

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья начальная школа – детский сад № 76 города Тюмени

На Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2023

Номинация: Программы коррекционно-развивающей работы

«КАКИМ Я ВИЖУ СЕБЯ»

**коррекционно-развивающая программа
по развитию адаптационной готовности учащихся
с ограниченными возможностями здоровья
при переходе к обучению в среднем звене школы
с использованием техник фототерапии**

Разработала:

Молчанова Елена Владимировна - педагог-психолог

Место реализации программы:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья начальная школа – детский сад № 76 города Тюмени

Адрес: ул. Парфенова, 34, тел. +7 (3452) 35-77-25

Сайт: <https://school76-tmn.ru/>

Электронная почта: school76tmn@mail.ru

Руководитель: Бурова Ольга Викторовна

Тюмень, 2023 г.

Содержание

1.	Аннотация	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цели и задачи программы	6
4.	Основное содержание программы	7
5.	Методическое обеспечение программы	9
6.	Ожидаемые результаты реализации программы	10
7.	Описание используемых методик, технологий, инструментов	11
8.	Тематическое планирование	11
9.	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	15
10.	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	16
11.	Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав и обязанностей участников программы	16
12.	Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	17
13.	Факторы, влияющие на достижение результатов программы	17
14.	Сведения о практической апробации программы	17
15.	Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы	17
16.	Ограничения применения программы	20
17.	Подтверждение соблюдения правил заимствования	20
18.	Литература	21
19.	Приложение. Описание упражнений, используемых в программе	24

Аннотация

к коррекционно-развивающей программе «Каким я вижу себя»,

направленной на развитие адаптационной готовности учащихся с ограниченными возможностями здоровья при переходе к обучению в среднем звене школы с использованием техник фототерапии

Программа «Каким я вижу себя» рассчитана на выпускников начальной школы с ограниченными возможностями здоровья. Срок ее реализации 2,5 месяца.

Актуальность внедрения программы: адаптационная готовность, тесно связанная с процессом социализации личности, является важнейшим ресурсом при переходе обучающихся в новые образовательные условия. Дети с ОВЗ, зачастую демонстрирующие тревожность, сниженную самооценку, нуждаются в эффективном психолого-педагогическом сопровождении.

Оригинальность и эффективность программы заключается в том, что на коррекционно – развивающих занятиях мы используем техники фототерапии, где наглядность фотографии дает возможность работы с эмоциями, воображением, а также формировать планы на будущее. Последнее тесно связано с образными представлениями. Использование фотографии стимулирует этот процесс.

Основной акцент в программе сделан на укрепление у детей «Образа Я» и личных границ. Участникам на занятиях предоставляется возможность для осознания, выражения различных эмоций, в том числе и неприятных.

Лица с ОВЗ и дети-инвалиды представляют собой одну из наиболее социально уязвимых групп обучающихся, в силу наличия у них ряда специфических психофизиологических особенностей, обуславливающих необходимость организации и реализации такого образовательного процесса и психолого-педагогического сопровождения, которые были бы способны в полной степени удовлетворить особые образовательные потребности данных индивидов [11].

Социально-психологическими особенностями детей с ОВЗ являются:

1. Трудности в установлении межличностного взаимодействия с педагогами и сверстниками.

2. Крайне низкий темп познавательной деятельности по сравнению с их нормально развивающимися сверстниками.

3. Проблемы в произвольной регуляции собственной деятельности; проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

4. Трудности в адаптации к школьному обучению, распорядку, правилам поведения.

5. Повышенная тревожность. Многие дети с ОВЗ отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении.

6. У некоторых обучающихся наблюдаются неадекватная самооценка, капризность, инфантилизм, склонность к избеганию трудностей, чрезмерная зависимость от близких.

7. Повышенная утомляемость. Быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения

задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство.

8. Часто проявляют негативную реакцию на обучение в школе (в случае, когда образовательная среда создана без учета их психофизических особенностей и образовательных потребностей) [11].

В начальной школе коррекционного типа условия обучения предполагают маленькую наполняемость классов, наличие специалистов, сопровождающих ребенка в процессе освоения АООП, специфику вариантов обучения. После ее окончания детям предстоит обучение в обычном общеобразовательном учреждении, где таких условий чаще всего нет. По мнению Красновой С.Г. для многих обучающихся с ОВЗ в период адаптации типичны снижение успеваемости, нарушения поведения, эмоциональная нестабильность, повышенная утомляемость. Выявление причин этих трудностей и поиск путей организации эффективного психолого-педагогического сопровождения учащихся с ОВЗ в процессе перехода в среднюю школу являются актуальными задачами, стоящими перед педагогами-психологами образовательных организаций [10].

