

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 65
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического Совета
№1 от 01.09.2025
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № ____
от 01.09.2025
Заведующий ГБДОУ д/с № 65
Красносельского района
комбинированного вида
Санкт-Петербурга
_____ Е.Б. Якобсон

Программа
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ
САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА
и ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Возраст: дошкольный (от 5 до 7 лет)

Разработчик:
педагог-психолог
Васильева
Жанна Николаевна

Санкт-Петербург
2025 г.

Содержание рабочей программы

№	Разделы программы	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Значимые характеристики неуверенного ребенка	4
1.3	Цели и задачи реализации Программы	4
1.4	Ожидаемые результаты	4
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Этапы работы	4
2.2	Структура сеансов	5
2.3	Комплексно-тематический план на учебный год	5
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Учебно-методический комплект	6
3.2	Список используемой литературы	7
	Приложение Игры и упражнения, используемые на сеансах	8

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Становление самосознания и самооценки личности - одна из важных проблем дошкольного возраста. Именно в этот период жизни происходит осознание ребенком самого себя, своих потребностей. От уровня сформированности самооценки зависит успешность обучения дошкольника в школе, степень его социализации.

Главные функции, которые выполняются самооценкой, - регуляторная, на основе которой происходит решение задач индивидуального выбора в различных ситуациях, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки сверстников, родителей и педагогов.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться в обществе и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Его самооценка позволяет осуществлять личностный рост.

Очень часто заниженная самооценка формируется в семье как результат выбранного стиля воспитания ребёнка родителями. Это может быть гиперопека, когда ребёнок лишается всякой самостоятельности и инициативы. Он воспитывается по принципу «Я лучше знаю, как будет лучше тебе». В таком случае у ребёнка не формируется желание взрослеть.

Другой сценарий – авторитарный подход в воспитании личности. В данном случае любое проявление своеволия ребёнка наказывается. От него ждут беспрекословного послушания. В него вселяют веру, что он ничего и никогда не сможет.

Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми, и если им это не удастся, такие дети могут быть агрессивны по отношению к сверстникам, вымещать на других все свои негативные эмоции. У таких детей очень высок риск деструктивного поведения по отношению к самим себе или к окружающим людям; их внутренний потенциал остается нераскрытым.

Одна из приоритетных целей современного образования – способствовать позитивной социализации и успешной интеграции ребенка в общество, формированию его активной и ответственной социальной позиции, возможности реализовать себя как личность, найти взаимопонимание и свое место среди других людей.

Формирование эмоций, коррекция недостатков эмоциональной и коммуникативной сфер должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных задач воспитания.

В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается. Ее необходимо развивать.

То, что писал Л.С. Выготский о феномене “засушенное сердце” (отсутствие чувств), не потеряло актуальности и в наше время, когда помимо соответствующей направленности воспитания и обучения, “обесчувствованию” способствует технологизация жизни, в которой участвует ребенок.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Задача взрослых – помочь ребенку разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Психологи определяют коммуникативные способности как индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми.

Способность к общению включает в себя:

- желание вступать в контакт с окружающими;
- умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации;

- знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими.

Значение взаимоотношений с окружающими огромно, и их нарушение тонкий показатель отклонений психического развития.

Ребенок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими из-за неумения организовать общение, не может быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это может привести к резкому понижению самооценки, замкнутости. Необходимо помочь ребенку наладить отношения с окружающими, чтобы этот фактор не стал тормозом на пути развития личности.

1.2. Значимые характеристики неуверенного ребенка.

Скрытный, робкий ребенок к 5-6 годам выглядит сутулым, малоподвижным и пассивным. У многих детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы.

Дети с отрицательной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже приспосабливаются к жизни, трудно сходятся со сверстниками. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость становятся их постоянными спутниками. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят, их ранят насмешки и сравнения со сверстниками.

1.3. Цель: создать благоприятные условия для достижения позитивной социализации детей – дошкольников путем развития их коммуникативных способностей, воспитания адекватного поведения.

Задачи:

- 1) Развитие эмоционально-личностной и коммуникативной сфер:
 - развитие эмпатии (сочувствия, сопереживания другому);
 - обучение распознаванию эмоциональных состояний (настроений, чувств);
 - повышение самооценки и преодоление неуверенности у детей;
 - развитие навыков общения, рефлексии;
- 2) Развитие нравственной сферы.

1.4. Ожидаемые результаты:

Предполагается, что проведенный курс, поможет ребенку справиться с низкой самооценкой, отрицательными эмоциями, научит самоконтролю. Результативность отслеживается в конце учебного года анкетированием.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.

