МДОУ «Детский сад № 104»

Утверждаю заведующий МДОУ №104

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Курилова

Приказ № 02-03\176-23 от30.08.2019 года

принята на педагогическом совете

 протокол № 1 от 02.09.2019 г

**Дополнительная образовательная программа**

***Социально-коммуникативной направленности***

***Развитие эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста «Волшебный мир внутри нас».***

 Разработчик программы:

 педагог – психолог

 высшей квалификационной категории

 Квашенникова И.В.

г. Ярославль 2019 г.

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
|  |  |  |  |
|  | 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
|  |  |  |  |
|  | 1.2 | Ожидаемый результаты освоения программы | 7 |
|  |  |  |  |
|  | 1.3 | Учебно – тематический план | 9 |
|  |  |  |  |
| II | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 10 |
|  |  |  |  |
|  | 2.1 | Календарно-тематическое планирование | 11 |
|  |  |  |  |
|  | 2.2 | Содержание программы | 14 |
|  |  |  |  |
| III | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 15 |
|  |  |  |  |
|  | 3.1 | Методическое обеспечение программы | 16 |
|  |  |  |  |
|  | 3.2 | Материально-техническое обеспечение | 17 |
|  |  |  |  |
|  | 3.3 | Годовой календарный учебный график | 18 |
|  |  |  |  |
|  | 3.4 | Учебный план | 19 |
|  |  |  |  |
|  |  | Список литературы | 20 |
|  |  | ПРИЛОЖЕНИЕ |  |
|  |  |  |  |

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

**1.1 Пояснительная записка.**

 В ее основу рабочей программы по развитию эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста по положены программы Л.А. Никифорова «Вкус и запах радости»; Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева «Путь к волшебству».. Слободяник, Н. Л. Кряжева, О. В. Хухлаева, Н.И.Монакова, Т.А.Крылова, А.Г.Сумарокова, О.В.Баженова, М. И. Чистякова и др.

 В основе предлагаемой программы лежит личностно-ориентированная модель взаимодействия с детьми. При такой модели взаимодействия и педагог, и ребенок в равной мере признаются в качестве субъектов педагогического процесса, основные противоречия преодолеваются не за счет принуждения, а посредством сотрудничества.

Дополнительная образовательная программа программы по развитию эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста являетсямодифицированной дополнительной образовательной программой социально - коммуникативной направленности.

Реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена, на развитие эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста, на развитие системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций, на формирование навыков позитивного межличностного общения.

**Уровень усвоения программы общекультурный.**

**Новизна данной программы** заключается в разработке и применении на занятиях педагогом-психологом метода сказкотерапии, песочной терапии, психогимнастических игр, эмоционально-символических методов, релаксационных упражнений, стабилизирующие психоэмоциональное состояние обучающихся. формирующие позитивное самоотношение к себе, обучающие способам адекватного выражения своего эмоционального состояния и умение эффективно общаться с другими.

**Актуальность программы**

 Современные дети живут в эпоху, полную противоречий, насыщенную информацией, постоянными переменами, быстротечностью событий. Живое общение с взрослыми или другими детьми постепенно заменяется для них просмотром телевизионных передач, фильмов, компьютерными играми. Поведение ребёнка часто повторяет увиденное на экране. При этом у него не хватает запасов физического и психического здоровья, чтобы справляться с такими нагрузками. Дети становятся импульсивными, им трудно контролировать свои эмоции, понимать собственные переживания и чувства других людей. А без этого невозможно становление гармонично развитой личности.

           Дошкольный возраст, по определению А.Н. Леонтьева — это «период первоначального фактического склада личности». Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований, определяющих последующее личностное развитие.

Известный российский педагог и психолог, специалист в области возрастной и педагогической психологии, профессор Д.И. Фельдштейн среди факторов, влияющих на психические и личностные изменения современного ребенка, называет: рост эмоционального дискомфорта, ограничение общения со сверстниками, появление чувства одиночества, растерянности, неверия в себя, увеличение числа детей с эмоциональными проблемами. Поэтому работа, направленная на развитие эмоционально- личностной сферы, очень актуальна и своевременна.

