

Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской
Республики «Республиканский социально – реабилитационный центр
для несовершеннолетних»
«Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних
Киясовского района»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 3 от 28.08.24

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 41 от 30.08.24г



Дополнительная
общеобразовательная программа «Старатели»

Адресат программы: дети 7 – 12 лет
Срок реализации программы: 4,5 месяца
Ф.И.О. разработчика программы: Суханова
Лилия Ивановна,
педагог - психолог

Пояснительная записка

Проблема социального сиротства является сегодня проблемой, характерной для многих развитых и развивающихся стран. Следует отметить, что у детей, находящихся в зоне социального риска, формируются психологические проблемы, которые могут быть связаны с реакциями дезадаптации: беззащитностью из-за отрыва от семьи и направлением в детское учреждение. Клиническими проявлениями подобных кризисных состояний являются: дистимии (мрачность, тревожность, беспокойство); стремление к уединению, замкнутость; агрессивность, навязчивость (сосание пальцев, языка, губ). Перечисленные выше признаки дезадаптации можно наблюдать у воспитанников, проходивших реабилитацию в реабилитационных центрах для несовершеннолетних.

Профилактической реакцией дезадаптации является создание у воспитанника чувства защищенности, психологического комфорта, что возможно только при наличии искренней любви и желанию помочь, а также когда все требования к воспитанникам, их психическим и физическим возможностям сбалансированы в соответствии с их возрастом и полом.

Когда ребенок по тем или иным показателям определяется в реабилитационные центры для несовершеннолетних детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, уже не разлука с матерью или неадекватный родительский уход, но дефицит внимания и воспитания становятся основными факторами, негативно влияющими на процесс его развития. Дальнейшее развитие воспитанника зависит от качества и разнообразия впечатлений, связанных с его общением с взрослыми и другими воспитанниками, а также с разными видами деятельности, в которые воспитанник может вовлекаться, находясь в реабилитационном центре. Следует признать, что одним из источников таких впечатлений, несомненно, выступает участие воспитанника в индивидуальных и групповых занятиях.

Каждый ребенок, попавший в реабилитационный центр, переживает довольно сложный период адаптации. Приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. Воспитанник может быть заторможен или неуравновешен, гиперактивен, напряжен, замкнут, беспокоен, малообщителен, агрессивен. Познавательная активность, как правило, снижается или угасает совсем. Подобное поведение – это реакция на переживаемый стресс. В данном случае воспитаннику необходимо помочь, оказать эмоциональную поддержку. Через творчество можно наладить контакт, подарить веру в себя и показать, что взрослый способен быть помощником. Признаками того, что воспитанник адаптировался, является: хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими детьми, адекватная реакция на просьбы взрослых, нормальное эмоциональное состояние.

Цель программы: формирование системы поддержки несовершеннолетним, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Основные задачи программы:

- Оказание психологической помощи в познании себя.
- Налаживание межличностного общения в группе.
- Создание атмосферы защищенности и доброжелательности.

- Формирование адекватной самооценки.
- Развитие творческих способностей, фантазии, воображения;
- Профилактика и коррекция тревожности, страхов, агрессии, асоциального поведения.
- Способствовать сохранению физического, психического и социального здоровья.
- Способствовать повышению адаптивных возможностей детей во временном детском коллективе, изменению негативных стереотипов поведения.

Направленность программы: психолого - педагогическая

Вид программы: общеобразовательная

Актуальность программы:

Особого внимания со стороны специалистов, требует та категория детей, которые попали в трудную жизненную ситуацию. Вовремя оказанная психологическая поддержка, положительно сказывается на эмоциональном благополучии воспитанников.

В работе с такими детьми используются различные методы и приемы, оказывающие положительное психологическое воздействие. Наиболее удачными являются арт-терапевтические приемы, которые позволяют наиболее полно раскрыть не только творческие возможности воспитанников, но и отвлечь от негативных переживаний.

Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляет большую ценность, нежели эстетическая сторона продукта данной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы : предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки воспитанникам реабилитационного центра в возрасте 7 - 12 лет, попавших в трудную жизненную ситуацию, имеющих различные трудности в эмоциональной сфере, межличностных отношениях, поведении.

Сроки реализации программы: данная программа рассчитана на 4,5 месяца обучения.

Формы занятий:

В работе с воспитанниками от 7 до 12 лет занятия продолжаются от 10-20 минут до 1 часа. Если воспитанник активен, любознателен, расположен к творчеству и достаточно мотивирован, то занятие может быть дольше. В этом случае необходимо варьирование техниками и формами работы в том числе могут быть использованы элементы игровой и музыкальной терапии, работа с повествованиями (*сказкотерапия*), другие варианты *творческой терапии*. В реализации программы используются такие арт-терапевтические техники как: изотерапия, сказкотерапия, фото и видео терапия, а также игровая, песочная, музыкальная, танцевальная терапия.

Необходимым требованием, предъявляемым к содержанию программы, является то, что оно должно быть насыщено, интересно и эмоционально значимо для воспитанников, разнообразно по видам деятельности и должно удовлетворять потребностям каждого несовершеннолетнего ребенка в реализации своих желаний и возможностей.

Недельная нагрузка: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Также допускается проведение занятий 1 раз в неделю по 2 часа. перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: по окончании программы дети должны :

Знать:

- о чувствах, эмоциях, настроении

Уметь:

Выражать свои и понимать чувства других людей

Бороться со страхами,

Обосновывать свое мнение

Управлять своими эмоциями и чувствами

Анализировать свои поступки и поступки других людей

Устанавливать бесконфликтные отношения со сверстниками

Для отслеживания эффективности реабилитационного процесса программой предусматривается проведение диагностической работы.

Способ проверки ожидаемых результатов:

Тест «Несуществующее животное»

Материально технические ресурсы:

- пространство для проведения занятий (где могли бы свободно разместиться и двигаться до 10 человек);

- различные канцтовары: краски (гуашь, акварель, витражные краски), карандаши, фломастеры, восковые мелки, пастель, природные материалы, бумага для рисования разных форматов и оттенков, картон, кисти разных размеров, губки для закрашивания фона, ватные палочки и др.;

-емкости для песка, мини игрушки.

- атрибуты, костюмы для театрализованной деятельности.

-журналы, газеты, фотографии.

- книги.

Учебно - тематический план

№ п./п.	Тема модуля. Основные задачи	Тема занятий	Кол. часов
1	<p>«Я – это я»</p> <p>-Формировать у воспитанников представление о своих способностях и возможностях, достоинствах и недостатках.</p> <p>-Помочь каждому осознать собственные ценности и уникальность.</p> <p>-Формировать конструктивное поведение в различных ситуациях.</p> <p>- Воспитывать интерес к своему внутреннему миру и миру другого.</p>	«Мое имя»	1
		«Моя автобиография»	1
		«Котелок отличного настроения»	3
		"Мир, в котором я живу»	3
2	<p>« Эмоции и чувства»</p> <p>- Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.</p>	«Мимика и Жесты — Язык Мира Эмоций»	3
		«Как стать уверенным»	3
		«Волшебный скульптор»	2
		«Яркие впечатления»	2
3	<p>« Я и другие»</p> <p>-Формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений.</p>	«Дружба»	2
		«Все мы разные»	2
		«Я глазами других людей»	1
		«Психологическая поддержка»	2
4	<p>«Я и мое здоровье» -Воспитывать внимательное отношение к своему здоровью.</p>	«Опасности, которые нас подстерегают»	4
		«Умение сказать «нет»»	1
		«Как победить свою и чужую агрессию»	1

		«Мое здоровье»	1
5	<p>«Я работаю в группе».</p> <p>- Создание условий для сплочения временного детского коллектива.</p> <p>- Способствовать доброжелательному отношению воспитанников друг к другу и к взрослым.</p>	<p>«Как хорошо быть полезным»</p> <p>«Разговор без слов».</p> <p>«Подарок на память»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Содержание программы

I модуль. «Я – это я»

«Мое имя»

Цель: знакомство друг с другом и психолога с группой; стимулирование творческого самовыражения.

