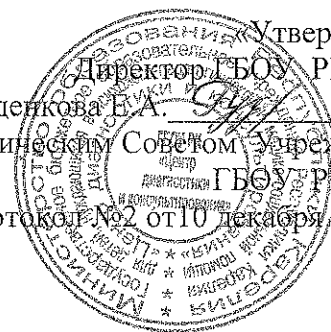




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ  
В ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО - СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

---

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ РК ЦДК  
Руденкова Е.А. \_\_\_\_\_  
Принята Методическим Советом Учреждения  
ГБОУ РК ЦДК  
Протокол №2 от 10 декабря 2019 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
программа для учащихся 7-11 лет  
«Я и общество»**

Составитель:  
Татарина Наталья Михайловна  
педагог-психолог ГБОУ РК  
«Центр диагностики и консультирования»

Петрозаводск 2019

## **I. Пояснительная записка.**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Я и общество» программа социально-психологической направленности. Программа направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития детей с ограниченными возможностями здоровья 7-11 лет, формирование у них навыков межличностной коммуникации со сверстниками и взрослыми, умений для противостояния процессам травли (буллинга) детей.

### **1. Актуальность программы.**

Эрик Эриксон определил главную потребность младшего школьника, как потребность в компетентности, т.е. желание быть знающим и умелым. Ребенок чувствует себя знающим и умелым, если он хорошо относится к себе. В таком случае, он может принимать как свои недостатки, так и сильные стороны, он способен делать усилия, чтобы справляться с трудностями и учиться новому. Неуверенный ребенок закрывается от других, у него может возникнуть «смысловой барьер» в отношении взрослых и сверстников, он невосприимчив к требованиям, противодействует влиянию взрослых.

К началу школьного обучения у детей формируется личностная «позиция школьника»: это произвольность поведения, умение действовать в воображаемом плане, наглядно-образное мышление. У детей с ограниченными возможностями здоровья, в силу особенностей созревания нервной системы, ограниченности контактов, существуют ряд трудностей в формировании внутренней позиции школьника, а также существуют особенности в межличностном общении со сверстниками и взрослыми.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Я и мир» расширит коммуникативные возможности детей с ограниченными возможностями здоровья, ребята на практике, шаг за шагом, будут оттачивать мастерство общения со сверстниками и взрослыми.

**2. Цель программы:** повышение уровня социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Изменение оценки и отношения детей к окружающим и к себе.

### **3. Задачи программы:**

- Формирование представления об образе Я.
- Обучение приемам регуляции своего эмоционального состояния.
- Развитие навыка адекватного выражения своих чувств.
- Развитие потребности в межличностном общении у детей.
- Развитие у детей умений и навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.
- Знакомство детей с проблемой травли (буллинга), формирование навыков преодоления данного явления.

**4. Адресат:** дети 7-11 лет

- с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития;
- с сохранным интеллектом: с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения.

Противопоказание: нарушение интеллекта, слепота,

**6. Форма проведения занятий:** очная, групповая.

**7. Общее количество учебных часов:** 36 часов

**8. Методы обучения.**

- Вербальные: мини-сообщения, обсуждения, мозговой штурм;
- Наглядные: показ видеоматериалов; показ способа выполнения.
- Практические: методы группового тренинга: психогимнастика, направленное воображение, релаксационные упражнения, имитационные и ролевые игры, рефлексия.

**9. Тип занятий** – комбинированный.

**10. Форма проведение занятий:** тренинг с использованием информационных мини-сообщений, мозгового штурма, группового обсуждения, релаксационных упражнений, игр драматизаций, этюдов с использованием психогимнастики, ролевых игр, рефлексии.

**11. Срок освоения программы** – 4 месяца.

## **II. Содержание программы**

### *1. Работа с родителями (3 часа)*

1.1 *Знакомство с программой (1 час).* Представление родителям целей и задач программы. Рассказ о содержании программы. Ответы на вопросы родителей. Подготовка детей к упражнению «История имени» вводного занятия.

1.2 *Обсуждение итогов программы (2 часа).* Рассказ родителям о том, как прошла программа. Ответы на вопросы.

