

Волгоградская региональная общественная организация
возрождения и духовно-нравственного развития семейных отношений
«Православный семейный центр «Лествица»

Утверждено
Приказом №1-ПР от 01.09.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
психолого-педагогической направленности

**«Развитие эмоционального интеллекта детей младшего школьного
возраста средствами арт-терапии»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 6 месяцев

Волгоград, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	14
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1	Календарный график программы	15
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Список литературы и информационных источников	17
	Приложения	18

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Направленность программы заключается в создании условий для развития у детей способности понимать и экологично выражать свои эмоции, понимать эмоциональные состояния других людей, что в дальнейшем способствует более успешной социализации.

Основные цели программы включают:

1. Способствовать развитию у детей навыков распознавания и выражения собственных эмоций;
2. Формирование умения понимать и учитывать эмоциональные состояния других людей;
3. Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости через творческую деятельность;
4. Повышение уровня эмпатии и коммуникативных навыков;
5. Создание безопасной и поддерживающей среды для эмоционального самовыражения.

Программа предполагает использование различных методов арт-терапии, таких как изобразительная деятельность, игра на перкуссионных музыкальных инструментах, различные дидактические материалы, направленные на развитие эмоционального интеллекта.

Актуальность данной программы состоит в том, что дети в современном мире могут сталкиваться с множеством стрессовых ситуаций и информационной перегрузкой. Эмоциональный интеллект — это способность распознавать, понимать, управлять и выражать свои эмоции, а также умение распознавать и учитывать эмоции других людей. Развитие эмоционального интеллекта помогает детям лучше адаптироваться,

укреплять межличностные отношения и повышать уровень самосознания. Использование арт-терапии в этом процессе способствует более глубокому и осознанному восприятию собственных чувств и чувств окружающих.

Арт-терапия — это эффективный метод коррекционной и профилактической работы, использующий художественные средства для выражения и осмысления внутренних переживаний. Включение арт-терапевтических техник в программу развития эмоционального интеллекта позволяет детям безопасно и творчески исследовать свои эмоции, развивать эмпатию и навыки саморегуляции.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена следующими аспектами:

1. Развитие самовыражения и самопознания: арт-терапия позволяет детям выразить свои чувства и эмоции через творчество, что может быть особенно полезным для тех, кто испытывает трудности в вербальном самовыражении. Через рисование, лепку или другие виды искусства дети могут лучше понять свои эмоции, а также развивать навыки самоидентификации.
2. Улучшение эмоциональной регуляции: в процессе арт-терапии дети учатся управлять своими эмоциями. Создание художественного произведения может служить своеобразным "выпускным клапаном" для негативных эмоций, таких как страх, гнев или тревога. Это помогает улучшить эмоциональную регуляцию и снизить уровень стресса.
3. Развитие креативности: арт-терапия стимулирует творческие способности, что также способствует улучшению навыков решения проблем и адаптации к новым ситуациям.
4. Индивидуальный подход: методы арт-терапии могут быть

адаптированы под нужды каждого ребенка, что делает этот подход особенно гибким и персонализированным. Это важно для развития эмоционального интеллекта, так как дети могут по-разному испытывать барьеры на пути к самопознанию и социальному взаимодействию.

Таким образом, педагогическая целесообразность программы заключается в использовании методов арт-терапии, с помощью которых создаётся безопасная и поддерживающая среда для самовыражения. Техники арт-терапии предоставляют возможность для развития самопознания, социальных навыков и эмоциональной саморегуляции.

Отличительные особенности программы заключаются в следующих аспектах:

1. Профилактическая направленность: акцент делается не только на коррекцию уже проявляющихся трудностей, но и на профилактику их возникновения;
2. Творческое самовыражение: арт-терапия предоставляет детям возможность выражать свои эмоции и чувства не через слова, а через творчество (рисование, лепку, музыку и др.), что особенно важно для детей, которые могут испытывать трудности в вербализации своих переживаний;
3. Безопасная среда: творческий процесс создаёт безопасное пространство, в котором дети могут исследовать свои эмоции без страха осуждения. Это помогает им открыться и делиться своими внутренними переживаниями;
4. Мягкий подход: арт-терапия часто воспринимается детьми как игра, что снижает стресс и позволяет им легче открываться. Это может быть особенно полезно для детей, которые могут быть склонны к защитным механизмам;