**Педагогическая целесообразность** внедрения данной программы заключается, прежде всего в развитии эмоционально-личностной сферы, межличностных отношений, социальных эмоций. Это происходит не только через осознание и понимание своих эмоциональных состояний, рефлексию своих переживаний, а и через развитие внимания к другому, чувства общности и сопричастности с ним за счет снижения фиксации на собственном “Я” ребенка.     Известный отечественный психолог В.В. Зеньковский  писал: «Психическая организация детства исключительно прекрасна, и этой красотой и грацией детство обязано той непосредственности, корень которой лежит в преимущественном развитии эмоциональной сферы». Какие бы понятия ни формировали мы у детей, какие бы потребности и мотивы не определяли их деятельность, личностно значимыми, устойчивыми, внутренне действенными они становятся лишь в том случае, если им удастся войти в сферу эмоциональных отношений и закрепиться в ней».      Таким образом, ребенок живет эмоциями и руководствуется ими при выборе способов поведения. Эмоции сопровождают его ощущения, практические действия, регулируют мыслительную деятельность, делают окружающий мир многоликим, удивительно прекрасным и значимым.

**Цель программы**: Развитие эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста, развитие системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций, формирование навыков позитивного межличностного общения.

Достигается указанная цель через решение следующих **задач:**

***Обучающие:***

формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;

формировать умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные состояния и другого человека;

формировать способность правильно оценивать отношение к себе других людей;

освоить позитивные формы поведения и отношения к себе и к окружающим.

***Развивающие:***

* развитие самосознания, формирование интереса к собственной личности;
* развивать умение детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации);
* развитие эмоциональной произвольности;
* развивать у детей навыки общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками и окружающими взрослыми.

***Воспитательные:***

* воспитывать интерес к своему эмоциональному миру и уважение к эмоциональному миру другого человека;
* воспитывать умения сотрудничать, согласовывать собственное поведение с поведением других;
* воспитывать умение сочувствовать и проявлять сочувствие;
* воспитывать инициативность в общении.

**Особенность программы** в том,что в данной программе дети знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, снятия эмоционального напряжения и негативных эмоций, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка, что помогает ему легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия. Поскольку дети быстро включаются в эмоциональное состояния друг друга, коллективное сопереживание усиливает эмоции и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций, объединить детский коллектив.

***Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:***

* *Принцип развивающей деятельности*:игра не ради игры,а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в

целом.

* *Принцип активной включенности* каждого ребенка в игровое действие,а не пассивное созерцание со стороны*.*
* *Принцип доступности*, *последовательности и системности* изложения программного материала.
* *Принцип психологической комфортности -* создание образовательной среды,обеспечивающей снятие всехстрессообразующих факторов учебного процесса.
* *Принцип минимакса* ***-***обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
* *Принцип целостного представления о мире* -при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами иявлениями окружающего мира*;*
* *Принцип вариативности -* у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематическипредоставляется возможность выбора;
* *Принцип творчества* -процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческойдеятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач эмоционально-личностного развития. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения, овладение дошкольниками знаниями о мире эмоций, позитивных форм поведения и отношения к себе и к окружающим. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к себе как индивиду и к личностным особенностям другого, а так же на успешную коммуникацию с окружающими.

**Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Участниками программы являются дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет, посещающие детский сад.

Срок реализации программы - 9 месяцев.

**Режим занятий** обусловлен нормативно-правовой базой дошкольного образовательного учреждения,ориентирован на обучениедетей старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся во второй половине дня один раз в неделю.

Время проведения занятий в старшей группе 25 мин., в подготовительной к школе группе -30 мин.

Оптимальное количество детей в группе 5-7 человек.

На протяжении всего курса занятий проходят групповые и индивидуальные консультации для родителей. На индивидуальных консультациях педагог- психолог обсуждает с родителями с изменения, происходящие в ребенке.

**Формы** организации детей:групповаяработа.

**Методы и приемы работы.**

В процессе работы по программе используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, задачам программы. Ролевые методы – предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей противоположных обычным, проигрывание своей роли. Ролевые методы включают в себя: ролевую гимнастику и психодраму. Ролевая гимнастика – ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов.

Сказкотерапевтические методы направлены на развитие воображения и творческого потенциала ребенка.

Метод песочной терапии направлен на отреагирование негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения, развития саморегуляции и самоконтроля.

 Психогимнастические игры основываются на теоретических положениях социальнопсихологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. В психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени, своих качеств характера, своих прав и обязанностей.

