



СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

Коррекционно-развивающая программа эмоционально-волевой сферы

Программу выполнили студентки 4 курса «Психология служебной
деятельности» 341810

Боровская Ирина Геннадьевна

Гаврилова Кристина Николаевна

Скирёва Дарья Валерьевна



Пояснительная записка

- Для успешной адаптации в социокультурном пространстве у человека должна быть развита эмоционально-волевая сфера.
- Подростковый возраст считается самым трудным, но в то же время исключительно важным периодом для психического развития. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, нарушается эмоционально - волевая сфера. В этом возрасте особенно остро переживаются все эмоции от положительного взлета до молниеносного падения.
- Таким образом, в работе с подростками требуется целенаправленная коррекционная работа, предполагающая самопознание внутренних психических актов и состояний.



Цель и задачи программы

Цель программы: научить подростков осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции, способам произвольной регуляции поведения.

Задачи программы:

- формирование представления детей об эмоциональных состояниях, умения их различать и понимать;
- развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его называние, описание;
- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;



Цель и задачи программы

- развитие умения слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной позиции.



Методики для диагностики

- Методика диагностики эмоционального интеллекта
- Опросник «Определение общей эмоциональной направленности»
- Преодоление трудных жизненных ситуаций
- Опросник волевого самоконтроля



Планируемые результаты

1. Умение эффективно регулировать своё поведение на всех этапах деятельности.
2. Владение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми.
3. Снижение уровня тревожности, связанными с различными аспектами школьной жизни.
4. Умение адекватно относиться к ошибкам и неудачам.

Коррекция эмоционально-волевой сферы — это длительный процесс, который требует правильной психолого-педагогической организации всех видов деятельности и должен поддерживаться всеми участниками образования.

Тематический план

№	Название занятия	Цель	Задания, упражнения	Кол-во часов
1	Знакомство	Установление с подростком доверительных отношений. Создание благоприятного настроения на дальнейшую работу. Проведение диагностики для выявления уровня тревожности и самооценки подростка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Первичное тестирование; 3. Установление правил встреч 4. Упражнение «Знакомство»; 5. Упражнение «Маска»; 6. Обратная связь. 7. Ритуал прощания 	2
2	Эмоции и эмоциональные состояния	Сформировать представление детей об эмоциональных состояниях, умение их различать и понимать	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Напоминание правил встречи 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Теория по эмоциональным состояниям 5. Упражнение «Определи эмоцию»; 6. Упражнение «Зеркало» 7. Ритуал прощания. 	2

Тематический план

3	Эмоции других людей	Развить умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его название, описание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Напоминание правил встречи 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Теоретическое изучение вербальных проявлений эмоций 5. Упражнение «Определи, что говорят его жесты» 6. Ритуал прощания 	2
4	Выход из конфликта	Обучить учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Напоминание правил встречи 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Дискуссия на тему «конфликт»; 5. Мозговой штурм на тему «Как выйти из конфликтной ситуации» 6. Ритуал прощания 	2

Тематический план

5	«Умение слушать»	<p>Помочь подросткам в осознании важности умения слушать и слышать в процессе общения с окружающими людьми. Помочь учащимся в овладении правилами хорошего слушания, побудить к работе над собой.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи; 2. Напоминание правил поведения; 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Разминочное упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»; 5. Дискуссия на тему «Приемы правильного слушания». Вручение памяток: «Как надо и как не надо слушать». 6. Упражнение: «Передать, одним словом»; 7. Упражнение «Продолжи искренне»; 8. Ритуал прощания. 	2
6	Работа с агрессивней	<p>Обучение приемлемым способам разрядки агрессивности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи 2. Напоминание правил встречи 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Упражнение «Рассерженные шарики»; 5. Упражнение «Лист агрессии»; 6. Мозговой штурм на тему «как управлять своими эмоциями» 7. Ритуал прощания 	2

Тематический план

7	«Учимся самоконтролю»	Обучить подростков контролировать свои эмоции в определенных ситуациях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи; 2. Напоминание правил поведения; 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Разминочное упражнение «Ромашка»; 5. Беседа «Самоконтроль: что это и как его развивать»; 6. Упражнение-игра «Замороженные» тренировка навыков эмоциональной саморегуляции; 7. Упражнение «Скульптура состояния (настроения)» формирование навыка самоконтроля; 8. Ритуал прощания. 	2
8	Снятие негативных импульсов;	Обучить подростков способам снятия негативных импульсов, эмоционального напряжения;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи; 2. Напоминание правил поведения; 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Разминочное упражнение «Это я»; 5. Лекция-беседа «Что же нам необходимо знать о стрессе?»; 6. Техника «Дерево»; 7. Техника «Квадратное дыхание»; 8. Упражнение «Воздушный шар»; 9. Ритуал прощания. 	2

Тематический план

9	«Жизнь прекрасна»	Сформировать позитивную позицию у подростков	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи; 2. Напоминание правил поведения; 3. Рефлексия прошлого занятия. Что запомнилось? Что удивило, было неожиданным? Что понравилось, а что нет? 4. Разминочное упражнение «Телеграмма (письмо)». 5. Мини-дискуссия «Зачем нужен позитивный настрой?»; 6. Упражнение «Кувшинчик оптимизма»; 7. Упражнение «10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне»; 8. Упражнение «Остров мечты»; 9. Ритуал прощания. 	2
10	Итоговое занятие	Закрепить знания о чувствах: «радости», «грусти», «злости», «страхе». Создать положительный психоэмоциональный настрой в группе, закрепить у подростков положительную мотивацию к тренингам и желание к дальнейшему взаимодействию. Снять психоэмоциональное и мышечное напряжение. Развивать эмпатию, уверенность в себе, рефлексию.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал встречи; 2. Упражнение: «Полезь и вред эмоций» - вспоминаем эмоции, и что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией; 3. Упражнение «Зато»; 4. Упражнение «Драка»; 5. Упражнение – Притча «Моя жемчужина»; 6. Упражнение «Чему Я научился»; 7. Упражнение «Комплименты»; 8. Заключительная часть: Каждый должен подумать и ответить на вопросы: Что сейчас чувствуешь? Что понравилось на занятиях больше всего? Ритуал прощания 	2