

Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Липецкая область



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

Номинация: «Программы коррекционно-развивающей работы»

**Дополнительная общеразвивающая программа
по профилактике негативных психоэмоциональных состояний
у детей подросткового возраста с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) «Сила Добра»**



Разработчик: Афанасьева Светлана Евгеньевна,
педагог-психолог

Государственного (областного) бюджетного учреждения
Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Контактное лицо: Афанасьева С.Е.

Контактная информация: 398059, г. Липецк, ул. Неделина, д.40,
сайт: www.ppm48.ru

Телефон: 8 (4742)22-00-51, 89802631276

Эл. почта: se.afanasieva2023@mail.ru

Руководитель: Вишнякова Екатерина Анатольевна

Липецк, 2023 г.

Наименование программы: дополнительная общеразвивающая программа по профилактике негативных психоэмоциональных состояний у детей подросткового возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Сила Добра»

Вид программы: общеразвивающая, профилактическая

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень образования, для которого реализуется программа: адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Срок прохождения программы: 3-и месяца (12 недель), 12 занятий

Форма реализации: групповая

Режим проведения занятий по программе: 1 раз в неделю по 1 часу (1,25 ак. часа)

Целевая аудитория: обучающиеся подросткового возраста (15-18 лет) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалидностью

Количество участников: до 10 человек

Аннотация	4
Актуальность программы	5

Новизна программы	6
Практическая значимость программы	6
Педагогическая целесообразность	7
Уровень образования	7
Вид программы	7
Целевая аудитория	7
Цель и задачи	7
Длительность и формы реализации	8
Этапы и алгоритм реализации	8
Научные и методологические основания	9
Методические основания	11
Нормативно-правовые основания	12
Ожидаемые результаты реализации программы	13
Описание и источники психодиагностического инструментария	14
Описание используемых методик, технологий	14
Перечень и описание программных мероприятий	16
Учебный план, календарный график	17
Ресурсы, необходимые для реализации программы	18
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей	21
Обоснованные критерии ограничения и противопоказания	23
Сведения о практической апробации	24
Содержание программы	27
Учебно-тематический план	30
Глоссарий	31
Перечень методического материала, оборудования	32
Список литературы	33
Рабочая программа	35
Приложение	84

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ

В современном обществе проблема общения с детьми подросткового возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приобретает всё большую актуальность. К сожалению, имеет место

положительная динамика в увеличении числа детей данной категории, которая обусловлена как объективными такт и субъективными процессами, происходящими в обществе и семье. Процесс включения таких подростков в современное общество значительно осложнен недоразвитием всех сложных форм психической деятельности, недоразвитием способностей к построению социального взаимодействия.

Эмоции, помогая воспринимать действительность и правильно реагировать на нее, играют важную роль в жизни человека. Их значимость, как одного из определяющих факторов развития детей, особенно велика в подростковом возрасте.

Картину видения мира подростком с умственной отсталостью, характер взаимодействия с ним, оценку происходящих в нем событий определяют переживания эмоциональных состояний, которые отличаются крайне бедной модальностью. А формирование собственного отношения к окружающей действительности зависит от качества испытываемых подростком эмоциональных переживаний: положительных или отрицательных (негативных).

С 2020 года наблюдается тенденция к увеличению переживаний негативных эмоциональных состояний подростками с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Несмотря на то, что положительные эмоции распознаются подростками данной категории лучше и легче Проблема негативного эмоционального состояния в подростковом возрасте является критической как с точки зрения психологии («кризис подросткового возраста»), так и с точки зрения медицины (возрастает риск возникновения нервно-психических срывов). Отрицательный эмоциональный фон подростков данной категории может включать в себя: напряженность, раздражительность, агрессивность, утомляемость, неуверенность, неудовлетворенность, доминируют эмоции страха, злости и гнева.

Исследования, проведенные в России, показывают увеличение психопатологической симптоматики у подростков с умственной отсталостью. Эмоциональные и поведенческие расстройства у детей с умственной отсталостью встречаются в 4-6 раз чаще, чем у детей основной группы.