5. Фокус на процессе, а не на результате: в арт-терапии акцент делается на процессе творчества, а не на художественных навыках или конечном результате. Это позволяет детям развивать уверенность в себе и уменьшает страх неудачи.
6. Интеграция различных методов: арт-терапия может комбинировать различные техники, такие как рисование, коллаж, театр, движение и музыку, что делает её универсальным инструментом для работы с эмоциями;
7. Наблюдение и обсуждение: в процессе арт-терапии терапевт может проводить наблюдение за тем, как ребёнок работает с материалами, и обсуждать с ним созданные работы, что способствует более глубокому пониманию его внутреннего состояния.

Эти особенности делают программу более эффективной и позволяют детям лучше понимать свои эмоции, развивать навыки взаимодействия с окружающими и находить экологичные способы справляться с возникающими трудностями.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы – базовый. Срок реализации – 6 месяцев, общий объем программы 24 часа за 6 месяцев.

Форма программы – очная.

Режим занятий.

Полугодовое количество часов – 24. Занятия проводятся 2 раза в неделю, общее количество часов - 1 академический час.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: профилактическая и коррекционная деятельность с ребёнком направленная на развитие эмоционального интеллекта с помощью использования методов арт-терапии.

Задачи:

1. Ознакомить детей с основными понятиями эмоционального интеллекта и его значением;
2. Обучить детей различать и называть свои эмоции;
3. Развивать умение выражать эмоции через рисование, лепку, коллажи и другие арт-техники;
4. Сформировать навыки анализа собственных работ и обсуждения чувств, связанных с ними;
5. Сформировать благоприятные условия для дальнейшей социализации ребёнка.

1.3. ЭТАПЫ И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этап 1 – подготовительный

На подготовительном этапе проводится первичная диагностика: проективная методика «Рисунок несуществующего животного» М. З. Дукаревич, «Дерево с человечками» Д. Лампенова, Методика «Рисунок семьи» в интерпретации В.К. Лосевой, Детский апперцептивный тест (САТ) Л. Беллак.

С помощью данных методик можно выявить эмоциональное состояние ребёнка, его отношения с родителями и окружающими людьми.

Этап 2 – основной

Основной этап оформили в таблице:

Содержание занятия
Вид и направление психолого-педагогической деятельности: профилактика, изучение понятия, творческая деятельность
Форма работы: индивидуальная
Методы и приемы: арт-терапия, беседа, рефлексия

Занятие «Кто я?»

1. Арт-терапия «Пейзаж эмоционального состояния»
2. Беседа с психологом «Какой я, какие качества во мне есть?»
3. Рисунок «Автопортрет», обсуждение.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность, изучение понятия

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, игра, рисунок, рефлексия

Занятие «Что такое эмоции?»

1. Беседа с психологом «Какие бывают эмоции у человека и для чего они нужны»;
2. Упражнение «Раскрась эмоции в теле человека», «Соедини лицо с эмоцией и её название»;
3. Игра «Кубики эмоций»;
4. Рефлексия

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: игра, беседа, сказкотерапия, рефлексия

Занятие «Грусть и радость»

1. Беседа с психологом «Что такое грусть и радость, как они проявляются, для чего нужны», «Как справиться с грустью?»
2. Озвучивание на музыкальных инструментах сказки «Грусть», обсуждение основной мысли.
3. Рисунок «Портрет грусти и радости»;
4. Рефлексия.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: прослушивание музыки, беседа, релаксация, рефлексия

Занятие «Музыкальная история»

1. Объяснение правил;
2. Прослушивание музыкальных произведений, передающих разные эмоции;
3. Сочинение истории, которая могла происходить в каждой мелодии, озвучивание истории под музыку;
4. Рефлексия

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:
профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: арт-терапия, игра, рефлексия

Занятие «Злость и я»

1. Беседа с психологом «Что такое злость, как она проявляется, для чего нужна?», «Что делать, когда я злюсь?»;
2. Рисунок «Как выглядит злость», обсуждение;
3. Игра «Ловушка для гнева» (Приложение 1)
4. Техника релаксации «Дыхание по квадрату»;
5. Рефлексия