Переход учащихся к обучению в среднем звене подразумевает расширение сферы социального взаимодействия, поэтому адаптационная готовность к нему является важнейшим достижением, тесно связанным с процессом социализации личности. В первую очередь, новые условия обучения для ребенка предполагают готовность личности к изменчивым межличностным контактам, умению применять сложившиеся навыки в новых условиях. Речь идет не только о реализации на поведенческом уровне установки на приспособление, но и о совершенствовании механизмов понимания эмоциональных переживаний партнера, чуткого реагирования, толерантности, поэтому отсутствие опыта взаимодействия личности с разными другими не способствует формированию адаптационной готовности [4].

Вместе с тем в работе А. К. Акименко анализ уровней социально-психологической адаптированности учащихся показал, что дезадаптированные, кроме трудностей во взаимоотношениях с другими, не имеют четкой картины будущего, у них отмечена рассогласованность образов Я, в отличие от гармоничного типа с целостной картиной перспектив и развитой системой жизненных целей [4].

Актуальность

Фототерапия может стать оригинальным решением проблем, изложенных выше. Большинство из нас знакомы с фотографией, и мы имеем возможность работать с камерой. Как отмечает в своих трудах А.И. Копытин, для детей и некоторых взрослых естественнее выражать свои мысли и чувства посредством образов, а не словами, поэтому фотография способна выступать для них важнейшим средством общения с миром и организации внутреннего опыта. Для некоторых людей фотографический образ может являться объектом для переноса различных содержаний психики и «овладения» ими, благодаря чему, например, такие чувства, как страх, боль или гнев могут утратить свою интенсивность и стать подконтрольными клиенту. Искусство фотографии, как одна из форм художественного творчества, может быть средством обогащения субъективного опыта и давать человеку возможность заново воспроизводить, варьировать и дифференцировать его [8].

Фототерапия может предполагать, как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности [8].

Целью данной программы является развитие адаптационной готовности учащихся четвертых классов с ограниченными возможностями здоровья с использованием техник фототерапии.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и педагогом.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Развивать творческие возможности и ресурсы личности ребенка.
8. Создать условия для актуализации и выражения различных, в том числе неприятных чувств, их осознания и интеграции.
9. Повышать уровень самооценки, укреплять образ «Я» и личные границы.

Целевая аудитория: учащиеся четвертых классов с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2,5 месяца и состоит из 8 групповых занятий, проводимых с периодичностью 1 раз в неделю продолжительностью от 40 до 80 минут. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки. Число участников группы может составлять от 4 до 10 человек. Группа по возможности должна предполагать постоянство состава участников.

Основное содержание программы

Программа занятий разделена на несколько этапов.

1. Подготовительный этап.

Задачи:

- установление контакта,
- уточнение запросов и ожиданий,
- психологическая диагностика,
- знакомство с особенностями предстоящей работы, выяснение и создание мотивации.

2. Начальный этап.

Задачи:

- создание психологически безопасной среды, снятие напряжения,
- формирование сплоченности внутри группы,
- установление доверительных отношений, эмоционально-положительного контакта,
- ориентировка в правилах и нормах,
- активизация творческой активности,
- развитие и поддержка жизненных навыков (общения, самоорганизации, саморегуляции и т.д.),
- оценка системы отношений участников группы.

3. Основной этап.

Задачи:

- развитие групповых отношений,
- развитие творческой активности,
- повышение самооценки и уверенности в себе,
- развитие коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом и педагогом.
- развитие и поддержка жизненных навыков (общения, социальной перцепции, самоорганизации, саморегуляции и т.д.).

4. Завершающий этап.

Задачи:

- подведение итогов участия в программе,

- закрепление достигнутых положительных изменений,
- выражение чувств, связанных с окончанием работы группы,
- психологическая диагностика.