Негативные эмоциональные и поведенческие нарушения подростков с умственной отсталостью «связаны с особенностями нейродинамики, локализации поражения мозга и определяются недоразвитием познавательной деятельности (изменения поведения возникают только в той ситуации, которая умственно отсталому подростку непонятна), а также грубым недоразвитием всей личности».

На возникновение поведенческих реакций и эмоциональных расстройств оказывает среда, в которой находится подросток, разнообразие психогенно-травмирующих факторов, недоразвитие эмоционально-волевой сферы у подростка с умственной отсталостью.

Все это осложняет процесс психолого-педагогической коррекционно-развивающей работы с подростком данной категории. Отчетливо

прослеживается необходимость в индивидуальном подходе при проведении занятий и повышенном внимании педагогов, родителей, сверстников (с нормой развития) при взаимодействии с подростком с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике негативных психоэмоциональных состояний у детей подросткового возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «Сила Добра» (далее – Программа) направлена на гармонизацию психоэмоционального состояния детей подросткового возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их социализацию в обществе.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, предполагает эклектичность различных видов деятельности подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): творческой, игровой, коммуникативной, двигательной, рефлексивной. При реализации программы используются элементы арт-терапии, музыкотерапии, игровой терапии, двигательной терапии.

Программа апробирована в Г(О)БУ ППМСП-центре, Липецкой региональной общественной организации инвалидов «ШКОЛА МАСТЕРОВ» на протяжении 2022 и 2023 годов. В настоящее время программа продолжает реализовываться курсами для учеников «ШКОЛЫ МАСТЕРОВ» (подростков с умственной отсталостью, ограниченными возможностями здоровья, инвалидов).

Программа потенциально может быть использована в практической деятельности педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей дефектологов, воспитателей в детских оздоровительных лагерях в условиях с инклюзивной средой.

Актуальность Программы

Преобладающая трудность в общении у подростка с умственной отсталостью – это способность к идентификации эмоции. Нормальное взаимодействие невозможно без адекватного понимания и восприятия эмоций. Именно распознавание и понимание эмоций является основой для обратной связи, направляющей весь процесс взаимодействия и общения в положительное русло.

Программа способствует развитию механизма идентификации на социальном уровне, посредством присвоения подростком идентифицирующего поведения путем повторения (подражания).

В ходе реализации программы обучающиеся подросткового возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) развивают свои способности к идентификации, что дает им возможность научиться различать и распознавать эмоции и чувства, преимущественно только базовые, далее соотносить их нормативным эталоном поведения.

Таким образом, формирование собственного отношения к окружающей действительности зависит от качества испытываемых подростком

эмоциональных переживаний: положительных или отрицательных (негативных).

Программа предполагает использование методических приемов, направленных на развитие и стимулирование сенсорно-перцептивных, мнемических процессов, совершенствование наглядно-образного мышления, сенсорных эталонов и представлений, формирование продуктивных видов взаимодействия у подростков данной категории с окружающими.

Новизна Программы заключается в том, что она предполагает использование дифференцированного подхода при проведении психолого-педагогических занятий с учетом индивидуальных познавательных возможностей подростков с умственной отсталостью, интегрированной формы проведения. Данные приемы в проведении занятий помогут педагогу-психологу найти тот «ключик» к подростку, который откроет у ребенка возможность понимать и распознавать базовые эмоции и чувства, научит идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния (соответственно когнитивному уровню), подросток получит пример (опыт) выражать свои эмоции в соответствии с приемлемыми социальными нормами поведения, умение справляться с отрицательными эмоциями.

Программа посредством трансформации с использованием игровых технологий, интегрированных занятий, музыкотерапии, арт-терапии и сказкотерапии поможет подросткам распознавать и адекватно выражать свои эмоции и чувства (базовые), распознавать эмоции других людей, будет способствовать гармонизации их психоэмоционального состояния, овладению навыками коммуникации и социального взаимодействия, формированию позитивного отношения к своему «Я», развитию самостоятельности.

