Плоцкая Е.Л., педагог-психолог ГБОУ СОШ №122, г.Санкт-Петербург

**Программа «Развитие эмоциональной сферы учащихся начальной школы через творческую деятельность».**

 Пояснительная записка.

Мы посчитали необходимым создать свой авторский вариант программы, где мы сделали акцент на систему творческих заданий как ведущую технологию для становления креативности учащихся младших классов.

По определению ученых-психологов, творчество есть сила, способствующая положительной самооценке и обеспечивающая самопродвижение индивида в своем развитии.

Система творческих заданий, по нашему мнению, существенным образом влияет на мышление, речь, воображение, активность ребенка. Творческие задания позволяют широко опираться на субъектный опыт ребенка и вполне созвучны с концепцией личностно-ориентированного обучения. Важно, чтобы творческие задания носили и развивающий характер. Творческие задания, по сути, пронизывают весь урок от начала и до конца, независимо от темы урока и целей и задач, поставленных на нем.

 Исследования показали, что уже в младшем школьном возрасте формированию мышления способствуют физические движения, которые помогают снятию мышечного напряжения, смене настроения. Зрительная наглядность в сочетании со слуховой, двигательной и тактильными ощущениями помогают детям получить представляемый образ. При этом работают и развиваются такие механизмы мышления, как анализ, синтез, развивается образная речь детей. В момент выполнения творческих заданий у ребенка возникают представления, активно воображение. Приобретая определенные знания, умения и навыки, дети приобщаются к созданию нового, необычного, используя различные выразительные средства.

При изучении каждой из тем, на занятиях применяются различные варианты творческих заданий. Система этих заданий основывается на обязательности постоянного обращения к субъектному опыту ребенка, к жизненным примерам, впечатлениям детей.

 Существует множество типов творческих заданий.

Перевод образа из одного художественного ряда в другой.

Выработка умений смотреть и видеть, слушать и слышать.

Построение заданий от частного к общему.

Графическое, цветовое восприятие младших школьников зависит от их самочувствия, активности, настроения. Выбор цвета, общая графическая композиция осуществляется соответственно характеру образа, эмоциональным переживаниям. Объектами словесного рисования являются описания созданных образов.

Другой вариант творческих заданий важен для формирования ассоциативного мышления, овладения навыками сравнительного анализа посредством рассуждения. Например: На что похоже это облако? (ветка, звук, музыкальный мотив, и тому подобное). Интересно описание конкретных явлений окружающего мира (голос зверей, пение птиц, шелест листвы) с тем, чтобы другие дети угадали, о чем идет речь. Здесь уместна и игра “Что на что похоже?”. Все эти задания способствуют развитию видения, слышания и умения замечать выразительные свойства предметов и явлений.

 **Содержание программы**

**Раздел 1. Умение выражать свое эмоциональное состояние.**

**Занятие 1**

**Тема : Разные настроения**

**Цели:**

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;

- познакомить детей с понятием «настроение»;

- ввести в процесс занятий наглядные образы, символизирующие разные настроения.

**Ход занятия.**

1. Знакомство. Игра-разминка «Ласковое имя». Упражнение « Путешествие в образах».

2.Опросник САН.

3. Психогимнастика. Упражнения «Необитаемый остров», «Волшебная палочка».

4. Рисунок «Мой портрет в лучах солнца». Составление рассказа о себе по рисунку. Выступление желающих учащихся перед группой- самопрезентация.

5. Обсуждение.

**Занятие 2**

**Тема: Учимся менять свое настроение**

**Цели:**

- развивать в детях умение управлять своим настроением;

- дать им представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;

- развивать способность детей к рефлексии.

**Ход занятия.**

1.Оценка эмоционального состояния детей. «Цветопись» Лутошкина.

2.Психогимнастика « Представь и увидишь»

.Упражнение «Представь свой цвет».

3.Методика «Несуществующее животное». Составление рассказа по рисунку. Выступление желающих учащихся перед группой.

4.Обсуждение.темы.

**Занятие 3**

**Тема: Учимся выражать свои эмоции**

**Цели:**

- научить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно, грустно);

- познакомить их с разными способами выражения эмоций;

- тренировать в них умение выражать эмоции в мимике.

**Ход занятия.**

1. Игра- разминка « Настроение», мимические упражнения.

2. Психогимнастика. Упражнение «Представь и услышишь». Задание « Нарисуй и опиши звуки…» ( музыка, пение, разговор людей, смех, крик, плач, вздох, звуки природы, звуки машин и механизмов)

3.Изучаем эмоции: радость, грусть, злость, удивление. Рисунок эмоций.

4. Рисунок человека. Составление рассказа по рисунку. Выступление желающих учащихся перед группой.

 5. Обсуждение темы.

**Занятие 4**

**Тема: Мысли и настроение**

**Цель:**

- дать детям представление о связи между мыслями и поведением.

**Ход занятия.**

1. Игра- разминка « Настроение», « Я справлюсь», мимические упражнения.

2. Психогимнастика. Упражнение «Представь и ощутишь запах», «Представь и попробуешь на вкус».

3. Рисунок «Дом». Составление рассказа по рисунку. Выступление желающих учащихся перед группой.

4.Обсуждение темы.

**Раздел 2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние**

**Занятие 5**

**Тема: Как найти выход из трудной ситуации**

**Цели:**

- научить детей управлять своим настроением;

- научить их искать выход из трудной ситуации.

**Ход занятия.**

1. Эмоциональный настрой . Упражнение «Подарим друг другу улыбку».

2.Психогимнастика. Упражнение «Представь и коснешься». Задание «Нарисуй и опиши свои ощущения…»

3. Изучаем чувства: радость, грусть, вина, интерес, страх, злость, обида, любовь. Рисунок-методика «Карта чувств».