 Коммуникативные игры – это игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом его достоинства и дать другому человеку или сказочному герою вербальную и невербальную поддержку.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Игры, направленные на развитие воображения – вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову.

 Эмоционально-символические методы – обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств. Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

Релаксационные методы – в программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестические техники.

**1.2 Ожидаемые результаты освоения программы:**

* умение различать своё эмоциональное состояние и распознавать эмоции других людей;
* умение выражать эмоции вербально и невербально;
* умение выражать свои негативные эмоции социально-приемлемыми способами;
* владение способами регуляции и саморегуляции;
* наличие позитивных социальных взаимодействий у детей.

**Социально-психологический мониторинг**

Результативность, эффективность программы осуществляется путем социально-психологического мониторинга, который проводится 2 раза в год. До проведения развивающих занятий по данной программе проводится входящая психодиагностика в сентябре (по результатам входящей диагностики формируются группы) и после прохождения всех занятий – итоговая диагностика в мае (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого ребенка).

При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используется следующий психодиагностический инструментарий:

* + для выявления нарушений развития системы личностных отношений на уровне базовых и социальных эмоций (в блоке межличностного взаимодействия и блоке потенциальной агрессии) – Проективная методика личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций О.А.Ореховой «Домики», «Цветовая диагностика эмоций ребенка» (для детей 5-7 лет);
	+ для выявления нарушений (высокого уровня тревожности) в сфере межличностных отношений “ребенок - ребенок” используется: «Детский тест тревожности» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен»;
	+ методика В.М.Минаевой. «Диагностика эмоциональной сферы ребенка» ;
	+ методика «Лесенка» В.Г. Щурдля выявления уровня сформированности самооценки детей;
	+ дополнительно при помощи анкетирования родителями оценивается качества эмоционального состояния и поведения своего ребенка.

**1.3. Учебно- тематический план, Развитие эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. «Волшебный мир внутри нас».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Перечень разделов и тем**  | **количество практических часов** | **Количество** **теоретических часов** |
| 1 | Сентябрь | **1часть. Входящая диагностика.** | 2 |  |
| **2 часть. Знакомство.** |  |  |
| Знакомство. |  | 1 |
| Наша группа.  | 1 |  |
| Правила поведения на занятиях. | 1 |  |
|  |  | Что мы умеем. | 1 |  |
| 2 | Октябрь | **2 часть. Страна Эмоций.** |  |  |
| Страна Эмоций. |  | 1 |
| Радость. | 1 |  |
| Гнев. | 1 |  |
| Грусть. | 1 |  |
| 3 | Ноябрь | Обида. | 1 |  |
| Удивление. | 1 |  |
| Страх. | 1 |  |
| Робость. | 1 |  |
| 4 | Декабрь | Стыд. | 1 |  |
| Вина. | 1 |  |
| Спокойствие. | 1 |  |
| Интерес. | 1 |  |
| 5 | Январь | Словарик эмоций. | 1 |  |
| Правила общения. | 1 |  |
| Страна Вообразилия. | 1 |  |
| Волшебные средства общения. | 1 |  |
| 6 | Февраль | Я и моя семья. | 1 |  |
| Я и мои друзья. | 1 |  |
| Цвет моего имени. | 1 |  |
|  Наше настроение. | 1 |  |
| 7 | Март  | Мой любимый сказочный герой. | 1 |  |
| Умей владеть собой. | 1 |  |
| Давайте жить дружно. | 1 |  |
| Коллаж эмоций. | 1 |  |
| 8 | Апрель | **4. Заключительная часть.**  |  |  |
| Я знаю, умею, могу! |  | 1 |
| Дружба. | 1 |  |
| В гостях у сказки. | 1 |  |
| Лесенка радости. | 1 |  |
| 9 | Май | **5 часть. Итоговая диагностика.** | 2 |  |
|  | 33 | 3 часов |