### *2. Образ Я (14 часов)*

2.1 *Вводное занятие (2 часа).* Знакомство участников тренинга. Выработка правил работы группы. Создание безопасной обстановки. Начало работы по командообразованию.

*Упражнения:* «Пусть поменяются местами те, кто любит», «Знакомство по цепочке», «Перекидывание мяча» (тому, чье имя запомнил), «История имени». Выработка правил группы.

2.2 *Кто Я (2 часа).* Повторение правил группы. Побуждение детей к рассказу о себе. Продолжение работы по командообразованию.

*Упражнения:* «Три твоих имени: Вовка, Володенька, Владимир». «Назови соседа по имени», «Словесный автопортрет», «Нас с тобой объединяет» (игра

с мячом), «Король сказал», «Рассказ о себе» (семья, любимый мультик, кружок, еда и др.), «Я внутри, я снаружи».

2.3 *Язык чувств* (2 часа). Актуализация эмоционального словаря, обсуждение, что помогает нам понять настроение другого человека (мимика, пантомимика, интонация).

*Упражнения:* «Маска, я знаю твое настроение», обсуждение «Истории об улыбке», «Дерево радости и печали».

2.4 *Язык жестов и движений* (2 часа). Распознаем свои эмоции и эмоции других людей. Учимся с помощью различных средств передавать эмоции.

*Упражнения:* «Море волнуется раз..., веселая фигура на месте замри» «Угадай настроение по голосу», «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Замороженный», «Нарисуй настроение».

2.5 *Закрепление представлений об образе Я. Закрепление знаний о настроении и чувствах* (2 часа).

*Упражнение:* Просмотр и обсуждение фильма «Головоломка».

2.6 *Агрессивное поведение* (2 часа). Портрет агрессивного ребенка. Как безопасно «выплеснуть» агрессию.

*Упражнения:* Просмотр фрагмента фильма «Денис-угроза», обсуждение признаков агрессивного поведения. «Рубка дров». «Рычи, лев рычи». «Снежки». «Мокрая собака».

2.7 *Тревожность* (2 часа). Портрет тревожного ребенка. Как уменьшить проявления тревоги.

*Упражнения:* «Воздушный шарик», «Штанга», «Шалтай-Болтай», «Подарок», направленная визуализация «Сад чувств».

### 3. Межличностное общение со сверстниками и взрослыми (14 часов).

3.1 *Развитие коммуникативных навыков* (2 часа). Что такое общение. Выделяем факторы, влияющие на коммуникацию: внимание к другому, взгляд в глаза, доброжелательность, позитивный настрой, желание сотрудничать.

*Упражнения:* «Волшебный мяч», «Поднимите руки, пожалуйста», «Король и пчелы», «Из всех твоих положительных качеств, я бы взял для себя», «Комплименты».

3.2 *Формирование групповой сплоченности* (2 часа). Проведение упражнений на создание благоприятной психологической атмосферы.

*Упражнения:* «Рыба-птица-зверь», «Насосы и мячи», «Пробегись по кочкам», «Клеевой дождик», «Слепой и поводырь». «Волшебный стул».

3.3 *Конфликты 1 часть* (2 часа). Осознание привычного способа реагирования в конфликтной ситуации.

*Упражнения:* «Встань по пальцам», ролевые игры «Капитан и корабль», «Корзинка и яблоко», «Чернильница и перо», «Летний дождик».

3.4 *Конфликты 2 часть* (2 часа). Стратегии поведения в конфликте. Знакомство с понятием «эмоциональный барометр».

*Упражнения:* «А, кроме того, я злюсь на..», «Собака снизу, собака сверху», «Двое с одним мелком», «Камушек в ботинке», «Сосулька». Направленное фантазирование «Тайное место».

3.5 *Навыки общения со взрослыми.* Я-высказывание. Чувство дистанции.

*Упражнения:* «Я-высказывания», игра «Мое расстояние для общения», игра взрослого и ребенка с использованием выражений: «Я правильно Вас понял?», «Повторите, пожалуйста, еще раз», «Спасибо, не нужно», «Выбери конструктивный вариант обращения».

