

Программа дополнительного образования.

ДОРОЖКА К СВОЕМУ Я

Психологическое здоровье можно описать как систему взаимосвязи положительного самоотношения и отношения к другим людям, личностной рефлексии, потребности в саморазвитии.



Данная программа способствует:

- *формированию умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки;*
- *умению осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, то есть личностной рефлексии;*
- *формированию умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь, делать выбор, формирует потребность в самоизменении и личностном росте.*



Развивающее направление предполагает для дошкольников *адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.*

Методические средства, используемые в программе:

- *Ролевые игры (ролевая гимнастика (ролевые действия и ролевые образы) и психодрама.*
- Психогимнастические игры.
- Коммуникативные игры.
- Игры и задания, направленные на развитие произвольности.
- Игры, направленные на развитие воображения.
- Задания с использованием терапевтических метафор.
- Эмоционально-символические методы.
- Релаксационные методы.

Программа состоит из 25 занятий, которые проводятся один раз в неделю, длительность одного занятия 25-30 минут.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Меркулова Светлана. Детский психолог.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа для занятий с детьми 3-4 лет.

Тема 1. Занятия 1-7. Чувства. Введение в мир психологии.

Тема 2. Занятия 8-12. Чувства нужно уметь распознавать.

Тема 3. Занятия 13-14. Полезные чувства: радость, любовь, забота.

Тема 4. Занятия 15-16. Вредное чувство – обида.

Тема 5. Занятия 17-19. Ссора. Какие чувства приводят к ссоре.

Тема 6. Занятия 20-25. Какие чувства живут в природе.

Программа для занятий с детьми 4-5 лет.

Тема 1. Занятия 1-4. КТО Я?

Тема 2. Занятия 5-10. Я - ХОЗЯИН СВОИХ ЧУВСТВ.

Тема 3. Занятия 11-21. МОИ ЧУВСТВА.

Тема 4. Занятия 22-25. ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Программа занятий с детьми 5-6 лет

Тема 1. Занятия 1-6. Трудное чувство «дружба».

Тема 2. Занятия 7-8. Как можно изменить чувства другого человека.

Тема 3. Занятия 16-17. Сильный человек - это человек с сильной волей.

Тема 5. Занятия 18-25. Школа – это трудный и радостный путь к Знаниям.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Оптимизация развития психологического здоровья дошкольника.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

- Повышение степени умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно воспринимая свои и чужие достоинства и недостатки.
- Формирование личностной рефлексии.
- Формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

Занятия проводятся на основе программы, разработанной кандидатом психологических наук, доктором педагогических наук, доцентом Хухлаевой Ольгой Владимировной.