|  |
| --- |
| II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ2.1. Календарно-тематический план, «**Развитие эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. «Волшебный мир внутри нас».** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Перечень разделов и тем**  | **количество занятий** |
| 1 | Сентябрь | **1часть. Входящая диагностика.** | 2 |
| **2 часть. Знакомство.** |  |
| Знакомство. | 1 |
| Наша группа.  | 1 |
| Правила поведения на занятиях. | 1 |
| Что мы умеем. | 1 |
| 2 | Октябрь | **2 часть. Страна Эмоций.** |  |
| Страна Эмоций. | 1 |
| Радость. | 1 |
| Гнев. | 1 |
| Грусть. | 1 |
| 3 | Ноябрь | Обида. | 1 |
| Удивление. | 1 |
| Страх. | 1 |
| Робость. | 1 |
| 4 | Декабрь | Стыд. | 1 |
| Вина. | 1 |
| Спокойствие. | 1 |
| Интерес. | 1 |
| 5 | Январь | Словарик эмоций. | 1 |
| Правила общения. | 1 |
| Страна Вообразилия. | 1 |
| Волшебные средства общения. | 1 |
| 6 | Февраль | Я и моя семья. | 1 |
| Я и мои друзья. | 1 |
| Цвет моего имени. | 1 |
|  Наше настроение. | 1 |
| 7 | Март  | Мой любимый сказочный герой. | 1 |
| Умей владеть собой. | 1 |
| Давайте жить дружно. | 1 |
| Коллаж эмоций. | 1 |
| 8 | Апрель | **4. Заключительная часть.**  |  |
| Я знаю, умею, могу! | 1 |
| Дружба. | 1 |
| В гостях у сказки. | 1 |
| Лесенка радости. | 1 |
| 9 | Май | **5 часть. Итоговая диагностика.** | 2 |
|  | 36 |

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Занятия включают

– это и сеансы одновременной игры с руководителем, конкурсы по решению задач, этюдов, игровые занятия, турниры и другое.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся объединения в соревнованиях различного ранга.

Программа предусматривает обучение детей в игровой форме, в обстановке творческого взаимодействия и интереса.

Для поддержания интереса используются дидактические сказки, богатые по содержанию и доступные для указанного возраста.

Постоянная смена видов деятельности на занятии будет способствовать активизации познавательной активности дошкольников.

Главным условием результативной работы являются дружеские отношения между детьми.

***Методы, используемые на занятиях:***

 В процессе работы по программе используются приемы, методы содержание которых отвечает развивающим задачам программы.

 **Ролевые методы** – предполагают принятие ребенком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание ролей противоположных обычным, проигрывание своей роли. Ролевые методы включают в себя: ролевую гимнастику и психодраму. Ролевая гимнастика – ролевые образы животных, сказочных персонажей, социальных и семейных ролей, неодушевленных предметов.

**Сказкотерапевтические** методы направлены на развитие воображения и творческого потенциала ребенка.

Метод песочной терапии направлен на отреагирование негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения, развития саморегуляции и самоконтроля.

 **Психогимнастические игры** основываются на теоретических положениях социальнопсихологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. В психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени, своих качеств характера, своих прав и обязанностей.

 **Коммуникативные игры** – это игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом его достоинства и дать другому человеку или сказочному герою вербальную и невербальную поддержку.

Игры и задания, направленные на развитие произвольности. Игры, направленные на развитие воображения – вербальные игры – придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, сочинение сказок или подбор ассоциаций к какому-либо слову.

 **Эмоционально-символические методы** – обсуждение различных чувств. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на тему чувств. Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы.

**Релаксационные методы** – в программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации, дыхательные и визуально-кинестические техники.

Занятия строились в доступной и интересной для детей форме с использованием:

элементов цветовых игротренингов (Н.В. Нищева «Разноцветные сказки», Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг»), терапевтических сказок (Анималотерапия для детей Н. Л. Кряжева), развивающих играх (игры-драматизации, сюжетно-ролевые, игры на развитие навыков общения), упражнений (подражательно-исполнительского и творческого характера, на мышечную релаксацию), этюдов, рассматривание рисунков и фотографий, чтение художественных произведений, рассказы психолога и рассказы детей, сочинение историй, беседы, моделирование и анализ заданных ситуаций, слушание музыки, рисование, мини-конкурсы, игры-соревнования.

*Основная форма занятий* групповая.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная часть -разминка, основная часть и заключительная часть.

В разминку входит приветствие, постановка целей занятия , включении детей в работу.

Основная часть определяется содержанием темы, рассматриваются определенные эмоции.

Заключительная часть – снятие у детей эмоционального напряжения, подведение итогов занятия.

*Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.*

Развивающая предметно-пространственная среда в кабинете содержательно-насыщенна, трансформируема, полуфункциональна, вариативна, доступна и безопасна, и эстетически-привлекательна. Имеется мультимедийное оборудование, ПК, кинетический песок, юнгианская песочница.