3.6 *Этикет в гостях.* Обсуждение приемлемого поведения в гостях, на дне рождения, за столом.

*Упражнения:* разыгрывание игр-драматизаций на заявленную тему.

3.7 *Навыки самоуважения.* Формируем умение осознавать свою ценность, укрепляем веру ребенка в то, что он может влиять на свою жизнь.

*Упражнения:* «Теплый, как солнце, легкий, как дуновение», «Плакаты гордости», «Выше-ниже», «Новые рамки», «Копилка хороших поступков».

#### 4. *Травля (Буллинг)* (4 часа).

4.1 *Тебя дразнят.* Объяснение детям понятие «травля». Разъяснение детям, чем обусловлено данное явление.

*Упражнения:* «Первое впечатление», «Обзывалки», «Да-Нет» варианты вербальный и телесный, «Ярлыки».

4.2 *Мы разные, но равные.* Закрепить у детей понимание того, что каждый ребенок имеет равные права и возможности. Развитие чувства достоинства.

*Упражнения:* «Нас объединяет, то, что мы..», «Бабочки», «Доброе животное», «Я – хороший. Мы – хорошие».

#### 5. *Подведение итогов программы с детьми* (3 часа).

Получение обратной связи от участников программы. Гармонизация эмоционального состояния, обсуждение того, что понравилось в тренинге, какие изменения произошли за этот период.

*Упражнения:* «Чудесный клубок», «Картина на память» «Раскрась любовью». Любимые игры программы. Вручение сертификатов.

Учебный план

№ п/п	Модуль	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Работа с родителями.	3	1	2
2	Образ Я.	14	4	10
3	Межличностное общение со сверстниками и взрослыми.	14	3	11
4	Травля (Буллинг)	4	1	3
5	Подведение итогов программы с детьми).	3		3
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>9</b>	<b>29</b>

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1.1	Знакомство с программой.	1	1	
1.2	Обсуждение итогов программы.	2		2
<b>2</b>	<b>Образ Я</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
2.1	Вводное занятие. Знакомство.	2	0.5	1.5
2.2	Кто Я.	2	0.5	1.5
2.3	Язык чувств.	2	1	1
2.4	Язык жестов и движений.	2	1	1
2.5	Закрепление представлений об образе Я. Закрепление знаний о настроении и чувствах. Фильм «Головоломка».	2		2
2.6	Агрессивное поведение.	2	0.5	1.5
2.7	Тревожность.	2	0.5	1.5
<b>3</b>	<b>Межличностное общение со сверстниками и взрослыми</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
3.1	Развитие коммуникативных навыков.	2		2
3.2	Формирование групповой сплоченности.	2		2
3.3	Конфликты 1 часть.	2	0.5	1.5
3.4	Конфликты 2 часть.	2	0.5	1.5
3.5	Навыки общения со взрослыми.	2	1	1
3.6	Этикет в гостях.	2	1	1
3.7	Навыки самоконтроля.	2		2
<b>4</b>	<b>Травля (буллинг)</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
4.1	Тебя дразнят.	2	1	1
4.2	Мы разные, но равные.	2		2

5	Подведение итогов программы с детьми	3		3
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>9</b>	<b>29</b>

### Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся научатся:

- понимать свое эмоциональное состояние;
- распознавать эмоциональное состояние других людей;
- регулировать свое эмоциональное состояние;
- излагать свою точку зрения, уметь выслушать точку зрения другого;
- понимать, что у личности есть права и ограничения при взаимодействии с другими.

будут уметь:

- конструктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- делать выбор и принимать ответственность за свои слова, действия;
- конструктивно взаимодействовать со сверстниками в конфликтных ситуациях;
- анализировать мотивы своего поведения и мотивы поведения других людей;
- адаптироваться к детскому и взрослому сообществу.

### Календарный учебный график

Группа	Дата занятий	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
			18	18	36	Один раз в неделю по 2 часа

### Условия реализации

- занятия проходят один раз в неделю, время занятия 2 часа.
- количество участников до 10 человек (2 тренера).

