упражнение «Горячее кресло».
4. Упражнение «Лучшее качество»
5. Упражнение «Новое и приятное»
6. Упражнение «Остров мечты»

### **1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы и их периодичность**

Программа предусматривает оценивание предметных, метапредметных и личностных показателей в начале занятий, а также итоговый контроль в конце срока реализации программы. На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя метод педагогического наблюдения.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

#### **Методические материалы**

Реализация данной программы основывается на следующих принципах:

1. принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;
2. принцип единства коррекционных и развивающих задач;
3. принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
4. принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни детей яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;
5. принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности детей;
6. принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;
7. принцип деятельностного подхода – любые знания приобретаются детьми во время активной деятельности.

**Методы работы:**

1. словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправление и предупреждение ошибок);
2. творческий (элементы изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии);
3. игровой (использование упражнений в игровой форме).

**Формы работы:** групповая.

**Педагогические технологии и методики, используемые при реализации программы**

<b>№ п. п</b>	<b>Название</b>	<b>Цель</b>	<b>Механизм</b>	<b>Результат применения</b>
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности детей, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, творческое овладение предложенным материалом
2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого ребенка через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Развитие и саморазвитие личности каждого ребенка исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя

		здоровья		специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения детьми информации, знаний, получения опыта	Включение детей в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень детей, мобилизуются внутренние личностные ресурсы каждого участника.
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей ребенка	Подбор методов индивидуального обучения	Дети усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом
6.	Арттерапевтическая технология	Гармоничное развитие ребенка, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства.	Воздействие различных средств искусства на психику ребенка	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение

1. Учебный класс
2. Парты
3. Стулья
4. Игровой компьютерный комплекс «Интерактивная песочница»
5. Игровой компьютерный комплекс «Интерактивный пол»

б. Оборудование сенсорной комнаты: детский зеркальный уголок с пузырьковой колонной, проектор направленного света, зеркальный шар, светооптические волокна, большой пуфик-кресло с гранулами, панно «Звездное небо»

### Информационно – методические и дидактические материалы

№	Тема	Содержание	Дидактический материал, оборудование
<b>Уровень. Дошкольный возраст</b>			
1	«Радость»	Введение термина «эмоция». Понятие «радость». Жесты и мимика эмоции «радость».	Пиктограмма эмоции, карточки с изображением различных эмоций, клубочек ниток, бумага для рисования формата А4, цветные карандаши, акварельные краски, кисти, музыкальный проигрыватель с записями детских песен.
2	«Робость»	Понятие «робость», внешние проявления эмоции. Причины робости. Способы преодоления застенчивого поведения.	Текст «История про робкого львенка», пиктограмма эмоции, мяч.
3	«Страх»	Понятие «страх». Причины страха. Внешние проявления эмоции страха. Способы преодоления страха.	Текст «Ваза», пиктограмма эмоции, бумажный макет дерева с липучками, бумажные кружочки на липучках двух цветов, бумага для рисования формата А4, цветные карандаши, акварельные краски, кисти, оборудование интерактивной песочницы (режим «Океан»).

4	«Удивление»	Знакомство с эмоцией «удивление», мимическое выражение эмоции, причины возникновения.	Текст «Живая шляпа», пиктограмма эмоции, оборудование интерактивного пола (режим «Цветы», «Звезды», «Поросенок и арбузы»), музыкальный проигрыватель с записями детских песен.
5	«Злость»	Знакомство с чувством злости, причины возникновения эмоции, конструктивные способы отреагирования.	Текст «Сердитый дедушка», разноцветные пластиковые шарики, бумага для рисования формата А4, цветные карандаши, акварельные краски, кисти, музыкальный проигрыватель с записями детских песен.
6	«Грусть»	Понятие эмоции «грусть», способы саморегуляции.	Пиктограмма эмоции, бумага для рисования формата А4, цветные карандаши, акварельные краски, кисти, оборудование интерактивной песочницы (режим «Времена года»), музыкальный проигрыватель с записями детских песен.
7	«Стыд, вина»	Знакомство с эмоцией «стыд», чувством вины. Причины возникновения чувства вины.	Текст «Разбитая статуэтка», пиктограмма эмоции, карточки с изображением животных с различными эмоциями, оборудование