Структура занятий:

1. *Приветствие, повторение правил работы, обсуждение домашнего задания.*
2. *Практическую часть, предполагающую использование разных видов творческой и рефлексивной деятельности – анализа предъявляемых произведений изобразительного и экранного искусства (рисунка, живописи, скульптуры, фотографии, кинематографа) и создания собственных художественных работ рисунков, фотографий, коллажей, ассамбляжей.*
3. *Заключительная часть, связанная с подведением итогов занятия. Рекомендации для выполнения заданий дома.*

Формы организации деятельности педагога-психолога с учащимися:

- Диагностическое обследование.
- Беседа.
- Групповые занятия со специалистом.

Методическое обеспечение программы

При разработке программы использовались концептуальные положения, связанные с современными представлениями о процессах школьной адаптации. Общеметодологической основой разрабатываемой программы выступает модель онтогенетически-ориентированной системной арт-терапии.

В качестве **основных методов** были использованы:

- *арт-терапия* - направление в психотерапии и психологии, основанное на применении искусства и творчества в терапии психологических проблем и заболеваний;

- *фототерапия* - коррекционное применение фотографии, ее использование для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышение адаптационной готовности учащихся к переходу в среднее звено школы.
2. Укрепление самооценки и уверенности в своих силах.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Укрепление эмоциональных связей в группе, дружеская атмосфера, повышение коммуникативных навыков.
5. Повышение рефлексивных навыков.

Критерии оценки:

1) *качественными* критериями являются: желание детей посещать коррекционно-развивающие занятия по программе, благоприятный микроклимат на занятии, положительный эмоциональный фон у участников занятий в процессе организованной и в свободной деятельности;

2) *количественными* критериями является увеличение количества детей, демонстрирующих стабильную положительную динамику в эмоционально-личностном и коммуникативном развитии.

Эффективность разработанной программы была оценена с помощью следующих **диагностических инструментов:**

1. Тест «Нарисуй историю» (А.И. Копытин, Р. Сильвер)

позволяет оценить эмоциональную сферу обследуемого и его образ Я.

2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

дает возможность оценить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

3. Методика измерения самооценки «Лесенка» В.Г. Щур

позволяет определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе) и представлений ребёнка о том, как его оценивают другие люди.

4. Социометрия Дж. Морено

применяется для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы.

5. Наблюдение за индивидуальной и групповой динамикой.

6. Устная рефлексия участников группы.

Описание используемых методик, технологий, инструментов

Программа «Каким я вижу себя» должна быть обеспечена такими методическими материалами, как:

1. Тренинг по фототерапии. Копытин А. И. — СПб.: Издательство «Речь», 2003.

2. «Спектрокарты. Ассоциативные фотографические карты. Набор карт + Краткое методическое руководство». Халкола У., Копытин А.И. – СПб.: Речь, 2020.

3. Техники ФотоТерапии [Текст]: исследование секретов личных фотографий и семейных фотоальбомов / Джуди Вайзер; [перевод с английского Ю. Морозовой и др.]. - Москва: Генезис, 2017.

4. Фототерапия: использование фотографий в психологической практике. Сборник, 2006 г.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Материалы и оборудование
Подготовительный этап			
1	Диагностика	Предварительные индивидуальные собеседования с участниками программы, выполнение диагностических методик.	
Начальный этап			
2	Автопортрет	1. Знакомство с правилами работы в группе.	Гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода, ёмкости для воды;