2.1. Программа работы включает в себя несколько этапов:

Подготовительный этап: выявление и отбор детей для коррекционной работы осуществляется на основе психодиагностики, которая осуществляется путем наблюдения педагогов; анкетирования особенностей самооценки по методике Р.С.Немова «Какой Я?»
Диагностика по изобразительной деятельности детей – рисуночный тест «Автопортрет».

С родителями, воспитателями и другими специалистами проводятся предварительные консультации. На консультации с воспитателями и логопедом обсуждается необходимость оказания поддержки ребенку, посещающему занятия.

Аналогичные вопросы обсуждаются и с родителями.

Основной этап предполагает индивидуальную работу. Индивидуальные занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность: 20-30 минут. Программа состоит из 10 занятий.

Занятие состоит из нескольких упражнений: используются методики, техники и упражнения на релаксацию, элементы телесной и двигательной терапии, занятий на развитие эмоционально-коммуникативной сферы.

Завершающий этап: проводится контрольная диагностика, позволяющая оценить эффективность работы. Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.

2.2. Структура занятий:

1. Приветствие, упражнения на равновесие и мышечную релаксацию.
2. Основная часть, во время которой используются игры и упражнения, направленные на:
 - обработку психотравмирующих ситуаций;
 - выработку социально приемлемых способов выражения эмоций: гнева, ревности, обиды и т.д.;
 - формирование адекватных способов эмоционального реагирования на негативные переживания.

В основной части используются такие методы и приемы как:

- прослушивание и обсуждение сказок;
- разыгрывание этюдов, инсценировки (психогимнастика);
- игры, упражнения;
- элементы арт-терапии, танцевальной терапии, музыкотерапии.

3. Заключительный этап, направлен на рефлекссию (Что нового сегодня мы узнали? Что особенно понравилось? Почему?)

Прощание.

2.3. Комплексно-тематический план на учебный год.

№ занятия	Название упражнений	Цели и задачи
1	<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая гимнастика «Карусели» • Пальчиковая гимнастика «Бабочка» • Беседа на тему «Страх» • Арт-терапевтическая коррекция страхов 	<ul style="list-style-type: none"> - Снижение напряжения, тревожности. - Развитие умения согласовать свои действия с текстом. - Знакомство с методом преодоления страхов. - Развитие эмпатии.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Звезда» • Игра «Желание для себя» • Игра «Дом» • Игра «Солнышко» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение самооценки. - Развитие коммуникативной сферы, добрых чувств, эмоциональной сферы. - Развитие способности к самопознанию.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Подарки» • Игра «Поле цветов» • Игра «Цветы» • Игра «Ласковые слова» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие коммуникативной сферы. - Развитие эмпатии. - Нравственное развитие. - Повышение самооценки.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Мой дорогой человек» • Игра «Добрые чувства» • Игра «Вопрос - ответ» • Игра «Солнышко» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение самооценки. - Развитие эмпатии, способности к сопереживанию. - Развитие коммуникативных навыков, социальной адаптации, коммуникативных навыков.

		<ul style="list-style-type: none"> - Развитие стремления к добру и вежливости. - Повышение фона настроения.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Собака» • Игра «Цветы» • Игра «Поле цветов» • Игра «Звезда» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие эмпатии и доброго отношения к животным, к природе. - Развитие нравственности через понятие «верность». - Развитие восприятия, ассоциативного мышления, коммуникативной сферы. - Повышение самооценки.
6	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Мой дорогой человек» • Игра «Замок Феи» • Игра «Близнецы» • Игра «Лабиринт» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие эмпатии, желания помогать другим. - Коррекция поведения и личностных качеств. - Развитие внимания, мышления.
7	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Звезда» • Игра «Попугай» • Игра «Желание для себя» • Игра «Солнышко» 	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение самооценки. - Развитие коммуникативной сферы, воображения. - Контроль импульсивности. - Развитие способности к самопознанию.
8	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Поле цветов» • Игра «Цветок мечты» • Игра «Мой дорогой человек» • Игра «Звезда» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие восприятия, ассоциативного мышления. - Приобщение к природе. - Развитие самопознания. - Развитие эмпатии.
9	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о добре: «Добрые чувства» • Упражнение «Изобрази эмоцию» «Смех», «Спокойствие», «Радость» • Игра «Мой дорогой человек» • Игра «Ласковые слова» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие эмпатии, способности к сопереживанию. - Развитие нравственной, эмоциональной сферы. - Развитие коммуникативных навыков, социальной адаптации. - Повышение самооценки.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая гимнастика «Бабочка» • Арт-терапия: рисование «Добрые чувства» «Радость» • Игра «Звезда» • Игра «Желание для себя» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие умения согласовать свои действия с текстом. - Повышение фона настроения. - Развитие самопознания, эмпатии. - Повышение самооценки.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-методический комплект.