			сенсорной комнаты.
8	«Обида»	Знакомство с эмоцией «обида», причины проявления эмоции.	Пиктограмма эмоции, мяч, бумага для рисования формата А4, цветные карандаши, акварельные краски, кисти, музыкальный проигрыватель с записями детских песен.
9	«Карнавал эмоций»	Закрепление полученных знаний об эмоциях. Эмоции положительные и отрицательные. Мимическое выражение эмоций, распознавание эмоций.	Пиктограммы эмоций, дидактическая игра «Наши чувства и эмоции», бумага для рисования формата А4, цветные карандаши, акварельные краски, кисти, оборудование сенсорной комнаты.
<b>II уровень. Младший школьный возраст</b>			
1	«Я и эмоции. Вводное занятие»	Определение понятия «эмоции». Какие бывают эмоции. Способы выражения эмоций.	Карточки с изображением различных эмоций, клубочек шерсти, бумага для рисования формата А4, краски, кисточки, плакат «Правила поведения на занятиях».
2	«Эмоции – внутренние друзья и враги»	Значение эмоций в жизни человека. Эмоции положительные и отрицательные. Способы выражения эмоций.	Пиктограммы эмоций, бумага формата А4, краски, кисточки, музыкальный проигрыватель, запись релаксационной музыки, оборудование интерактивной песочницы (режим «Водопад»).
3	«Радость. Удовольствие»	Определение эмоции «радость», «удовольствие». Выражение эмоциональных	Пиктограммы с изображением эмоций «радости», «удовольствия»; картинки-истории,



		ощущений через мимику, выразительные движения, интонацию.	музыкальный проигрыватель, запись активной, энергичной музыки, оборудование сенсорной комнаты.
4	«Интерес. Удивление»	Определение понятий «интерес», «удивление». Способы выражения изучаемых эмоций. Длительность эмоции «удивление».	Пиктограммы эмоций, бумага формата А4, краски, кисточки, стаканчики для воды, музыкальный проигрыватель, запись релаксационной музыки, оборудование сенсорной комнаты.
5	«Грусть. Обида. Зависть. Вина»	Определение понятий «грусть», «обида», «зависть», «вина». Причины возникновения эмоций. Психологические механизмы появления чувства вины.	Текст «Два лисенка», небольшое декоративное ведро, аудиозапись «Шум прибора», бубен.
6	«Злость, гнев»	Дифференциация эмоций гнев, злость и ярость. Может ли гнев принести пользу. Управление эмоциями. Разделение чувств и поступков (нет плохих чувств, есть плохие поступки). Градация основных эмоций. Синонимы.	Пиктограммы эмоций, бумага, цветные карандаши, мишень на стене, мешочки с крупой, шарики, запись музыки «Звуки природы», оборудование сенсорной комнаты.
7	«Страх помогает или мешает?»	Польза и вред эмоций. Источники страха. Относительность страха. Социальные страхи. Страх, как нормальное человеческое чувство.	Пиктограммы эмоций, «клубок повествования», лист ватмана с рисунком-лабиринтом, цветные карандаши, страшная маска, аудиозапись «Звуки природы», оборудование интерактивной песочницы (режим «Вода»).
8	«Как управлять	Умение владеть собой –	Текст «Советы