		<p>2. Самопрезентация участников (использование техники «Автопортрет»).</p> <p>3. Представление работ, комментарии авторов, обратная связь.</p>	<p>цветные карандаши, масляная пастель или восковые мелки; Бумага белая и цветная плотностью не менее 180 г/м² формата А4, А3, А2. Журналы на различную тематику, клей карандаш, ножницы. Различные природный и бросовый материал. Одно или несколько личных фото участников для создания автопортрета. Личные предметы, которые бы характеризовали участников.</p>
3	Каким я вижу тебя	<p>1. Приветствие участников.</p> <p>2. Припоминание правил работы в группе.</p> <p>3. Выполнение техники «Создание портрета».</p> <p>4. Представление работ, комментарии авторов, обратная связь.</p> <p>5. Получение домашнего задания: выбрать для себя какой-нибудь персонаж, подготовить аксессуары, возможно, костюм или грим, подготовить небольшую миниатюру для выступления.</p>	<p>Гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода, ёмкости для воды; цветные карандаши, масляная пастель или восковые мелки; Бумага белая и цветная плотностью не менее 180 г/м² формата А4, А3, А2. Журналы на различную тематику, клей карандаш, ножницы. Различные природный и бросовый материал. Одно или несколько личных фото участников для создания творческой работы.</p>
Основной этап			
4	Галерея образов	<p>1. Приветствие участников. Припоминание правил работы в группе.</p>	<p>Готовые костюмы и аксессуары. Грим. Фотоаппарат для съемки. Цветной принтер для</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Выполнение техники «Галерея образов». 3. Обмен впечатлениями. 	печати.
5	Само реклама	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников. Припоминание правил работы в группе. 2. Обсуждение готовых фотографий с прошлого занятия. 3. Выполнение техники «Самореклама». 4. Представление работ, комментарии авторов, обратная связь. 5. Получение домашнего задания: принести на следующее занятие телефон или фотоаппарат. 	<p>Фотографии участников, отражающие, по крайней мере, некоторые их положительные качества и достижения.</p> <p>Гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода, ёмкости для воды; цветные карандаши, масляная пастель или восковые мелки;</p> <p>Бумага белая и цветная плотностью не менее 180 г/м² формата А4, А3, А2.</p> <p>Журналы на различную тематику, клей карандаш, ножницы.</p>
6	Я в пространстве окружающей среды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников. Припоминание правил работы в группе. 2. Работа в парах (фотографирование друг друга в парах в разных моментах прогулки). 3. Получение домашнего задания: составить из фотографий композицию (альбом, мини-книгу) и сопроводить каким-то описанием (например, цитаты, отрывки из книг, журналов). 	Фотоаппарат либо телефон с камерой для каждой пары.
7	Город	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 	Гуашь, акварель, кисти

		<p>участников. Припоминание правил работы в группе.</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Выполнение техники «Город».</p> <p>4. Представление работ, комментарии авторов, обратная связь.</p> <p>5. Получение домашнего задания: принести фотографии, где участник изображен в прошлом, в настоящем и как он представляет себя в будущем в роли пятиклассника.</p>	<p>разной толщины, вода, ёмкости для воды; цветные карандаши, масляная пастель или восковые мелки; Бумага белая и цветная плотностью не менее 180 г/м² формата А4, А3, А2, цветной картон. Примерно 2 метра обоев. Журналы на различную тематику, клей карандаш, ножницы. Одно или несколько личных фото участников для создания творческой работы.</p>
Завершающий этап			
8	Я в прошлом, настоящем и будущем	<p>1. Приветствие участников. Припоминание правил работы в группе.</p> <p>2. Выполнение техники «Прошлое, настоящее, будущее».</p> <p>3. Представление работ, комментарии авторов, обратная связь.</p> <p>4. Получение домашнего задания: необходимо в паре реализовать совместный творческий проект с использованием фотографии на любую свободную тему и оформить в виде мини-выставки,</p>	<p>Фотографии, где участник изображен в прошлом, в настоящем и как он представляет себя в будущем в роли пятиклассника. Гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода, ёмкости для воды; цветные карандаши, масляная пастель или восковые мелки; Бумага белая и цветная плотностью не менее 180 г/м² формата А4, А3, А2. Журналы на различную тематику, клей карандаш, ножницы.</p>

		альбома, плаката, фотоинсталляции и т.д.	
9	Фото Послание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие участников. Припоминание правил работы в группе. 2. Представление и обсуждение совместных проектов. 3. Выполнение техники «Фотопослание». 4. Обсуждение впечатлений от работы, воспоминания интересных и важных моментов, рассказ о переменах в жизни, произошедших за время проведения занятий. 5. Обмен впечатлениями от занятий, чаепитие, прощание. 	<p>Распечатанные снимки, сделанные участниками в ходе занятий.</p> <p>Гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода, ёмкости для воды; цветные карандаши, масляная пастель или восковые мелки;</p> <p>Бумага белая и цветная плотностью не менее 180 г/м² формата А4, А3, А2.</p> <p>Журналы на различную тематику, клей карандаш, ножницы.</p>
10	Повторная диагностика	Проведение диагностических мероприятий.	

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Все занятия коррекционно-развивающей программы проводятся педагогом-психологом, имеющим квалификацию в области арт-терапии. Специалист должен уметь организовывать групповую работу, знать особенности групповой динамики.

Для диагностики используются апробированные стандартизированные методики.

Для проведения занятий требуется отдельное помещение, места для проведения индивидуальной и групповой работы.