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:
профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, арт-терапия, рефлексия

Занятие «Сказкотерапия»

1. Объяснение правил;
2. Совместное сочинение сказки на тему эмоций;
3. Рефлексия.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, диагностика

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: диагностика, беседа

Занятие «Вторичная диагностика»

1. Беседа с психологом «Чему я смог научиться»
2. Диагностика «Несуществующее животное»
3. Диагностика «Дерево с человечками» (Приложение 2)

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, релаксация и музыкотерапия, рефлексия

Занятие «Мои страхи»

1. Беседа с психологом «Что такое страх, как он проявляется, для чего нужен?», «Что делать, когда очень страшно?»;
2. Рисунок «Мои страхи», озвучивание страха на музыкальных инструментах;
3. Преобразуем рисунок «Мой страх» во что-то приятное и не страшное, озвучиваем результат на музыкальных инструментах;
4. Релаксация (музыкотерапия, мелодии природы)
5. Рефлексия.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, рисунок, рефлексия

Занятие «Такой удивительный мир»

1. Беседа с психологом «Что значит удивиться?»;
2. Этюд «Удивление» (Приложение 3);

3. Рисунок «Дорисуй удивлённого зайчика» (Приложение 4)

4. Рефлексия.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, игра, рефлексия

Занятие «Добрые поступки»

1. Беседа с психологом «Что такое доброта?»;
2. Игра с сюжетными карточками с добрыми и плохими поступками (Пример картинок в приложении 5)
3. Рефлексия

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, арт-терапия, игра, рефлексия

Занятие «Мой внутренний мир»

1. Беседа с психологом о том, что все люди разные, у каждого свой «внутренний мир»;
2. Рисунок «Карта моего внутреннего мира»;
3. Создание мелодии «Моё звучание»;
4. Рефлексия.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: арт-терапия, беседа, обсуждение, рефлексия

Занятие «Дружба начинается с улыбки»

1. Беседа с психологом «Кто такой друг?»;
2. Рисунок «Портрет дружелюбного и недружелюбного человека»;

3. Обсуждение рисунка;

4. Рефлексия.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, упражнение, рефлексия

Занятие «Мыслим творчески»

1. Рисунок «Пейзаж эмоций»;
2. Рисунок «Каракули»;
3. Упражнение «Продолжи мелодию»;
4. Рефлексия

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, упражнение, рефлексия

Занятие «Рисуем музыкальные образы»

1. Объяснение правил;
2. Прослушивание музыкальных мелодий (Н.А. Римский-Корсаков «Полёт шмеля», П.Чайковский «Времена года», Б.Беккер «Лесная сказка»);
3. Рисуем то, что представляли, когда прослушивали музыкальные произведения;
4. Обсуждение нарисованных образов и возникшего настроения от прослушанных произведений.

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность

Форма работы: индивидуальная

Методы и приемы: беседа, активная деятельность, сказкотерапия,

рефлексия

Занятие «Преодоление препятствий»

1. Объяснение правил;
2. Совместное сочинение сказки о преодолении препятствий главного героя, используя полученные знания об эмоциях;
3. Рефлексия

Вид и направление психолого-педагогической деятельности:

профилактика, творческая деятельность,

Форма работы:

Методы и приемы: беседа, сказкотерапия, рефлексия

Занятие «Страна чувств»

1. Рисунок «Цветок счастья»;
2. Сказкотерапия с элементами изотерапии «Путешествие в страну чувств»;
3. Рефлексия.

Этап 3 – заключительный

На заключительном этапе проводится повторная диагностика спустя 6 месяцев посещаемых занятий. Используются методики: проективная методика «Рисунок несуществующего животного» М. З. Дукаревич, «Дерево с человечками» Д. Лампенова, Методика «Рисунок семьи» в интерпретации В.К. Лосевой, Детский апперцептивный тест (САТ) Л. Беллак.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- Ребёнок умеет выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты и интонации;
- Ребёнок может конструктивно решать конфликтные ситуации;
- У ребёнка развиты творческие и коммуникативные навыки;
- Сформировано позитивное отношение к себе и окружающим;
- Улучшено общее психологическое благополучие и снижен уровень тревожности.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Начало программы: 1 сентября.