	эмоциями?»	уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника. Зачем надо учиться владеть собой? Снятие психоэмоционального напряжения.	старушонки», пластилин, плюшевое сердечко, музыкальный проигрыватель, запись релаксационной музыки, оборудование сенсорной комнаты, оборудование для рисования в технике Эбру.
9	«Как управлять эмоциями? (продолжение)»	Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Взаимосвязь между мыслями и настроением. Позитивное «переформулирование», как способ изменения отношения к ситуации. Значение улыбки в регуляции эмоционального состояния. Введение понятия «тайм-аут». Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?	Пиктограммы эмоций, бумага формата А4, краски, кисточки, музыкальный проигрыватель, запись релаксационной музыки.
<b>III уровень. Старший школьный возраст</b>			
1	«Властелин своих эмоций»	Понятие «эмоции». Какие эмоции чаще всего испытываем? Способы управления эмоциями, используемые в повседневности. Техники самоконтроля.	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Эмоции человека», бумага формата А4, карандаши.
2	«Пойми мои эмоции»	Термин «эмпатия». Как понять, что чувствует человек? Маски в жизни. Социальные роли. Невербальное поведение.	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Социальные роли», бумага формата А4.
3	«Наши страхи»	Понятие эмоции «страх».	Музыкальное

		Виды страхов. Техники, позволяющие справиться со страхами самостоятельно. Техники самоконтроля.	сопровождение. Видео-презентация «Страх», бумага формата А4, карандаши.
4	«Как повысить стрессоустойчивость»	Понятие «стресс». Виды стрессов. Стрессоустойчивость. Техники самоконтроля.	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Стресс», бумага формата А4, краски, кисти, карандаши.
5	«Страх публичного выступления»	Термин «публичное выступление». Подготовка к публичному выступлению. Техники самоконтроля, позволяющие успешно выступить перед аудиторией.	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Невербальное поведение», бумага формата А4, карандаши.
6	«Страна конфликтов»	Понятие «конфликт». Функции конфликтов. Виды, типы и формы конфликтов. Причины и способы разрешения конфликтов.	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Конфликт», бумага формата А4, карандаши.
7	«Обиды»	Термин «обида». Обида как защита. Причины и виды обид. Техники, которые позволяют справиться с обидой.	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Обиды», бумага формата А4., карандаши.
8	«Баланс эмоций»	Понятие «релаксация». Что такое эмоциональный баланс? Техники самоконтроля.	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Релаксация», бумага формата А4, карандаши, оборудование для рисования в технике Эбру.
9	«Самопознание»	Термин «самопознание», анализ своих сильных и слабых качеств. Желания и мечты. Рефлексия	Музыкальное сопровождение. Видео-презентация «Самопознание», бумага формата А4,

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется специалистом, имеющим высшее психологическое образование.

#### 2.3. Оценочные материалы

Начальный уровень сформированности знаний, умений и навыков детей относительно эмоционально-волевой сферы, а также результаты работы по программе «Радуга эмоций» отражаются в «Карте оценки результативности программы» (приложение 4.).

Для оценки диагностических характеристик детей используется балльная система, которая выставляется при сравнении реального проявления оцениваемой характеристики с нормативными возрастными показателями:

- 0 баллов – показатель не сформирован;
- 1 балл – показатель частично сформирован;
- 2 балл – показатель сформирован.

По окончании курса занятий отслеживается наличие или отсутствие изменений в заданных и определенных оцениваемых характеристиках:

- 0 баллов – без изменений;
- 1 балл – незначительные улучшения;
- 2 балла – улучшения.

Диагностические мероприятия осуществляются с помощью метода педагогического наблюдения и могут быть дополнены тестовыми методиками.