1. Приветствия.
2. Психологическое упражнение « Снежный ком».
3. Сказкотерапия «Некрасивое имя».

Задачи: расширить знания воспитанников об именах; вызвать желание узнать о своем имени; воспитывать чувство гордости по отношению к себе и своему имени;

Беседа по сказке.

Игра «Угадайте, о ком я говорю».

По выбору раздаются цветные листочки, воспитанники пишут на них свои имена и наклеивают листочки в свои тетради.

4. Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Моя автобиография»

Цель: установление более тесного эмоционального контакта между воспитанниками.

1. Приветствия.
2. Психологическое упражнение «Полянка».
3. Изотерапия. Рисунок «Прошлое /настоящее/ будущее».

Цели: установление «мостов» между различными периодами своей жизни; укрепление единства между прошлым, настоящим и будущим; создание предпосылок для развития способностей видеть перспективу своей будущей жизни, уметь её проектировать.

Каждому воспитаннику предлагается нарисовать свое «прошлое, настоящее, будущее». Обсуждение этого задания.

4. Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Котелок отличного настроения. Занятие первое»

Цели: развитие воображения; повышение уверенности в себе.

1. Приветствия.
2. Психологическое упражнение «Зеркало».
3. Изотерапия. «Котелок отличного настроения».

Цель: повышение уверенности в себе.

Воспитанникам предлагается «сварить» хорошее настроение. Обсуждение этого задания.

4. Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Котелок отличного настроения. Занятие второе»

1. Приветствие.

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

2. Психологическая разминка.

Игра «Веселые животные». Каждый ребенок превращается в какое-нибудь веселое и радостное животное, изображает его, а остальные отгадывают, что это за животное.

Обсуждение с детьми того, как они отгадали (по мимике и жестам). Вспоминаем, что такое Мимика и Жесты.

3. Основное содержание занятия:

1. Игра «Волшебный кубик». Дети сели в круг на коврик. Психолог говорит о том, что первая остановка в путешествии по удивительному Миру Эмоций — это Город Радости и Веселья. Передавая друг другу «волшебный кубик», дети отвечают на вопрос о том, что доставляет им радость и как ее можно доставить другому человеку.

2. Рисунок «Гости из Мира Эмоций». Ведущий говорит, что к нам в Город Радости и Веселья приехали гости из других городов. Все они представляют собой разные эмоции. Психолог показывает детям карточки с человечками, изображающими различные чувства (для этого можно использовать персонажей из методики Т.В. Гро-мовой «Страна Эмоций»). Затем дети тянут наугад 1 картинку с человечком и пытаются определить, откуда он «приехал», что за чувство он собой символизирует. Далее каждый ребенок наклеивает человечка в свой альбом и должен доставить ему радость, подарить веселье (рисует ему подарок, подрисовывает улыбку и т.д.).

4. Ритуал прощания.

Игра «Салют»

"Мир, в котором я живу»

Цель: установление психологического комфорта.

1.Приветствия.

2.Психологическое упражнение «Рисование в воздухе».

3.Песочная терапия. Проективная игра в песочнице. «Мир, в котором я живу».

Задачи: коррекция психических процессов (внимание, память, мышление, закрепление восприятия цвета);

развитие мелкой моторики руки и тактильных ощущений;

совершенствовать умения и навыки практического общения;

развитие фантазии;

стабилизация положительного эмоционального фона.

Обсуждение этого задания.

Декларация Самоценности.

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

II модуль. « Эмоции и чувства»

«Мимика и Жесты — Язык Мира Эмоций»

Цель: создание условий для осознания своих желаний, чувств.

1.Приветствия.

2. «Язык Мира Эмоций» беседа

Психологические упражнения:

«Говорящие части тела».

«Испорченный телефон».