Окончание программы: 28 февраля.

Количество недель: 26 недель.

Вторичная диагностика: ноябрь.

Итоговая диагностика: февраль.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходим кабинет, соответствующий всем санитарно-гигиеническим требованиям, не менее 2 посадочных мест.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

Для занятий по программе необходимы следующие инструменты и материалы: наличие аудиосистемы, материалы для творчества (краски, карандаши, фломастеры, бумага), метафорические карточки, компьютер, принтер, перкуссивные музыкальные инструменты.

Информационное обеспечение

Художественные произведения, аудиозаписи.

Кадровое обеспечение

Занятие проводит психолог, имеющий базовое психологическое образование не ниже среднего специального.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

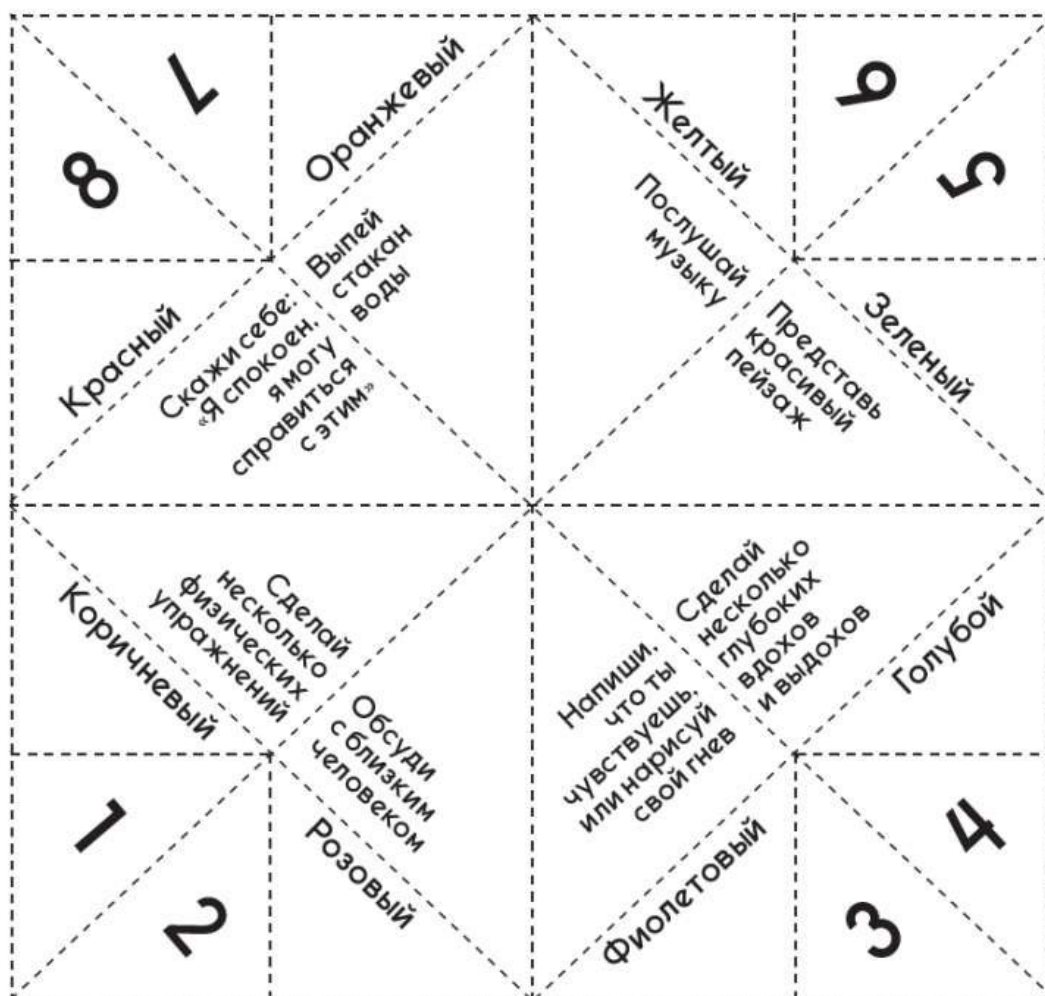
Диагностика – система эмпирических методов