### Содержание диагностических критериев

№	Название показателя	Содержание	Диагностические методы
<b>Метапредметные показатели</b>			
1	<b>Навык социального поведения</b>	Адаптированность ребенка в группе, наличие у него взаимных симпатий с детьми, способность ребенка взаимодействовать с разными детьми в группе, его контактность, способность к конструктивному общению в ситуации совместной деятельности.	Педагогическое наблюдение. Методика «Картинки» Смирновой Е. О. Карта наблюдений за проявлениями коммуникативных способностей у дошкольников Щетининой А. М., Никифоровой М.А.
2	<b>Уровень регуляции,</b>	Соблюдение правил,	Методика

	<b>контроля поведения</b>	умение контролировать свои действия в процессе игры, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения.	«Неоконченные ситуации» Щетининой А.М., Кирс Л.В. Тест на оценку самоконтроля в общении М. Снайдера. Диагностическая таблица для выявления типа неконструктивного поведения ребенка Вайнера М.Э. Педагогическое наблюдение.
	<b>Личностные показатели</b>		
3	<b>Уровень самооценки</b>	Эмоциональное осознание себя – «Я - хороший», умение ребенка осознавать свои физические и эмоциональные ощущения, свои отличия от других детей.	Методика «Лесенка самооценки» Щур В.Г. Тест самооценки Дембо-Рубинштейна. Методика «Нарисуй себя» Прихожан А.М. Беседа «Расскажи о себе» Щетининой А.М. Педагогическое наблюдение.
4	<b>Мотивация, наличие интереса к занятиям</b>	Проявление интереса к занятиям, эмоциональная и игровая вовлеченность в процесс, активное участие в организуемых играх и упражнениях.	Методика определения уровня развития мотивации к продуктивной деятельности у дошкольников Виноградова Е.Л. Проба на познавательную инициативу «Незавершенная сказка» Гуткиной Н.И. Педагогическое наблюдение.
5	<b>Эмоциональная отзывчивость</b>	Адекватность использования различных средств выразительности для	Наблюдение. Методики изучения особенностей восприятия

		передачи собственных эмоциональных состояний. Способность ребенка выстраивать общение с взрослым и сверстником, ориентируясь на настроение собеседника; способность выразить сочувствие и сопереживать своему сверстнику.	дошкольниками эмоционального состояния изображенного человека Щетининой А.М. Методика «Кактус» Панфиловой М.А. Педагогическое наблюдение.
	<b>Предметные показатели</b>		
6	<b>Умение называть и различать эмоции</b>	Способность назвать основные эмоциональные состояния и соотнести их с соответствующим графическим изображением.	Методика изучения особенностей восприятия дошкольниками эмоционального состояния изображенного человека Щетининой А.М. Задания для изучения эмоциональной сферы ребенка Минаевой В.М. Педагогическое наблюдение.
7	<b>Умение различать эмоциональные состояния окружающих</b>	Способность различать определенные эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений.	Педагогическое наблюдение.
8	<b>Умение выразить эмоциональное состояние с помощью невербальных средств</b>	Умение ребенка передавать заданное эмоциональное состояние при помощи мимики, пантомимики, интонации.	Задания для изучения эмоциональной сферы ребенка Минаевой В.М. Педагогическое наблюдение.
9	<b>Умение выразить эмоциональное</b>	Умение ребенка словесно озвучивать	Педагогическое наблюдение.

	<p><b>состояние с помощью вербальных средств (для детей старше 10 лет)</b></p>	<p>собственное эмоциональное состояние, давать «рефлексию».</p>	<p>Методика «Самооценка эмоциональных состояний». Беседа.</p>
--	--	---	---

## 2.4. Список литературы

1. Абрамова Г. С. Практическая психология. Екатеринбург, 1998
2. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
3. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно-методическое пособие. 2-е изд. — СПб.: Речь, 2008
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. — М.: Издательство «Ось-89», 1999
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство «Ось-89», 2007
6. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей. — Ростов н/Д: Феникс, 2013
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми — М., 2014
8. Ежкова Н. С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Часть 1: учебно-метод. пособие в 2 ч. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012
9. Крылова Т.А., Сумарокова А. Г. Чувства всякие нужны, чувства всякие важны. Программа эмоционально-волевого развития детей. — СПб.: Речь, 2011
10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис, 2002
11. Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет — Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
12. Монакова Н. И. Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников. — СПб.: Речь, 2011
13. Мухина В.С. Возрастная психология. — М.: Академия, 2009
14. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1996
15. Пазухина И.А. Давай познакомимся! — СПб.: Детство-Пресс, 2010
16. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. — М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000
17. Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий — М.: Книголюб, 2008
18. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. — М.: Знание, 1991
19. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учебное пособие / Авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. — 2-е изд. — М.: Психотерапия, 2008



20. Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
21. Савченко С.Ф. и др. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2006
22. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. – М.: ВЛАДОС, 1995
23. Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка – СПб.: Речь, 2011.
24. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4-х томах – М.: Генезис, 2001
25. Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
26. Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я» – М., Генезис, 2001
27. Шевцова И.В. Тренинг работы с собственным детством. – СПб.: Речь, 2008
28. Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007

Перечень игровых упражнений

Тема	Упражнения	Источник
<b>I уровень. Дошкольный возраст</b>		
<b>«Радость»</b>	Упражнение «Клубочек»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
	Упражнение «Изобрази эмоцию»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Упражнение «Поймаем бабочку»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Упражнение «Я радуюсь, когда..»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Рисуночное упражнение «Моя радость»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
	Упражнение «Найди эмоцию»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
	Упражнение «Доброе животное»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
<b>«Робость»</b>	Упражнение «Передай мячик»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
	Упражнение «Изобрази эмоцию (робость)»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Игра-беседа «История про робкого львенка»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002

	Рисуночное упражнение «Подарок»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Упражнение «Колечко»	Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.
	Упражнение «Я - лев!»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
<b>«Страх»</b>	Упражнение «Ласковое имя»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Игра-беседа «Ваза»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
	Упражнение «Чего боятся люди?»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Шалтай – болтай»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Плоды одного дерева»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Лягушонок-спасатель»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Рисуночное упражнение «Книга страхов»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего

		школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
<b>«Удивление»</b>	Упражнение «Имя шепчет ветерок»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Прикосновение»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
	Игра-беседа «Живая шляпа»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
	Упражнение «Шаловливая минутка»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Мимическая гимнастика»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Необычное животное»	Пазухина И.А. Давай познакомимся! – СПб.: Детство-Пресс, 2010
<b>«Злость»</b>	Упражнение «Что мы любим»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Игра-беседа «Сердитый дедушка»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего

		школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
	Упражнение «Фруктовый бой»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Упражнение «Я могу защитить»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Сердитые львы и веселые котята»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка - СПб.: Речь, 2011.
	Упражнение «Рисование кусочками»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
	Упражнение «Доброе животное»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
<b>«Грусть»</b>	Упражнение «Добавь слово»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
	Упражнение «Зеркало»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
	Упражнение «Лужайка грусти»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
	Упражнение «Я грущу, когда..»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
	Рисуночное упражнение «Настроение»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
<b>«Стыд, вина»</b>	Упражнение «Программа	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками:

	хороших новостей»	Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
	Игра-беседа «Разбитая статуэтка»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
	Упражнение «Найди виноватых зверей»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка - СПб.: Речь, 2011.
	Упражнение «Извинение»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка – СПб.: Речь, 2011.
	Упражнение «Звуки»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
<b>«Обида»</b>	Упражнение «Ау!»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Брось мяч и скажи свою обиду»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Я обиду проиграю»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка – СПб.: Речь, 2011.
	Упражнение «Попроси прощения»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка – СПб.: Речь, 2011.
	Упражнение «Рисунок обиды»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Упражнение «Сказочная музыка»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.:Книголюб, 2008
<b>«Карнавал эмоций»</b>	Упражнение «Дотронься до...»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
	Упражнение «Как ты себя сегодня»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия

	чувствуешь?»)»	развития: Академия Холдинг, 2001
	Упражнение «Тренируем эмоции»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
	Упражнение «Колечко»	Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001
	Рисуночная игра «Рисунок настроения»	Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий – М.: Книголюб, 2008
	Упражнение «Змейка»	Широкова Г. А. Практикум детского психолога – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
<b>II уровень. Младший школьный возраст</b>		
<b>«Я и эмоции. Вводное занятие»</b>	Упражнение «Паутинка имен»	Пазухина И.А. Давай познакомимся! – СПб.: Детство-Пресс, 2010
	Упражнение «Разные, но похожие»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка – СПб.: «Речь», 2011.
	Рисунок «Мое настроение»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка – СПб.: «Речь», 2011.
<b>«Эмоции – внутренние друзья и враги»</b>	Упражнение «Давайте поздороваемся!»	Пазухина И.А. Давай познакомимся! – СПб, Детство-Пресс, 2004
	Упражнение «Классификация эмоций»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Найди эмоцию»	Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»- М., Генезис, 2001
	Рисуночная игра «Нарисуй и отгадай эмоцию»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка – СПб.: Речь, 2011.
	Релаксационное упражнение «У водопада»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис. 2

<b>«Радость. Удовольствие»</b>	Упражнение «Имя и движение»	Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4-х томах - М.: Генезис, 2001
	Упражнения «Угадай эмоцию»	Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей» – Ярославль: Академия развития, 1997
	Упражнение «Сочини историю»	Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей. – Ростов н/Д: Феникс, 2013
	Танцевальное упражнение «Танец радости»	Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми – М., 2014
	Релаксация «Слушай тишину»	Уханова А. В. Развитие эмоций и навыков общения у ребенка - СПб.: Речь, 2011.
<b>«Интерес. Удивление»</b>	Упражнение «Хлопки»	Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми – М., 2014
	Разыгрывание историй «Встреча с другом», «Любимое лакомство», «Что случилось?»	Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей – Ярославль: Академия развития, 1997
	Игра-соревнование «Удивительное рядом»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Рисуночная игра «Удиви всех»	Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей. – Ростов н/Д: Феникс, 2013
<b>«Грусть.»</b>	Упражнение «Имя	Хухлаева О.В. Тропинка к своему



<b>Обида. Зависть. Вина»</b>	шепчут волны»	«Я» – М., Генезис, 2001
	Упражнение «Живая картина»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Закончи предложение»	Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я» – М., «Генезис», 2001
	Чтение и обсуждение сказки «Два лисенка»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Мусорное ведро»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
	Игра «Море волнуется»	Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе – М.: Сфера, 1996
<b>«Злость, гнев»</b>	Упражнение «Поменяться местами»	Пазухина И.А. Давай познакомимся! – СПб.: Детство-Пресс, 2010
	Упражнение «Скульпторы»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Истории из жизни»	Хухлаева О.В. Тропинка к своему «Я»- М., «Генезис», 2001
	Игра «Тух-тиби- дух»	Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие в 4-х томах - М.: Генезис, 2001
	Психологический практикум «Шкала гнева».	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис,

		2006
	Упражнение «Пульт управления эмоциями».	Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей. – Ростов н/Д: Феникс, 2013
	Статическая медитация с использованием оборудования сенсорной комнаты «Путешествие на облаке»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
<b>«Страх помогает или мешает?»</b>	Упражнения «Молекулы», «Лабиринт страхов», «Маска, маска, кто я?»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Сочинение сказки «Страшная сказка по кругу»	Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей. – Ростов н/Д: Феникс, 2013
	Упражнение «Заяц-хвоста»	Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: Сфера, 1996
	Упражнение-релаксация с использованием интерактивной песочницы «Ласковый дождик»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2002
<b>«Как управлять эмоциями?»</b>	Упражнение «Я рад тебя приветствовать»	Пазухина И.А. Давай познакомимся! – СПб.: Детство-Пресс, 2010
	Упражнение «Скульптура состояния», выставка-презентация	Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми – М., 2014
	Сказка-метафора «Советы старушонки»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Встань на его (ее)	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9