Программа предусматривает возможность сетевой формы реализации через взаимодействие с ППМС-центрами, службой занятости, общественными организациями.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата должна быть обеспечена доступность здания и помещений. Все помещения образовательной деятельности, включая санузлы, должны обеспечивать

беспрепятственное передвижение (наличие пандусов, лифтов, подъемников, поручней, широких дверных проемов).

Для обучающихся с нарушениями зрения предусматривается подбор зрительного материала с учетом рекомендуемой врачом нагрузки на зрение и с учетом степени нарушения зрения (для слабовидящих), подбор слухового материала с учетом недостаточности чувственного опыта, использование специальных возможностей операционной системы: увеличенные шрифты и курсор, экранная лупа, экранная клавиатура с увеличенными буквами, звуковое описание (для слабовидящих), использование специального оборудования (брайлевский дисплей, брайлевская клавиатура (для слепых), клавиатура с увеличенными буквами).

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР включают общие, свойственные всем детям с ОВЗ, и специфические: организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков). Учет быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.; в постоянном стимулировании познавательной активности, побуждении интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; в постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; в специальном обучении "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.

Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи должна быть обеспечены следующие условия: индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи; применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью; возможность обучаться дистанционно в случае тяжелых форм речевой патологии, а также при сочетанных нарушениях психофизического развития;

### **Форма аттестации**

Составление индивидуального портфолио.

### **Методическое обеспечение**

<b>Модуль</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательной деятельности (в</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>
---------------	----------------------	--	-------------------------------	--------------------------------------



		рамках занятия)		
Работа с родителями.	Групповая	Беседа, обсуждение	Раздаточные листы для информации о программе.	
Образ Я.	Групповая	Тренинг, просмотр фильма.	Упражнения. Тексты историй, сказок для обсуждений.	Доска флипчарт, маркеры, цветные карандаши, листы А4, мячи, мультимедиа проектор.
Межличностное общение со сверстниками и взрослыми.	Групповая	Тренинг	Упражнения. Тексты историй, сказок для обсуждений.	Доска, флипчарт, маркеры, цветные карандаши, листы А4, мячи, вырезки из журналов для коллажей, клеящие карандаши.
Травля (буллинг).	Групповая	Тренинг	Упражнения. Тексты историй, сказок для обсуждений.	Доска, флипчарт, маркеры, цветные карандаши, листы А4, мячи.
Подведение итогов программы с детьми.	Групповая	Беседа, обсуждение, тренинг.	Список игр, упражнений, реализованных в ходе программы. Сертификаты участия для детей.	

### Список литературы

1. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. – Новосибирск: НГУ, 1997.
2. Гуровец Г.В. Психопатология детского возраста. – М. Владос, 2008.
3. «Играю и творю» Программа самопознания и формирования положительной самооценки для учащихся младших классов с использованием методов игровой и арттерапии.//под редакцией Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой – М.: Российский университет дружбы народов, 2008.
4. Клайн Виктор. Как подготовить ребенка к жизни. – Москва-Ленинград: Прогресс» «Учебный центр – Антарес», 2008.
5. Колесникова Г.И. Психокоррекция нарушений развития. – Ростов-на-Дону – Феникс -2009.

6. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – Спб.: Речь, 2003.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М. 2000.
8. Методическое пособие для тренера ШПР. – Петрозаводск, 2013.
9. Петрановская Л. Что делать если. – М. «Мир энциклопедий Аванта +», 2010.
10. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений/ И.Ю. Левченко, С.Д.
11. Фопель К. Как научит детей сотрудничать? Часть 1- 4. М. «Генезис», 1998.
12. «Чудесные превращения». Социально-психологический тренинг саморегуляции для детей младшего школьного возраста//под редакцией Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой – М.: Российский университет дружбы народов, 2008.
13. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. – Спб.: Издательство Пирожкова, 2001.
14. Щипицина Л.М., Воронова А.П. Основы коммуникации. Программа развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – Спб.: Международный Детский Фонд Рауля Валленберга, 1993.