Эмпирический метод диагностики	Диагностический материал
Проективная методика	«Рисунок несуществующего животного» М. З. Дукаревич.
Тестирование	Детский апперцептивный тест (САТ) Л. Беллак
Диагностика состояния ребенка	Упражнение «Дерево с человечками» Д. Лампенов (Приложение 2)
Диагностика детско-родительских отношений	Методика «Рисунок семьи» в интерпретации В.К. Лосевой

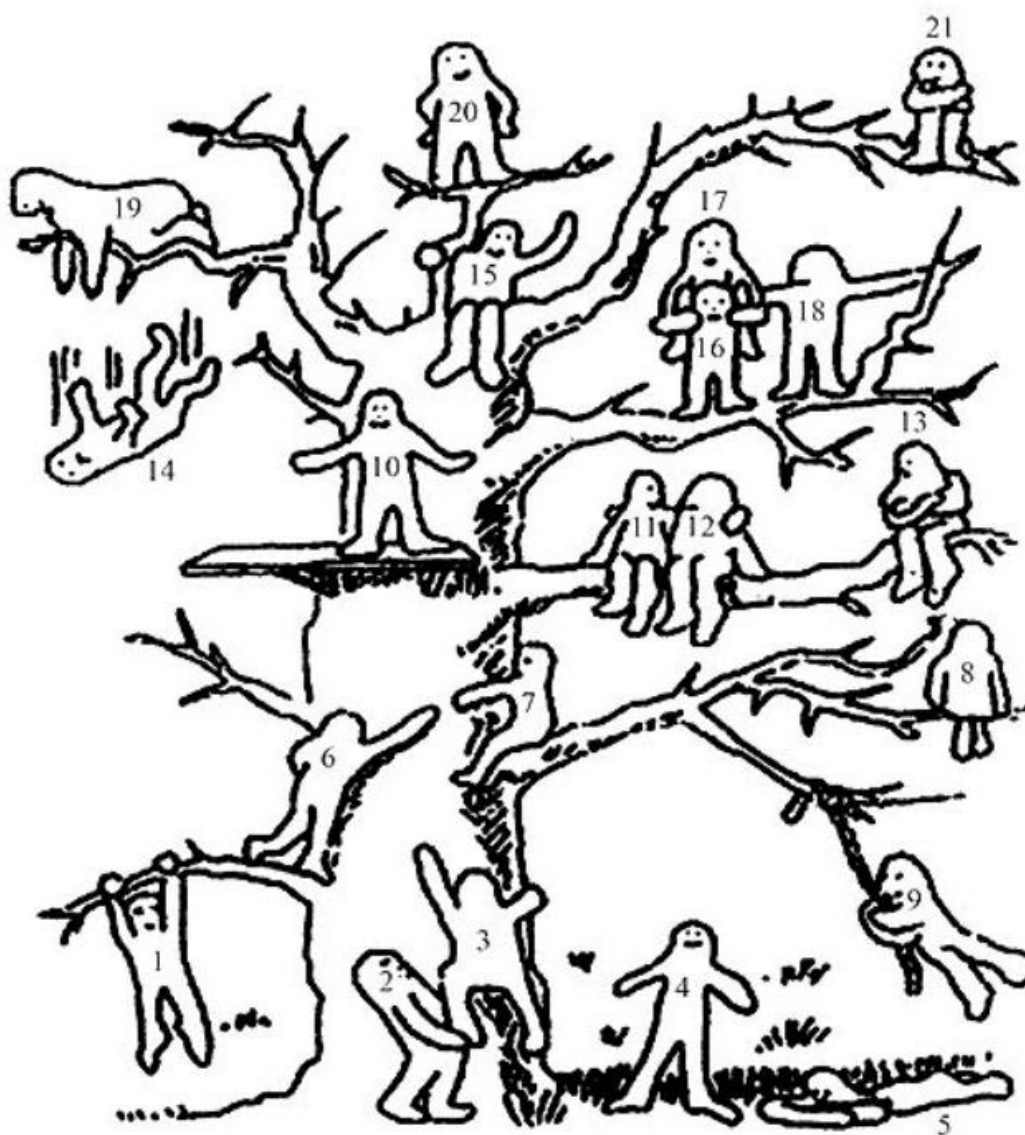
2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азбука эмоционального интеллекта. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012 — 288 с.
2. Бреслав, Г.М. Психология эмоций: Учебное Г.М. Бреслав. – М.: Смысл: Академия, 2014 – 544 с.
3. Готтман, Джон. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер ; пер. с англ. Г. Федотовой. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
4. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – М.: Речь, 2014 – 160 с.
5. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2018 – 366 с.
6. Копытин А.И. Арт-терапия /Сост. и общая редакция А.И.Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
7. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль : Академия развития, 1996, 208 с.
8. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2017 – 256 с.
9. Прусакова О. А., Сергиенко Е. А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста. // Вопросы психологии, 2006, № 4. - с. 24 - 35.
10. Шиманская, В.А. «Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта» / В.А. Шиманская; ил. Виктории Самсонова. — М.: Манн, Иванов и Фербер: МИФ детство, 2019. — 101, с.: цв. ил.