Диагностические материалы:

Р.С. Немов «Какой Я»	Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: кн. 1. (библиотека), (присутствует в электронном виде)	М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
А.Н. Малахова Тест «Автопортрет»	Программа игротерапии для дошкольников "Небесное путешествие"	Издательство "Речь", Санкт-Петербург, 2008.

Индивидуальная коррекционно-развивающая деятельность:

А.Н.Малахова	Программа игротерапии для дошкольников "Небесное путешествие"	Издательство "Речь", Санкт-Петербург, 2008.
М.И.Чистякова	«Психогимнастика»	Издательство «Просвещение», «Владос», Москва, 1995.
О.Е. Хухлаев, О.В. Хухлаева	Серии терапевтических сказок: «Снежинка», «Девочка с мишкой», «Отчего у ежика выросли иголки», «Светофор», «Чего мне волноваться», «О ленивой звездочке»	Издательство "Проспект", Москва, 2018 - 2019.
С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник	«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь и радуюсь»	М. Генезис, 2002.
Э.Э.Большебратакская	"Песочная терапия"	Издательство "Слово", Петропавловск, 2010.

3.2. Список используемой литературы.

1. Малахова А.Н. Программа игротерапии для дошкольников "Небесное путешествие", Издательство "Речь", Санкт-Петербург, 2008.
2. Репина Т.А., Смолева Т.О. Проявление неуверенности у старших дошкольников и пути ее коррекции. – М., 1995 (сайт <https://www.bestreferat.ru>)
3. Стеркина Р. Б. Роль деятельности в формировании самооценки детей дошкольного возраста: Автореф. канд. дис. - М., 1977 (сайт <https://search.rsl.ru>)
4. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. - М., 1977 (сайт <https://search.rsl.ru>)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игры и упражнения, используемые на занятиях

- 1.«Я!». Выбирается «именинник» (по очереди). Он залезает на стул. Его просят каждый раз, когда он услышит свое хорошее качество, громко выкрикнуть: «Я!»
Ведущий зачитывает качества, а группа хором повторяет.
 - 2.«Что мне нравится в тебе?». Проводят в парах или в круге. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе, (имя ребенка) ...»
В парах участники называют качества друг друга, которые им нравятся (несколько характеристик).
 - 3.«Что я умею делать хорошего?». Каждого из участников просят рассказать о том, что он умеет делать хорошего. При затруднениях группа дополняет ответ участника.
 - 4.«Я - король!». Каждый из участников имеет возможность побывать в роли короля, сидеть на троне, давать указания.
 - 5.«Главная роль». В условиях театрализации ребенку с низкой самооценкой дается роль победителя, героя. Рисование на тему «Я победитель!»
 - 6.«Пожелания». Каждый из участников высказывает, что бы он пожелал другим от чистого сердца.
 - 7.«Мой подарок для тебя!». Ведущий распределяет детей на пары и говорит: «Возьмите за руки партнера. Подумайте, что бы вы подарили друг другу. Почему именно этот подарок? Нарисуйте свой подарок и подарите».
 - 8.«Ромашка успеха». Сердцевиной ромашки становится фотография улыбающегося ребенка. Вокруг сердцевины нужно расположить семь крупных лепестков. Каждый лепесток — это день недели, и он имеет свой цвет. На лепестках отмечаются успехи, которых ребенок достиг в течение дня. В выходные родители могут торжественно зачитать список достижений ребенка за неделю.
- Пальчиковая гимнастика «Карусели»
Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,
Круговые движения указательными пальцами
А потом, потом, потом
Хлопки в ладоши
Все бегом, бегом, бегом!
Перебирание пальчиками передвижением вверх
 - Пальчиковая гимнастика «Бабочка»
Задачи:
 - Снижение напряжения.
 - Коррекция тревожности.
 - Развитие умения согласовать свои действия с текстом.

- Развитие чувства коллективизма и умения действовать сообща.
- Развитие моторики.

Под спокойную, расслабляющую музыку:

Бабочка, лети, лети,
Машут руками
на плече ты отдохни.

Гладят плечи
Бабочка, лети, лети,
Машут руками
на коленях отдохни.

Гладят колени

- Беседа на тему «Страх»

Задачи:

- Развитие эмоциональной сферы.
- Знакомство с методом преодоления страхов.
- Развитие эмпатии.

Беседа на тему «Эмоция страха»:

- Кто изображен на картинке? (Кот)
- Что это за эмоция? (Страх)
- Как догадались? (Уши прижаты, глаза широко раскрыты)
- Пословица: «У страха глаза велики!» - почему так говорят? (Когда боишься - часто преувеличиваешь страшилку).
- Изобрази страх.
- Когда бывает страшно, в каких ситуациях?
- Как человек ведет себя, когда страшно? (Дрожит, зубы стучат, неприятное чувство внутри - чувство небезопасности; сердце сильно бьется, хочет спрятаться или бежать со всех ног).
- Что мы посоветуем, когда страшно? (Нарисовать свой страх и посадить его в клетку).
- А если увидишь испуганного человека? (Успокой его, обними и погладь).