4.Обсуждение темы.

**Занятие 6**

**Тема: Меняем отношение к тому, что нас огорчает**

**Цели:**

- научить детей искать выход из трудной ситуации;

- познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации

**Ход занятия.**

1.Эмоциональный настрой. Упражнение «Представь и почувствуешь», назови 5

ощущений «Чувствую себя хорошо»

2.Психогимнастика. Упражнение «Учим правило: мысли нужно выбирать как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Запомни и нарисуй по ассоциации цветок.

3.Задание «Нарисуй себя, когда ты чувствуешь себя хорошо, грустно, сердито, радостно».

4.Обсуждение темы.

**Занятие 7**

**Тема: Мысли управляют поступками**

**Цели:**

- закрепить навыки работы с позитивными мыслями;

- закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

**Ход занятия.**

1.Мышечный тренинг « Я сильный! Я слабый.»

2. Упражнение «Попробуй разобрать свое тело на множество частей», «Представь, что ты ступня, рука, язык…»

3.Упражнение «Я думаю, что я могу… Я знаю, что я могу ».

4. Опросник «Что я люблю больше всего?» Задание «Нарисуй, что ты больше всего любишь делать». Самопрезентация учащихся.

5.Обсуждение темы.

**Занятие 8**

**Тема: Избавляемся от плохих мыслей**

**Цели:**

- научить детей применять полученные навыки изменений отношения к ситуации;

- научить их способам саморегуляции.

**Ход занятия.**

1.Упражнение на расслабление «Закрой глаза»

2.Психогимнастика. Упражнение «Кто я?» Придумай свои окончания к предложениям: « Я – прекрасный цветок…»

« Я – стакан воды…»

« Я словно рыбка…» и т. д.

3.Задание « Закончи предложения словами и рисунками. Нарисуй.»

« Моя жизнь…», «Мое тело…», «Счастливее всего я чувствую себя, когда…»,

« Хуже всего я чувствую себя, когда…»

4.Методика «Пиктограмма». Составление рассказа по рисункам, выступление перед группой.

5. Обсуждение темы.

**Занятие 9**

**Тема: Саморегуляция**

**Цель:**

Научить ребят приемлемым способам разрядки гнева и агрессии

**Ход занятия.**

1.Тренинг смены настроений.

Обучение способам снятия агрессии.

2.Дыхательные упражнения.

3.Релаксационные упражнения и направленное воображение.

Методика «Розовый куст»

4.Анализ занятия. Обсуждение.

**Занятие 10.**

**Тема: Чем я отличаюсь от других.**

**Цель:**

- дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них;

**Ход занятия.**

1.Игра- разминка. Дорисуй квадрат, овал, кружок, прямоугольник. Какие предметы получились?

2. Психогимнастика. Упражнение « Кого я люблю…»

3. Изобразительная деятельность по заданию. Нарисуй «Мой портрет в лучах солнца» (Сначала напиши все хорошие свои качества, на другом листе- все хорошие качества соседа по парте. Оба мнения (свое и соседа о тебе отобрази в рисунке).

Обсуждение «Чем мы отличаемся друг от друга»

 6. Обсуждение темы.

**Занятие 11.**

**Тема: Жизненные ценности младшего школьника.**

**Цели:**

- провести диагностику отношения к жизненным ценностям.

**Ход занятия.**

1. Диагностика жизненных ценностей учащегося.

2. Психогимнастика. «Загадай три желания…»

3. Нарисуй: «Мое главное желание в жизни…»

**Занятие 12.**

**Тема: Жизненные планы на будущее.**

**Цели:**

- провести диагностику произвольного внимания.

-закрепить знания об эмоциях

-наметить жизненные перспективы

**Ход занятия.**

1.Методика «Шифровка» по Векслеру

2. Психогимнастика. «Прошлое. Настоящее. Будущее»

3. Нарисуй: «Моя будущая профессия»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главной нашей задачей было не только дать детям знания, умения, навыки, но создать условия для свободного оперирования, владения ими, использования их в ситуациях творчества, то есть развить и повысить уровень креативности детей, используя различные формы взаимодействия, в частности систему творческих заданий. Только самостоятельное творчество детей на уроке разбудит их “дремлющие” способности. Составляя, подбирая творческие задания, мы придерживались следующих принципов:

Учитель должен ставить основной акцент на развитие креативности ребенка в различных видах деятельности, при этом искать наиболее рациональные пути взаимодействия видов деятельности на каждом уроке, исходя из его темы. Использование разнообразных форм и методов работы, прежде всего игровых, чтобы вызвать творческую активность, заинтересованность каждого ребенка. Творческие задания должны выполняться в определенной последовательности, с постепенным усложнением.

ЛИТЕРАТУРА

Анастази А. Психологическое тестирование: книга 2; пер. с англ./ под
ред. К. М. Гуревича, В. И. Лубовского.- М.:Пед-ка, 1982.-336 с., ил.

Богоявленская Д. Б. О предмете исследования творческих способностей //
Психол. Журнал.- 1995. - т.16. - №5. - С.49-58.

Болотина Л. Р., Комарова Т.С., Баранов С. П. Дошкольная педагогика. -
М.: Академия, 1998.

Ветлугина Н. А. О теории и практике художественного творчества детей.//
Дошкольное воспитание. – 1965. - №5.

Воспитателю о детской игре: Пособие для воспитателя дет.сада / Под
ред.Т. А. Марковой. - М.: Просвещение, 1982. - 128 с., ил.

Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Изд. 2-е,
М.,1957.

Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. – М., 1956.

Выготский Л. С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте. - М., 1956. -
С.

432-433.