«Ловушка для гнева»



Диагностика «Дерево» Д. Лампенов

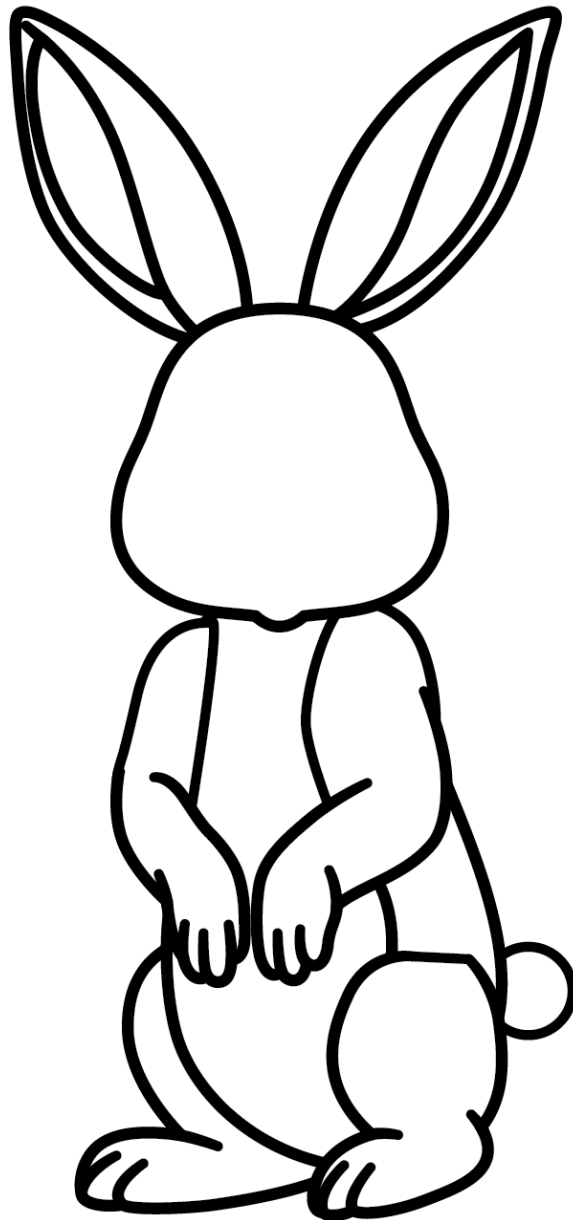


Этюд «Удивление»

Мальчик (или девочка) со своей мамой отправился в цирк. Там много артистов – людей и животных. Но вдруг он(а) увидел(а), как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было..., а из чемодана выпрыгнула собака. Мальчик (или девочка) очень удивился(-ась). (Мимика - рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.)

Можно распределить роли. Кто-то будет играть фокусника, кто-то мальчика (или девочку). (Данный этюд можно проделать несколько раз, меняя роли или сюжет. Отработка мимики удивления.)

Дорисуй удивлённого зайчика



Пример картинок с добрыми и плохими поступками