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Как стать уверенным»

Цель: обучение способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство неуверенности.

1. Приветствия.
2. Психологическая игра. «Я могу, я умею».
3. Сказкотерапия. «Золотой ключик».

Задачи: воспитывать чувство достоинства;
учить выходить из некоторых затруднительных ситуаций;
показать силу слова.

Беседа по сказке.

Творческая работа по мотивам сказки. Подбор костюмов и проигрывание отдельных эпизодов сказки.

4. Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.
«Волшебный скульптор»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

1. Приветствия.
2. Психологическая игра «Мое настроение».
3. «Рамка для фотографий». Работа с гипсом.

Цель: поддерживать интерес воспитанника к занятиям с психологом; развитие образного мышления, творческого воображения и фантазии, произвольности, мелкой моторики рук.

Воспитанникам предлагается создать своими руками работу из гипса, этот материал послужит основой для раскрашивания.

Упражнение «Закончи предложение».

4. Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Яркие впечатления»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

1. Приветствия.
2. Рефлексия предыдущего занятия.
3. Изотерапия. «Яркие впечатления».

Цель: развитие образного мышления, творческого воображения и фантазии, произвольности, мелкой моторики рук, сплочение детского коллектива.

Воспитанникам предлагается раскрасить свои фото - рамки, которые они изготовили на предыдущем занятии. Сюжет работы должен отражать самые яркие впечатления, полученные на каникулах, в школе и т.д. Сюжет и цвет красок воспитанники должны подбирать сами.

Обсуждение этого задания.

4. Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

III модуль «Я и другие»

Упражнение «Дружба»

Цель: создать в группе атмосферу доброжелательности для расширения пространства доверия; развивать осознанное отношение к дружеским связям.

1. Приветствия
2. Беседа «Что ты знаешь о своем друге».
3. Сказкотерапия. «Неведомый помощник».

Цель: воспитывать внимательное отношение к окружающим, правильно оказывать помощь; воспитывать бережное отношение к природе.

Беседа по сказке.

Решение задач.

Работа в тетрадях.

Дети рисуют «неведомого помощника».

Упражнение «Корзина дружеских качеств».

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Все мы разные»

Цель: развитие умения видеть в людях их разные стороны.

1.Приветствия.

2. Психологическая игра «Мое настроение».

3. Релаксация под музыку.

Цель: развитие навыков осознания мысленных зрительных образов, снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнение «Я не такой как все, и все мы разные».

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Я глазами других людей»

Цель: помощь в осознании себя, через других.

1.Приветствие.

2. Психологическая игра «Изобрази».

3. Игротерапия «Изобрази меня», «Каким меня видят», «Пьедестал почета»

Цель: сплочение детского коллектива, развитие креативности.

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Психологическая поддержка»

Цель: осознание необходимости умения поддерживать другого человека.

1.Приветствия.

2. Психологическая игра «Подбор ассоциаций».

3.Сказкотерапия. «О ссоре птиц».

Цель: на примере сказки показать воспитанникам, что ссора до добра не доводит; учить договариваться.

Беседа по сказке.

Решение задач.

Работа в тетрадях. По аналогии дети придумывают сказку о двух мальчиках (двух девочках) записывают ее. Рисуют иллюстрации к своей сказке.

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

IV модуль. «Я и мое здоровье»

«Опасности, которые нас подстерегают»

Цель: формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

1 Приветствия.

2. Психологическая игра «Мой портрет в лучах солнца».

3. Игротерапия. «Марионетки».

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Обсуждение этого задания.

Беседа «Что может вредить вашему организму?»

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Умение сказать «нет»»

Цель: формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение.

1.Приветствия.

2. Психологическая игра «Знакомство».

3. Сказкотерапия. «Сказ о том, как табак пришельцев погубил».

Задачи: На примере сказки показать воспитанникам, что курение вредит здоровью.

Продолжать учить заботиться о своем здоровье.

Беседа по сказке.

Решение задач.

Игра «Отказ».

Упражнение «5 шагов отказа».