3.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

*Средства обучения*:на1группу(5-7человек)

* кабинет для занятий со столами и стульями;
* бланки к тестам «Пиктограммы», «Домики», к анкете для родителей;
* набор карточек к тесту Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен «Детский тест тревожности»;
* раздаточный материал для занятий;
* цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования.
	+ - водонепроницаемый деревянный ящик. Внутренняя поверхность (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Таким образом, дно будет символизировать воду, а борта – небо. Если заниматься подгруппой (3-4 человека) или индивидуально, его размер – 50 х 70 х 8см, для групповой работы размер песочницы увеличивается. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком
		- кинетический песок заполняется меньшая часть ящика. Для песочных игр лучше, если он будет влажным. Таким образом, песок задает символическую «линию горизонта»;
* Цветная морская соль. Желательно крупная – её можно использовать для развития мелкой моторики;
* .«коллекция» миниатюрных фигурок (высота их – не более 8 см)
* В набор игрушек могут войти:
* человеческие персонажи
* животные (домашние, дикие, доисторические, морские и др.) § Транспорт (наземный, водный, космический, и др.)
* растения (деревья, кусты, цветы, овощи и пр.)
* естественные предметы (ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.) § сказочные герои (злые и добрые)
* бросовый материал (флаконы из – под духов, пробки)

3.4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

|  |
| --- |
| **Учебный план** **для дополнительной образовательной программе дошкольного образования «** «**Развитие эмоционально-личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. «Волшебный мир внутри нас».** |
|  |
| **Перечень разделов и тем**  | **Длительность** |
| **1часть. Входящая диагностика.** |  |
| Входящая диагностика №1. | 30 минут |
| Входящая диагностика №2. | 30 минут |
| **2 часть. Знакомство.** |  |
| Знакомство. | 30 минут |
| Наша группа.  | 30 минут |
| Правила поведения на занятиях. | 30 минут |
| Что мы умеем. | 30 минут |
| **2 часть. Страна Эмоций.** |  |
| Страна Эмоций. | 30 минут |
| Радость. | 30 минут |
| Гнев. | 30 минут |
| Грусть. | 30 минут |
| Обида. | 30 минут |
| Удивление. | 30 минут |
| Страх. | 30 минут |
| Робость. | 30 минут |
| Стыд. | 30 минут |
| Вина. | 30 минут |
| Спокойствие. | 30 минут |
| Интерес. | 30 минут |
| Словарик эмоций. | 30 минут |
| Правила общения. | 30 минут |
| Страна Вообразилия. | 30 минут |
| Волшебные средства общения. | 30 минут |
| Я и моя семья. | 30 минут |
| Я и мои друзья. | 30 минут |
| Цвет моего имени. | 30 минут |
|  Наше настроение. | 30 минут |
| Мой любимый сказочный герой. | 30 минут |
| Умей владеть собой. | 30 минут |
| Давайте жить дружно. | 30 минут |
| Коллаж эмоций. | 30 минут |
| **4. Заключительная часть.**  |  |
| Я знаю, умею, могу! | 30 минут  |
| Дружба. | 30 минут |
| В гостях у сказки. | 30 минут |
| Лесенка радости. | 30 минут |
| **5 часть. Итоговая диагностика.** | 30 минут |
| Итоговая диагностика №1. | 30 минут |
| Итоговая диагностика №2. | 30 минут |

 **Литература:**

* Изард К. Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: Питер, 2003. «Мастера психологии».
* Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. – М.: Академия, 2001. -117 с.
* Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис, 2001.- 98 с.
* Кряжева Н. Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет / Художники Г. В. Соколов, В.
* Н. Куров. «Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем». Ярославль: «Академия развития» , 2004.
* Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. — 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
* Мухина В. С. Детская психология. — М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО ЭКСМО-Пресс, 2007. — 352 с. «Мир психологии».
* Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Центр «Академия», 2003.
* Рылеева Е. В. Путешествие в мир эмоций: Демонстрационные материалы для фронтальной работы. Раздаточные материалы для индивидуальной работы. Педагогическая технология «Открой себя». М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 2000.
* Шишова Т. Застенчивый невидимка. Как преодолеть детскую застенчивость: эмоционально развивающие игры и задания. М.: Изд. дом «Искатель», 2007
* Юдина Е. Г. Педагогическая диагностика в детском саду: Пособие для воспитателей дошк. образоват. учреждений / Е. Г. Юдина, Г. Б. Степанова, Е. Н. Денисова. М.: Просвещение, 2002.
* Никифорова Л.А. «Вкус и запах радости». М: Изд.дом «Книголюб», 2005.
* Шорохова О.А.Играем в сказку. М: Изд. Дом.ТЦ «Сфера», 2006.
* Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
* Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. – М., 1997.
* Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. – СПб.: “Речь”, 2002.
* Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2002 - 510 с.
* Практическая психология образования. /Под редакцией И.В.Дубровиной. – М., 1998.
* Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. – М.: “Владос”, 2003.
* Тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен): Учебно-методическое пособие. – СПб.: “Речь”, 2001.
* Хухлаева О.В. Лесенка радости: Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. – М., 1998.
* Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». СПб.: Речь, 2005 -340 с.
* Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995.
* Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – СПб.,