Материалы и оборудование: гуашь, акварель, кисти разной толщины, вода, ёмкости для воды; цветные карандаши, масляная пастель или восковые мелки, бумага белая и цветная плотностью не менее 180 г/м² формата А4, А3, А2. Журналы на различную тематику, клей-карандаш, ножницы и другие материалы по мере необходимости.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Во время проведения занятий программы *педагог-психолог* несет ответственность за безопасность среды, соблюдение требований СанПиНа и качество профессиональной деятельности.

Дети имеют право:

- на отказ от занятий;
- на создание благоприятного эмоционального фона при организации занятий;
- на добровольное участие в коррекционной программе;

Дети обязаны:

- соблюдать правила, принятые участниками коррекционной программы;
- выполнять задания, предложенные психологом.

Родители /законные представители имеют право:

- получать интересующую информацию от психолога, в том числе по результатам индивидуального обследования;
- получать консультативную помощь по вопросам обучения и воспитания детей.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав и обязанностей участников программы

Родители имеют право знакомиться с содержанием программы. Порядок регламентации и оформления отношений образовательного учреждения и обучающихся, воспитанников и (или) их родителей (законных представителей) закреплён Уставом образовательного учреждения.

Права педагога-психолога определяются должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (ФЗ «Об образовании»).

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Программа может быть включена в перспективный план работы педагога-психолога. Контроль за организацией и реализацией программы осуществляется администрацией школы.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Результативность и эффективность реализации коррекционно-развивающей программы зависит от совокупности факторов:

- компетентность специалиста, реализующего данную программу;
- систематичность коррекционно-развивающих занятий и посещаемость ребенка;
- выполнение домашних заданий;
- соответствие выбранных форм, подходов и методов для каждого ребенка с его психофизическими особенностями.

Сведения о практической апробации программы:

Данная программа была апробирована в течение 2022 года на базе МБОУ НШ-ДС № 76 г. Тюмени. Экспериментальная группа: 8 человек.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

При первичном обследовании в группе преобладали дети, имеющие неблагоприятный социометрический статус (53,3%). В результате чего уровень благополучия взаимоотношений являлся низким. Коэффициент

взаимности на начало года был 0,46, что свидетельствует о некоторой разобщенности детского коллектива.

После проведения коррекционно-развивающих занятий по программе уровень благополучия взаимоотношений повысился, но незначительно. Несколько увеличилось количество детей, имеющих благоприятный социометрический статус (с 46,7% до 53,3%), повысился коэффициент взаимности, снизился индекс изолированности. Сравнительный анализ данных представлен в таблице.

Результаты социометрического исследования

Социометрический статус	Результаты в процентах %	
	Начало	Конец
«Звезды»	13,4	13,4
«Предпочитаемые»	0	6,6
«Принятые»	33,3	33,3
«Непринятые»	33,3	33,3
«Отвергнутые»	20	13,4

Результаты, полученные в ходе исследования по методике Филлипса, представлены в таблице.

Результаты диагностики уровня школьной тревожности

Шкала	Результаты в процентах %	
	Начало	Начало
Переживание социального стресса	39	33
Фрустрация потребности в достижении успеха	37	35
Страх самовыражения	44	41
Страх ситуации проверки знаний	60	59
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	38	36
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	45	44
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	32	32
Общая тревожность в школе	39	37

В начале обследования по шкале страх ситуации проверки знаний наблюдалась повышенная тревожность. После проведения коррекционно-развивающих занятий программы показатели шкал снизились, хоть и незначительно. Это говорит о положительной динамике.

При определении уровня самооценки были получены следующие результаты, где мы можем наблюдать рост уровня самооценки.

Результаты диагностики уровня самооценки

Самооценка	Результаты в процентах %	
	Начало	Конец
Завышенная	0	0
Адекватная	33,3	40
Заниженная	33,3	26,6
Низкая	20	26,6
Резко заниженная	13,4	6,8

При анализе результатов обследования с использованием теста «Нарисуй историю» (А.И. Копытин, Р. Сильвер) у большинства детей (80%) отмечена положительная динамика в общем психоэмоциональном состоянии; ни у кого из детей не отмечены случаи негативной динамики. У всех детей наблюдалось нормальное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние с преобладанием положительных эмоций. Негативное эмоциональное состояние, наблюдавшееся у отдельных детей в начале реализации программы, к концу было скорректировано.