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Как победить свою и чужую агрессию»

Цель: обучение способам самоконтроля и реагирования на агрессивные воздействия.

1.Приветствия.

2. Психологическая игра «Подбор ассоциаций».

3.Песочная терапия. «Рисование песком на стекле. Техника Sand Art ».

Цель: Достижение воспитанниками эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения, снятие эмоционального напряжения.

Воспитанников знакомят с техникой рисования песком на стекле. Потом предлагают создать песочную картину под музыкальное сопровождение.

Обсуждение этого задания.

Беседа «Как справиться с агрессией».

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Мое здоровье»

Цель: воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

1.Приветствия.

2. Психологическая игра ««Слепой — поводырь»».

3.Сказкотерапия. «Два ручья».

Задача: дать воспитанникам представление о том, что движение наполняет жизнь радостью, а лень, малоподвижностью (долгое сидение за компьютером или у телевизора) отрицательно действуют на здоровье.

Беседа по сказке.

Коллаж «Я и мое здоровье».

4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

V модуль. «Я работаю в группе»

«Как хорошо быть полезным»

Цель: создание условий для сплочения временного детского коллектива, способствовать доброжелательному отношению воспитанников друг к другу и к взрослым.

- 1.Приветствия.
2. Психологическая игра ««Путаница»».
- «Конверт радости и огорчения».

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение детей.

- 3.Фото – видео терапия. «Как хорошо быть полезным»

Цель: научиться анализировать свои дела и поступки, повысить интерес к выполнению задания.

Воспитанникам предлагается, создать слайд–шоу или видеофильм используя свою копилку фото и видео материалов.

Обсуждение этого задания.

- 4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Разговор без слов»

Цель: способствовать групповому сплочению воспитанников.

- 1.Приветствия.
2. Психологическая игра «Дирижер».
3. Музыкотерапия. «Спонтанное рисование под музыку»

Цель: творческая деятельность под музыкальное сопровождение, снятие эмоционального напряжения.

Воспитанникам предлагается рисовать все, что они захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные музыкой, свободно выражаются ими на бумаге. Используются карандаши, краски, мелки. Музыка – яркая, эмоционально богатая, негромкая, но не более 60-65 ударов в минуту.

Обсуждение этого задания.

- 4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

«Подарок на память»

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление знаний полученных на арт-терапевтических занятиях, развитие креативности.

- 1.Приветствия.
2. Психологическая игра ««Прогулка по...»»
3. Изотерапия. «Подарок на память».

Цель: развитие творческого воображения, фантазии, способствовать созданию положительных эмоции и получение обратной связи.

Используя различные вариации арт-терапии (глина, тесто, гипс, картинки из журналов, фотографию, выжигание по дереву, аппликации на сосуд и т.д.) изготовить подарок воспитаннику дневной группы.

Обсуждение этого задания.

- 4.Рефлексия прошедшего занятия. Ритуал прощания.

Список использованной литературы

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. М.: Издательство Института психотерапии, Издательство НГМА, 2000.
2. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. СПб: Эксмо-пресс, 2002.
4. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Информационный бюллетень Ассоциации Танцевально-двигательной терапии. 2000. №4. С. 3-4.
5. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г. Декер-Фойгт. СПб.: Питер, 2003.
6. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Издательство Института Психотерапии, 2004.
7. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. СПб., 2002.
8. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Ф. Волшебная страна внутри нас // Тренинг по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2002.
9. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2001.
10. Грабенко Т.М., Михаленкова И.А. Эмоциональное развитие слабослышащих школьников: диагностика и коррекция. Учебно-методическое пособие. СПб.: Речь, 2008.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А. Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб.: Речь, 2003.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006.
15. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. М.; СПб., 2002.
16. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия для детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2006.
17. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. СПб.: Речь, 2003.
18. Копытин А.И. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг. М.: Когито-Центр, 2008.
19. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2007.
20. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007.
21. Литвинцева Л.А. Сказка как средство воспитания дошкольника.