	место»	лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Арттерапевтическое упражнение «Эбру»	Программа «Мой красочный мир», автор-составитель Умнова Т.А.
<b>«Как управлять эмоциями? (продолжение)»</b>	Упражнение-приветствие «Поделись улыбкою своей»	Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1996
	Арттерапевтическое упражнение «Корабль и буря»	Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей. — Ростов н/Д: Феникс, 2013
	Упражнение «Замороженные»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006
	Упражнение «Позитивное мышление»	Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002
	Релаксационное упражнение «Волны»	Хухлаева О. В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006

### **III уровень. Старший школьный возраст**

<b>«Властелин своих эмоций»</b>	Упражнение «Имя твое – снежинка в руке»	Авидон И., Гончукова О., Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Протокол ожиданий и перспектив»	Авидон И., Гончукова О., Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	«Правила групповой работы»	Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Издательство «Ось-89», 1999
	Упражнение «Меняются местами те, кто...»	Авидон И., Гончукова О., Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Никто не знает, что я...»	Авидон И., Гончукова О., Сто разминок, которые украсят ваш

		тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Хорошее в плохом»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Упражнение «Поиск наилучшей альтернативы»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Упражнение «Подарок»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
<b>«Пойми мои эмоции»</b>	Упражнение «Аплодисменты»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «А я еду, а я тоже, а я зайцем, а я с ...»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Слепой и поводырь»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Видение других»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Я очень рад тому, что я...»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Спасибо тебе за то, что ты сегодня...»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
<b>«Наши страхи»</b>	Упражнения «Я верю что я...»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Судно, на котором я плыву»	Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007
	Упражнение «Несказочные проблемы»	Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007
	Упражнение «Стул откровений»	Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб.

		и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007
	Техника «Напряжение - расслабление»	Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учебное пособие / Авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2008.
<b>«Как повысить свою стрессоустойчивость»</b>	Упражнение «Подарок»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Телохранители»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Трон обратной связи»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Мудрец из храма»	Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007.
	Упражнение «Горная вершина»	Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп.– М.: Издательство «Ось-89», 2007
<b>«Страх публичного выступления»</b>	Упражнение «И снова здравствуйте!»	Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007
	Упражнение «Разговор через стекло»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Оптимистичное выступление»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Упражнение «Позитивная реакция на критику и оскорбления»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Упражнение «Принятие похвалы. Умение радоваться»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003

	комплиментам»	
<b>«Страна конфликтов»</b>	Упражнение «Эмпатия»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Враги»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Нет-диалог»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Стиль общения»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
<b>«Обиды»</b>	Упражнение «Без маски»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Список претензий».	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Решительный отказ».	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Встреча с Внутренним Ребенком»	Шевцова И.В. Тренинг работы с собственным детством. – СПб.: Речь, 2008
	Упражнение «Разговор со сменой позиции»	Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2007.
	Упражнение «Переписанная автобиография»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
<b>«Баланс эмоций»</b>	Упражнение «Сочетание цветов»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Упражнение «Согласование ритма»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Арттерапевтическое упражнение «Эбру»	Программа «Мой красочный мир», автор-составитель Умнова Т.А.

	Упражнение «Золотая рыбка»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Упражнение «Баланс реальный и желательный»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
<b>«Самопознание»</b>	Упражнение «Психологический портрет»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Мои слабые стороны»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Горячее кресло»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Лучшее качество»	Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: 1991
	Упражнение «Новое и приятное»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003
	Упражнение «Остров мечты»	Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003

**Календарный учебный график  
краткосрочной адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Радуга эмоций»**

Период проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма организации занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I уровень. Дошкольный возраст</b>					
1 неделя	1	«Радость»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Робость»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Страх»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
2 неделя	1	«Удивление»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Злость»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Грусть»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная



					рефлексия
3 неделя	1	«Стыд, вина»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Обида»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Карнавал эмоций»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
<b>Итого</b>	<b>9</b>				
<b>II уровень. Младший школьный возраст</b>					
1 неделя	1	«Я и эмоции. Вводное занятие»	групповая	учебный класс	Опрос, выполнение практических упражнений
	1	«Эмоции – внутренние друзья и враги»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Радость. Удовольствие»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
2 неделя	1	«Интерес. Удивление»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Грусть. Обида.	групповая	учебный	Выполнение

		Зависть. Вина»		класс	практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Злость, гнев»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
3 неделя	1	«Страх, помогает или мешает?»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, устная рефлексия
	1	«Как управлять эмоциями?»	групповая	учебный класс	Опрос, выполнение практических упражнений
	1	«Как управлять эмоциями?» (продолжение)	групповая	учебный класс	Опрос, выполнение практических упражнений
<b>Итого</b>	<b>9</b>				
<b>III уровень. Старший школьный возраст</b>					
1 неделя	1	«Властелин своих эмоций»	групповая	учебный класс	Опрос, выполнение практических упражнений
	1	«Пойми мои эмоции»	групповая	учебный класс	Опрос, выполнение практических упражнений, самоанализ
	1	«Наши страхи»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, самоанализ.
2 неделя	1	«Как повысить стрессоустойчивость»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений,

					самоанализ
	1	«Страх публичного выступления»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, самоанализ
	1	«Страна конфликтов»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, самоанализ
3 неделя	1	«Обиды»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, самоанализ
	1	«Баланс эмоций»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, самоанализ.
	1	«Самопознание»	групповая	учебный класс	Выполнение практических упражнений, самоанализ
<b>Итого</b>	<b>9</b>				

Шкала эмоций К. Изарда. (модификация С.И.Калинина).

Основная эмоция	Градация основной эмоции	Синонимы
Радость	Удовольствие – радость – ликование	Отрада, удовольствие, наслаждение, блаженство, счастье, восторг, упоение
Удивление	Удивление – изумление – поражение	Не верить своим глазам, диву дивиться
Интерес	Внимание – интерес – увлечение	Заинтересованный, занимательный, любопытный, фиксировать, вникать сосредоточиться
Горе	Печаль – уныние – горе	Подавленность, страдание, скорбь, горесть, тоска, грусть
Гнев	Раздражение – гнев – ярость	Злость, недовольство, возвышение, бешенство
Страх	Испуг- страх – ужас	Боязнь, трепет, жуть, беспокойство, тревога
Стыд	Застенчивость – робость – стыд	Сожаление, раскаяние, смущение, конфузия
Отвращение	Неприязнь – отвращение – омерзение	Чувство брезгливости, гадливости
Презрение	Презрение - пренебрежение – надменность	Напыщенность, спесь
Спокойствие	(это эмоциональное состояние в шкале Изарда отсутствует)	Тихий, безмятежный, невозмутимый, хладнокровный, умиротворенный

Приложение 4.

Карта оценки результативности программы «Радуга эмоций»

Фамилия имя отчество	1.		2.		3.		4.	
	Первичная оценка	Итоговая оценка	Первичная оценка	Итоговая оценка	Первичная оценка	Итоговая оценка	Первичная оценка	Итоговая оценка
<b>Оценочные показатели</b>								
<i>Предметные показатели</i>								
Умение называть и различать эмоции								
Умение различать эмоциональные состояния окружающих								
Умение выражать эмоции с помощью невербальных средств								
Умение выражать эмоциональное состояние с помощью вербальных средств								
<i>Метапредметные показатели</i>								
Навык социального поведения								
Уровень регуляции, контроля поведения								
<i>Личностные показатели</i>								
Уровень самооценки								
Мотивация, наличие интереса к занятиям								
Эмоциональная отзывчивость								