Вывод: полученные результаты обследования говорят о положительных результатах проведенной работы. Хочется также отметить, что данная работа может иметь отсроченный эффект, так как нужно время для осознания и ассимиляции полученного участниками опыта.

Ограничения применения программы

Не рекомендуется использовать программу в работе с детьми следующих категорий:

- С наличием острой психической симптоматики (бред, галлюцинации, психопатоподобные особенности поведения и т. д.).
- Со сниженным интеллектом до степени умеренной умственной отсталости.
- С детьми с нарушением слуха (глухие).
- С детьми с нарушением зрения (слепые).
- С детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Мы предполагаем, что задания и упражнения, представленные в программе, вызовут затруднения в выполнении у данных категорий детей и, как следствие, могут усугубить их эмоциональное состояние.

Проведённая программа не исчерпывает решения рассматриваемой проблемы. Необходима дальнейшая разработка и апробация различных методов и условий.

Подтверждение соблюдения правил заимствования согласно законодательству:

1. Заимствование чужих текстов не допускается. Исключением могут быть отдельные фразы и предложения, оформленные с использованием кавычек и ссылки на первоисточник. Кроме того, допускается заимствование (со ссылкой на первоисточник) устоявшихся определений и понятий, классификаций и регламентированных методических сведений. Запрашивать разрешение правообладателя на перепубликацию в этих случаях не требуется.

2. При заимствовании крупных фрагментов собственного текста необходимо указать источник заимствований и процитировать его традиционным образом.

3. Если заимствования крупных фрагментов собственного текста осуществлены из источников, права на которые принадлежат третьим лицам

необходимо получить и представить их разрешение на перепубликацию заимствованных фрагментов собственного текста.

4. Заимствование отдельных фраз и единичных предложений собственного текста допустимо без цитирования, получения разрешения правообладателя или указания условий распространения с применением открытой лицензии.

5. Издание допускает удаление или переписывание обнаруженных заимствований собственного текста.

6. При представлении в рукописи таблиц и графических материалов следует учитывать, являются ли они авторскими (подготовлены авторами рукописи) и представляются впервые или заимствованными. Последние могут быть представлены в оригинальном виде, в том числе и из собственных работ, при любом из вариантов авторы должны указать их источник.

При разработке коррекционно-развивающей программы «Каким я вижу себя» вышеуказанное положение о заимствовании чужих текстов нарушено не было. В работе используются лишь отдельные фразы и предложения, оформленные с использованием кавычек и ссылки на первоисточник.

В программе используется заимствованный крупный фрагмент собственного текста – программа, чтобы подготовить учащихся с ОВЗ к обучению в среднем звене школы, опубликованное в журнале «Справочник педагога – психолога. Школа». № 6 2023 год.

Литература:

1. Проблема адаптации младшего школьника при переходе в среднее звено общеобразовательной школы / Никитина М. В. [электронный ресурс] // <https://urok.1sept.ru/articles/213806>
2. Психолого-педагогические условия адаптации пятиклассников при переходе в среднее звено / Ю. А. Перминова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 4 (84).

3. Адаптационная готовность учащихся начальной школы и среднего звена в оценках участников образовательного процесса / Вагапова А. Р. // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2016. №1.
4. Адаптационная готовность учащихся средней школы / Вагапова А. Р., Еськина Е. С.// Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2016. №4.
5. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы / Иванова А. И. // Вестник ГУУ. 2014. №9.
6. Тренинг по фототерапии. Копытин А. И. — СПб.: Издательство «Речь», 2003.
7. «Спектрокарты. Ассоциативные фотографические карты. Набор карт + Краткое методическое руководство». Халкола У., Копытин А.И. – СПб.: Речь, 2020.
8. Фототерапия: использование фотографий в психологической практике. Сборник, 2006 г.
9. Техники ФотоТерапии [Текст]: исследование секретов личных фотографий и семейных фотоальбомов / Джуди Вайзер; [перевод с английского Ю. Морозовой и др.]. - Москва: Генезис, 2017.
10. Изучение психологической готовности детей с ограниченными возможностями здоровья к переходу в пятый класс. Инновационные тенденции развития системы образования. Краснова С. Г., Михайлова М. М. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс" (Чебоксары).
11. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" [электронный ресурс] //

[https://rospsty.ru/sites/default/files/2021-04/Распоряжение
%20Минпросвещения%20России%20от%2028.12.2020%20N%20Р-
193%20%20Об%20\(5\)%20\(1\).pdf](https://rospsty.ru/sites/default/files/2021-04/Распоряжение%20Минпросвещения%20России%20от%2028.12.2020%20N%20Р-193%20%20Об%20(5)%20(1).pdf)

Приложение 1. Описание упражнений, используемых в программе

Техника «Автопортрет»

Цель: исследование и укрепление образа «Я» и личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей.

Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание: участникам группы предлагается принести из дома одну или несколько фотографий со своим изображением (это может быть портрет или изображение в полный рост). Фотография должна по возможности передавать их «сущность» — по крайней мере, некоторые наиболее характерные проявления их личности, отраженные в позе и выражении лица, причёске, одежде, окружающей обстановке и т. д.

В ходе занятия участники группы показывают друг другу фотографии и обсуждают их. Ведущий может организовать обсуждение, например, попросить участников группы объяснить, почему, как им кажется, выбранная ими фотография передает их «сущность», а затем предложить другим сказать, насколько их восприятие данного человека отличается от того, как он себя воспринимает.

Один из вариантов данной техники допускает выбор сразу нескольких фотографий, которые передают чем-то схожие или различающиеся «сущности» человека.

Возможно изготовление плаката или автопортрета в смешанной технике, при создании которого используются не только фотографии, но и вырезки из журналов (изображения и тексты) и рисунки. Другим вариантом данной техники является создание автопортрета-ассамбляжа, включающего не только фотографию, но и личные предметы.

Техника «Создание портрета»

Цель: актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей. Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание: участникам группы предлагается принести из дома фотографии со своим изображением. В ходе занятия они образуют пары и некоторое время общаются друг с другом, рассказывая о своих занятиях, интересах и увлечениях. После этого они переходят к созданию «портретов» друг друга. Для этого они должны использовать как одну из готовых фотографий партнера, так и разные изобразительные материалы, и средства, в том числе материалы для создания коллажа. При этом, исходя из того, что они узнали друг о друге, а также из своих впечатлений о партнере, они должны как можно точнее передать его индивидуальные особенности, занятия, интересы и увлечения. Портрет, таким образом, создается в смешанной технике и может представлять собой плакат или иную изобразительную продукцию.

После того как «портреты» будут созданы, партнеры должны представить друг друга группе, демонстрируя то, что они создали, и дополняя это своими комментариями.

Иной вариант данной техники связан с фотографированием партнерами друг друга. Как и в описанном выше варианте, этому может предшествовать беседа. Большое значение при создании фотопортрете могут иметь поза, выражение лица, костюм, различные аксессуары и окружающая обстановка,

— они помогают передать характер человека и его состояние. Это может потребовать соответствующей подготовки, поэтому сама съемка может производиться на следующем занятии.

При подготовке к съемке тот, кто снимает, может рассказать тому, чей портрет он собирается делать, каким он его «видит», и узнать, насколько его восприятие партнера отличается от восприятия партнером самого себя. Возможны случаи, когда фотографируемый будет возражать против того, каким образом его собираются представить на портрете, поэтому ведущий должен наблюдать за межличностной динамикой.

После того как портреты будут созданы, происходит их показ и обсуждение в группе.

Примечание: данной техникой лучше всего пользоваться на начальном этапе работы группы.

Техника «Галерея образов»

Цель: актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Получение нового, в том числе телесного опыта. Развитие телесного самоосознавания и укрепление «Я» и личных границ. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности. Развитие творческих способностей, способности понимать чувства других людей и «язык тела» и включаться в совместную деятельность. Оказание взаимной эмоциональной поддержки.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание: при выполнении этого упражнения участники группы должны выбрать для себя какой-нибудь персонаж (героя или героиню литературного произведения, сказки, мифа, кинофильма, спектакля) и, идентифицируясь с ним, передать его состояние и характер посредством выразительной мимики и позы. Возможно изготовление или применение готовых аксессуаров и костюмов, а также грима.

После репетиции участники группы показывают друг другу драматические миниатюры (не представляя героя), и кто-то при этом их фотографирует. Затем происходит обмен впечатлениями. Зрители высказывают свои предположения относительно того, какие персонажи были показаны и каковы их характер и переживания, а те, кто их показывал, говорят, что именно они пытались передать.

После того как фотографии будут готовы (как правило, на следующем занятии), происходит повторный совместный анализ драматических миниатюр и обсуждение снимков. При этом участники группы могут обращать особое внимание на то, как внутреннее переживание того или иного персонажа соответствует или не соответствует его внешнему изображению.