- Арт-терапевтическая коррекция страхов:

- Нарисовать свой страх и посадить его в клетку.
- Нарисовать свой страх и разорвать лист.
- Нарисовать свой страх и пририсовать ему что-нибудь смешное.
- Громко смеяться над страхами.

- Игра «Звезда»

Задачи:

- Гармонизация межличностных отношений.
- Повышение самооценки,
- Развитие коммуникативной сферы.

По кругу все участники говорят «имениннику» —
ребенку в центре круга — комплименты
(все дети должны побывать в роли «именинника»).

- Игра «Желание для себя»

Задачи:

- Повышение самооценки.
- Развитие воображения.

- Развитие способности к самопознанию.
Ребенку предлагается загадать желание для себя — громко и от всего сердца.
Ведущий звенит в колокольчик со словами:
«Твое желание постарается исполниться».

• Игра «Дом»

Задачи:

- Повышение самооценки.
- Гармонизация семейных и межличностных отношений.
- Развитие эмпатии (сочувствия).

Ребенок рассказывает о членах своей семьи — как их зовут, где они работают или учатся, как проводят время вместе, что любит каждый. Предлагается нарисовать свою семью за разными занятиями (прогулка в парке, на аттракционах, встреча Нового года, Д Р.), сопровождая рисунок рассказом.

• Игра «Солнышко»

Задачи:

- Развитие коммуникативной сферы.
- Развитие межличностных отношений.
- Развитие добрых чувств, эмоциональной сферы.

Ребенку предлагается порадовать добрыми словами других и себя:

- Скажи каждому добрые и теплые, ласковые слова.
- Что ты при этом чувствовал?

• Игра «Поле цветов»

Задачи:

- Развитие мышления (обобщение, классификация).
- Развитие предметных представлений.
- Развитие восприятия, ассоциативного мышления.
- Приобщение к природе.

Беседа о подарках:

- Какие бывают подарки?
- Зачем нужны подарки?
- Какие цветы ты знаешь?

Беседа о цветах: цветы — это прекрасный подарок.

Они красивы, имеют приятный запах, который дарит много приятных впечатлений и воспоминаний.

Можно предложить детям понюхать запах какого-либо цветка (духов), спросить: какой цветок напоминает им этот запах? Почему?

Далее дети рисуют цветы и дарят их соседу слева со словами:

«Это мой тебе подарок, ты возьми его на радость».

• Игра «Подарки»

Задачи:

- Гармонизация межличностных отношений.
- Развитие коммуникативной сферы.
- Развитие эмпатии.

Каждому ребенку предлагается подумать, какой подарок он бы подарил каждому, чтобы доставить ему радость.

Упражнение выполняется по кругу, каждый заканчивает

фразу: «Тебе, (имя), я дарю...».

• Игра «Цветы»

Задачи:

- Развитие предметных представлений, памяти, мышления.
- Развитие умения обобщать и классифицировать.

Вопросы:

- Назови, какие ты знаешь цветы?
- Какие ты знаешь цветы садовые и луговые?

Можно показать ребятам открытки или картинки с луговыми цветами (ромашка, василек, одуванчик, чертополох...), которые растут в дикой природе.

Также продемонстрировать картинки с садовыми цветами (роза, пион, астра, георгин) — их сажают на дачных участках, люди заботятся об этих цветах, поливают, охраняют от сорняков (травки, мешающей росту цветка).

• Игра «Ласковые слова»

Задачи:

- Развитие коммуникативной сферы.
- Нравственное развитие.
- Повышение самооценки.

Беседа: - Какие ласковые слова ты знаешь?

- Почему они называются ласковыми?
- Когда их говорят? (Сделать приятно, вежливые люди всегда используют ласковые слова).
- Как тебя называют ласково?
- Когда тебя называют ласково?
- Вспомни свои добрые поступки.
- Вспомни свой поступок, за который все тебя хвалили.

Давайте попробуем мир вокруг нас сделать «волшебным» — будем всегда говорить эти замечательные слова!

• Игра «Мой дорогой человек»

Задачи:

- Развитие эмпатии.
- Развитие направленности на других.
- Коррекция поведения в межличностных отношениях.
- Умение договариваться при решении задачи.

У каждого есть самые дорогие люди - родители! Мы их очень любим, и они нас тоже любят всем сердцем! Семья - это бесценное богатство!

Расскажи о своем самом дорогом человеке.

- Кто это?
- Что ему нравится (когда он радуется.).
- Как ты его радуешь?
- Нарисуй ему красочный рисунок в подарок.