**Занятия на развитие эмоционально – волевой сферы**

Для разработки серии коррекционных занятий по развитию эмоционально-волевой сферы дошкольника, я буду использовать рекомендации и подходы, предложенные авторами Громовым, Ковалец и Руденко. В этой работе важно учитывать возрастные особенности детей, их потребности в развитии эмоциональной регуляции и волевых качеств, а также включать элементы игры и сказкотерапии для создания комфортной и увлекательной атмосферы обучения.

**Цели программы:**

1. Развитие эмоционального интеллекта: научить ребенка распознавать свои эмоции и чувства других людей, выражать их адекватным образом.

2. Формирование волевого контроля: развитие способности контролировать импульсы, ставить цели и достигать их.

3. Повышение самооценки и уверенности в себе: создание условий для позитивного восприятия себя и своих возможностей.

4. Улучшение социальных навыков: обучение взаимодействию со сверстниками через понимание чувств и интересов других.

 **Основные этапы программы**

Этап 1: Диагностика

На этом этапе необходимо провести диагностику эмоциональных состояний и волевых качеств ребенка. Это может включать наблюдение за поведением, беседы с родителями и педагогами, использование специальных методик диагностики (например, методики, предложенные Громовым).

Этап 2: Планирование и разработка занятий

На основе результатов диагностики разрабатывается серия коррекционных занятий, направленных на устранение выявленных проблем и развитие необходимых навыков.

**Серия коррекционных занятий**

Занятие 1: «Мир эмоций»

Цель: познакомить детей с основными эмоциями (радость, грусть, страх, гнев), научить их распознаванию и выражению.

Материалы: карточки с изображениями лиц, выражающих разные эмоции, куклы-персонажи, зеркало.

Ход занятия:

1. Введение. Рассказ о том, что у каждого человека есть разные эмоции, и они помогают нам понимать друг друга.

2. Игра «Что чувствует кукла?». Показываем детям куклу, которая «чувствует» какую-то эмоцию (грусть, радость и т.п.). Дети должны угадать, что она чувствует, и объяснить почему.

3. Упражнение «Эмоции в зеркале». Каждый ребенок смотрит в зеркало и пытается выразить различные эмоции (радость, удивление, печаль). Остальные дети пытаются угадать, какая эмоция была показана.

4. Рисование эмоций. Детям предлагается нарисовать лицо, которое испытывает ту или иную эмоцию. После этого рисунки обсуждаются, и дети рассказывают, какие эмоции они изобразили.

5. Подведение итогов. Обсуждение того, как важно уметь понимать свои эмоции и эмоции других людей.

Занятие 2: «Контроль над эмоциями»

Цель: развить навыки управления своими эмоциями, особенно негативными (страх, гнев).

Материалы: мячи, мягкие игрушки, спокойная музыка.

Ход занятия:

1. Введение. Объяснить детям, что иногда мы можем испытывать сильные негативные эмоции, но важно научиться их контролировать.

2. Игра «Крикни в подушку». Если кто-то из детей испытывает злость или раздражение, он может подойти к мягкой игрушке и «кричать» в нее, выпуская пар.

3. Упражнение «Дышим спокойно». Когда дети испытывают тревогу или страх, им предлагают сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, представляя, как они выдыхают все плохое.

4. Сказка про мальчика, который научился управлять своим гневом. Чтение сказки о мальчике, который сначала был очень вспыльчивым, но потом научился справляться со своей злостью.

5. Обсуждение. Обсудить с детьми, как герои сказки справлялись с трудностями, и предложить придумать собственные способы борьбы с негативными эмоциями.

6. Релаксация. Включаем спокойную музыку и предлагаем детям расслабиться, закрыв глаза и представив себе что-то приятное.