**Приложение 1**

**Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики”.**

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда. Тест разработан О.А.Ореховой [3] и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций.

Для проведения методики необходимы следующие материалы:

* Лист ответов
* Восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю.

Процедура исследования проводится индивидуально или с группой детей и состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

Инструкция: сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание №1. Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание №2. Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберите к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который по-вашему подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

Обозначения домиков:

№ 1 домик — (д/с, кружок, объединение);

№ 2 - рисование; или дом

№ 3 — танцы;

№ 4 — музей, зоопарк, цирк ( развлечения);

№ 5 — пение;

№ 6 — счет;

№ 7 — чтение;

№ 8 — игра;

№ 9 — наблюдение за природой;

№ 10 — свободный выбор ребенка

Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент по формуле:

ВК= (18 – место красного цвета – место желтого цвета) / (18 – место синего цвета – место зеленого цвета)

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

* 0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка
* 0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.
* 0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.
* Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

* Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.
* 10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.
* Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3 по сути расшифровывают эмоциональную сферу .

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,
Справедливость – обида – блок личностного роста,
Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,
Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,
Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, к детскому саду, воспитателю и сверстникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе–скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

* с положительным отношением
* с амбивалентным отношением
* с негативным отношением

 **Бланк 1**

**Лист ответов к тесту «Домики»**

Фамилия, имя объединение дата **Задание 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**1 2 3 4 5 6 7 8**

**Задание 2**

 **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение

**Задание 3**

 **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

№ 10 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 2**

**Диагностика тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста**

Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен

Цель: определение общего уровня тревожности ребенка.

Тест позволяет выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций общения с другими людьми. Тревожность, кроме того, рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к конкретной ситуации, дает косвенную информацию о характере его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе.

Указанный тест предназначен для детей 4-7 лет с нормальным развитием и с отклонениями в психическом развитии.

Экспериментальный материал, состоящий из 14 рисунков, интересен как в практическом, так и в теоретическом отношении. На каждом рисунке из известных тестов изображена некоторая типичная для жизни ребенка дошкольного возраста ситуация.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунках изображены девочки) и для мальчика (на рисунках - мальчики). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом печальное. Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию. Для избежания персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется названия лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Тест проводится индивидуально с каждым ребенком; результаты заносятся в протокол. На основании полученных данных вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребенка, который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему их числу.

число негативных выборов

ИТ = -------------------------------- х 100%

Общее число выборов

По индексу тревожности дети подразделяются на три группы:

а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %);

б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %);

в) низкий уровень тревожности (ИТ до 20 %).

Наряду с количественным, тестом предусматривается и качественный анализ тревожности. Анализируется каждый ответ ребенка, после чего делается вывод относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 6,4 (Одевание) и 6,6 (Укладывание спать в одиночестве). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего будут обладать наивысшим ИТ. Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок. Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок-взрослый и в ситуациях, моделирующих повседневные действия.

 **Приложение 3**

**Методика В.М.Минаевой. «Диагностика эмоциональной сферы ребенка»**

Предложенные задания в данном тесте позволят исследовать эмоциональное развитие детей 5-7 лет (в пределах обозначенных эмоций), а так же определенные изменения после окончания развивающих занятий.

**Задание 1**. Изучение особенностей использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Проводится индивидуально, в двух сериях.

*Первая серия.* Ребенку предлагается продемонстрировать веселого, печального, испуганного, сердитого, удивленного мальчика, (девочку). Каждое эмоциональное состояние называют по мере выполнения.