Техника «Самореклама»

Цель: исследование и укрепление образа «Я» и личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание: участникам группы предлагается принести из дома фотографии, отражающие, по крайней мере, некоторые их положительные качества и достижения. При этом они могут быть представлены в различных — как официальных, так и неформальных — ситуациях.

В ходе занятия, используя принесенные ими фотографии и дополняя их текстами и рисунками, участники группы изготавливают плакат, который мог бы служить им в качестве своеобразной «саморекламы», то есть

представлять их окружающим в их наиболее положительных качествах. Можно дополнить это элементами игры, предложив участникам группы представить себя таким образом, чтобы это позволило им, например, устроиться на хорошую работу. После того как плакаты будут созданы, участники группы показывают их друг другу и обсуждают. Можно допустить такой вариант обсуждения, когда другие говорят, насколько их восприятие положительных качеств данного человека отличается от его восприятия.

Техника «Я в пространстве окружающей среды» (работа в парах)

Цель: развитие телесного самоосознания. Данная техника также позволяет понять, каким образом окружающая среда, в том числе различные пространства и предметы городской или природной среды, влияют на восприятие нами своего тела.

Содержание: необходимо, разделившись на пары и взяв с собой фотоаппарат, свободно перемещаться по территории, прилегающей к учебному зданию. При этом участники должны фокусировать внимание на ощущениях своего тела и вызванных ими образных представлениях, а также на их связь с различными природными объектами и участками ландшафта.

С целью объективации телесного опыта мы также просим участников группы фотографировать друг друга в полный рост в разные моменты прогулки. После того как фотокарточки будут напечатаны, мы сможем увидеть, как разный телесный опыт выражается в позах и мимике участников и как он связан с окружающей средой.

Для того чтобы способствовать интеграции телесного опыта и его осознанию, также можно попросить составить из фотографий композицию и сопроводить ее каким-либо повествованием.

Техника «Город». Создание и «обживание» группового пространства

Цель: дать возможность участникам «предъявить» себя другим, стимулировать их взаимодействие, исследование и укрепление образа «Я» и личных границ, развитие коммуникативных навыков.

Содержание: предлагаем участникам создать коллективную работу на тему «Город», где каждый должен был не только создать ту или иную часть городской среды, но и «поместить» туда себя путем включения в композицию своего фотографического образа.

Техника «Совместный проект»

Цель: актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей. Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание: участники группы образуют пары, и им предлагается обсудить и затем реализовать совместный творческий проект с использованием фотографии. Результатом совместной деятельности может быть серия снимков на определенную тему, оформленная в виде мини-выставки, альбома, плаката, фотоинсталляции или иным образом.

После того как проекты будут реализованы, происходит их представление и обсуждение в группе. Ведущий может определенным образом организовать обсуждение, например, попросить партнеров рассказать, что они испытывали на разных этапах совместной работы, каковы были роли каждого, удалось ли им достичь взаимопонимания и реализовать то, что было задумано, довольны ли они результатами и т. д.

Техника «Прошлое, настоящее, будущее»

Цель: актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интеграция. Выявление дизадаптивных паттернов поведения и мышления, связанных с заявленной или предполагаемой психологической проблематикой. Укрепление образа «Я». Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание: участникам группы предлагается принести из дома личные фотографии, связанные с их прошлым и настоящим, а также с предполагаемыми будущими ролями и ситуациями. В нашем случае мы предлагаем участникам представить себя в роли пятиклассников. Затем происходит представление и обсуждение снимков. Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, их размещения в альбоме и т. д.

Техника «Фотопослание»

Цель: актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание: участникам группы предлагается выбрать одну или несколько фотографий из созданных ими когда-либо ранее или в ходе занятий. Эти фотографии должны передавать значимые для них чувства и представления (в том числе связанные с работой группы). Дополнив фотографии текстом, участники должны создать своеобразное «послание». Затем «послания» помещаются в конверт и вручаются «адресатам». В одних случаях авторы «посланий» готовят их для того, чтобы вручить определенному человеку из числа участников группы, в других случаях «послания» распределяются случайным образом.

Одним из вариантов данной техники является изготовление участниками группы ответных «посланий» в виде рисунков, фотографий, стихов, цитат и т.д., отражающих их реакцию на то, что они получили.