Выразительное средство, используемое ребенком при демонстрации указанного эмоционального состояния, обозначают знаком «+» в соответствующей графе таблицы 1.

*Таблица 1.*

 Ф.И. ребенка:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Веселый  | Печальный  | Испуганный  | Сердитый  | Удивленный |
| М П | М П | М П | М П |  М П |

М- мимика, П- пантомимика

*Вторая серия.* Ребенку предлагают назвать и изобразить героя сказки или мультфильма, который был веселым, печальным, испуганным, сердитым, удивленным. Эмоциональное состояние героя называют по мере выполнения задания или отказа от выполнения предыдущего. В таблицу 2, записывают, какой персонаж выбрал ребенок. Знаком «+» обозначают используемое выразительное средство во время изображения предъявленного героя.

*Таблица 2*

 Ф.И. ребенка:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Веселый  | Печальный  | Испуганный  | Сердитый  | Удивленный |
| М П П | М П П | М П П | М П П |  М П П |

М- мимика, П- пантомимика П- персонаж

*Обработка данных.* Анализируется использование детьми выразительных средств при показе каждого эмоционального состояния. Сравнивают результаты первой и второй серии исследования.

**Задание 2.** Изучение выразительности речи.

*( Проводится индивидуально).*

Ребенку предлагают произнести фразу: « У меня есть собака» весело, печально, испуганно, сердито, удивленно.

Адекватно переданную эмоцию обозначают знаком «+» в соответствующей графе таблицы 3.

*Таблица 3.*

 Ф.И. ребенка:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Веселый  | Печальный  | Испуганный  | Сердитый  | Удивленный |
|  |  |  |  |  |

*Обработка данных.* Делают сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.

**Задание 3.** Изучение восприятия детьми графического изображения эмоций.

*(Проводится индивидуально).*

Ребенку предлагают карточки с графическим изображением чувств. Предъявляют по одной с вопросом:

« Какое это лицо».

Ответы детей записывают в таблицу 4.



*Таблица 4.*

|  |
| --- |
| Ф.И. ребенка. |
| Спокойный | Радость  | Грусть  | Злость | Гнев | Обида | Удивление | Страх  | Стыд |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Обработка данных.* Выясняют, как воспринимают дети графические изображения эмоциональных состояний. Сравнивают графические изображения по сложности восприятия их детьми.

**Приложение 4**

 **Тест «Лесенка»**



Оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

*Цель исследования:* определить особенности самооценки ребенка (как общего отношения к себе) и представлений ребенка о том, как его оценивают другие люди.

*Материал и оборудование:* деревянная (или нарисованная) лесенка, фигурка человечка, лист бумаги, карандаш (ручка).

**ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ**

  Методика проводится индивидуально. Процедура исследования представляет собой беседу с ребенком с использованием определенной шкалы оценок, на которой он сам помещает себя и предположительно определяет то место, куда его поставят другие люди.
    Беседа с ребенком начинается с непринужденного разговора о составе его семьи, о его близких родственниках, о друзьях и т.д. Затем экспериментатор показывает деревянную лесенку, на которой от центральной площадки идут три ступеньки вверх и три — вниз. (В модифицированном варианте методики аналогичная лесенка рисуется экспериментатором на листе бумаги). При этом ребенку дается инструкция: «Посмотри на эту лесенку. Если рассадить на ней всех детей, то на самой верхней ступеньке окажутся самые хорошие ребята, ниже — просто хорошие, затем — средние, но еще хорошие дети. Соответственно распределены и плохие дети, т.е. на самой нижней ступеньке — самые плохие и т.д.». После этого ребенку дается фигурка человечка (можно использовать фигурки мальчика или девочки, в зависимости от пола ребенка). Экспериментатор просит поставить эту фигурку на ту ступеньку, которой сам ребенок, по его мнению, соответствует: «Куда ты сам (сама) себя поставишь?» При этом обязательно выясняется, почему ребенок выбрал именно данную ступеньку. Затем ребенку предлагают поместить фигурку на ту ступеньку, куда, по его мнению, его поставит мама, а также другие близкие взрослые: «Как ты думаешь, на какую ступеньку тебя поставит мама? Почему ты так считаешь?» Далее в зависимости от состава семьи, значимого окружения задаются примерно следующие вопросы: «Куда тебя поставят папа, бабушка, дедушка, брат, сестра, друг, учительница? Куда мама и папа поставят братика или сестренку?» Во всех случаях психолог просит ребенка дать пояснения своему выбору.
    Ребенка также спрашивают о том, кто поставит его на самую верхнюю ступеньку (особенно если он по каким-либо причинам считает, что мама его туда не поставит), и кто — на самую нижнюю ступеньку. Помимо этих основных вопросов с ребенком ведется подробная беседа о том, почему он считает так, а не иначе, и какие у него отношения с разными людьми.
    По мере ответов ребенка психолог фиксирует названные позиции (в варианте нарисованной лесенки это можно делать прямо на ее ступеньках).
Беседа с одним ребенком занимает примерно 20—30 мин.

 **ОБРАБОТКА И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**
    Дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста проявляют большой интерес к своим отношениям с другими людьми и, как правило, с готовностью участвуют в беседе на данную тему.
   При оценке результатов необходимо прежде всего установить отношение ребенка к себе. В старшем дошкольном и младшем школьном возрастах подавляющее большинство детей считают себя «хорошими» и помещают себя на верхние ступеньки лесенки. При этом, как показывают данные В.Г.Щур, дети, поставившие себя на самую верхнюю ступеньку (т.е. причислившие себя к самым лучшим), практически никогда не могут обосновать такую самооценку. Дети же, не считающие себя самыми хорошими, подходили к оценке себя более объективно и критично и объясняли свой выбор различными причинами, например: «Я все-таки иногда балуюсь», «Я очень много вопросов задаю» и др.
   Как правило, отношение других людей к ребенку воспринимается им достаточно дифференцированно: дети считают, что близкие взрослые (мама, папа, дедушка, бабушка, а также учитель) по-разному относятся к ним.
Наиболее важным для понимания сложившейся у ребенка самооценки является соотношение оценок «за себя» и «за маму». Благополучным является вариант, когда дети считают, что мама поставит их на самый верх лесенки, а сами себя ставят немного ниже — на вторую-третью ступеньку сверху. Такие дети, ощущая твердую поддержку со стороны наиболее значимых взрослых, уже выработали способность достаточно критически подходить к оценке себя как личности. Их автор методики называет «самыми благополучными».
    Другой вариант — высокое мнение ребенка о себе совпадает с мнением мамы. Такая ситуация может быть характерна для детей:
   — действительно благополучных;
   — инфантильных (все оценки размещаются на самой верхней ступеньке, но при этом нет обоснованных, развернутых формулировок, поясняющих такое приписывание);
  — «компенсирующих» (выдающих желаемое за действительное).
    И еще один вариант — дети ставят себя выше, чем, как они полагают, поставила бы их мама. Автор методики считает такую ситуацию неблагополучной для развития личности ребенка, так как расхождение оценок замечено ребенком и несет для него страшный смысл — его не любят. По данным В.Г.Щур, прогнозируемая ребенком низкая оценка со стороны матери во многих случаях бывает связана с наличием в семье более маленьких детей, которые, по убеждению испытуемых, будут помещены мамой на самую верхнюю ступеньку.
    Вместе с тем именно для таких детей чрезвычайно важно, чтобы их позиция на верхней ступеньке была подкреплена кем-то из взрослых. В этой ситуации целесообразно задать вопрос: «А кто из близких все-таки поставит тебя на самую верхнюю ступеньку?» И, как правило, у каждого ребенка находится кто-то из окружающих людей, для кого он «самый хороший». Чаще всего это папа или бабушка и дедушка, даже если ребенок встречается с ними довольно редко.
Если же дети не ожидают высокой оценки ни от кого из близких взрослых, они заявляют, что на самую высокую ступеньку их поставит друг или подруга.

**Приложение 5**

 **Анкета для родителей**

Оцените качества эмоционального состояния и поведения своего ребенка по десятибалльной шкале.

Ф.И. ребенка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1.​ Желание общаться со сверстниками.

2.​ Продуктивная деятельность, инициативность в общении, играх, в деятельности.

3.​ Агрессивность ребенка в контактах со сверстниками.

4.​ Обидчивость ребенка в контактах со сверстниками.

5.​ Тревожность ребенка.

6.​ Проявление сочувствия, помощи, поддержки другим.

7.​ Умение соблюдать правила и нормы, организовывать себя.

8.​ Умение познакомиться и поддерживать дружеские отношения.

9.​ Умение рассказать о себе и поделиться событиями в жизни.