Практическая значимость Программы заключается в том, что ней используются эффективные методы изучения негативных психоэмоциональных состояний у детей подросткового возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подобраны оптимальные формы работы с ними, а также применяются технологии и приемы распознавания, понимания эмоций доступные для детей данной категории. Составленные коррекционно-развивающие упражнения по развитию и совершенствованию представлений у подростков о базовых эмоциях и чувствах, способствуют формированию у них адекватного способа выражения своих эмоций и чувств, повышения уверенности в себе и развития навыков взаимодействия и самоконтроля.

Данная методическая разработка имеет практическое значение и может быть использована педагогами-психологами в своей практической и внеурочной деятельности в работе с подростками, обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа предоставляет педагогу-психологу большую свободу творчества.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности через различные модальности восприятия познакомить подростков данной

категории с эмоциями в доступной для них форме. Тем самым помочь им научиться контролировать свое психоэмоциональное состояние, проявлять чувство эмпатии, получить навыки социального поведения и взаимодействия. В ходе реализации программы планируется достижение личностных результатов у подростков – развитие навыков общения, нивелирование проблем психологического характера, развития адекватных представлений о собственных возможностях, овладении навыков адаптации в обществе.

Уровень образования: адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Вид программы: общеразвивающая, профилактическая, социально-гуманитарной направленности.

Целевая аудитория: участниками Программы являются обучающиеся подросткового возраста (15-18 лет) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющие негативные психоэмоциональные состояния.

Зачисление на занятия по Программе производится на основании заявления родителя (законного представителя).

Цель Программы: удовлетворение особых образовательных потребностей детей подросткового возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечение усвоения ими социального и культурного опыта, развитие и совершенствование представлений у подростков о базовых эмоциях и чувствах, способствующих формированию у них адекватного способа выражения своих эмоций и чувств, повышению уверенности в себе и развития навыков взаимодействия и самоконтроля.

Задачи Программы:

Обучающие:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности подростков данной категории;
- развитие представлений у подростков о базовых эмоциях и чувствах;
- стимулирование подростков к распознаванию, пониманию эмоций отождествлению своих эмоций и других людей с учетом когнитивных возможностей;
- формирование адекватного способа выражения своих эмоций и чувств;
- содействие в овладении навыками коммуникации и принятыми нормами социального поведения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- содействие в овладении приемами снятия напряжения;
- формирование позитивного отношения к своему «Я», гармонизация психоэмоционального состояния.

Развивающие:

- способствовать развитию навыков адекватного способа выражения своих эмоций через мимику, жесты, интонации;
- способствовать развитию навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способствовать снижению уровня тревожности;
- содействовать в развитии навыков самоконтроля, самостоятельности.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к эмоциям и чувствам других;
- развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей с учетом когнитивных возможностей подростков;
- развивать способность к эмпатии и сопереживанию;
- формировать положительное отношение и принятие норм социально-приемлемого поведения в обществе.

Длительность и формы реализации Программы

Сроки реализации Программы: Программа реализуется в течение 3-х месяцев (12 недель).

Форма реализации Программы: групповая 8-10 человек, по подгруппам 4-5 человек.

Объем Программы: Программа состоит из 12 занятий.

Режим обучения: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч. (1,25 ак.ч.)

Этапы и алгоритм реализации программы:

1 этап- подготовительный

- Изучение специальной психологической литературы, научных подходов, монографических источников об особенностях проявления и понимания эмоциональных состояний подростков с отклонениями в интеллектуальном и физическом, проблему понимания эмоциональных состояний другого человека подростками с лёгкой умственной отсталостью.
- Подбор и систематизация изученного теоретического и практического материала о механизмах формирования эмоциональной сферы умственно отсталых детей, специфики эмоциональных проявлений обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.
- Подготовка методических материалов.
- Заключение договоров с родителями (законными представителями) на предмет коррекции эмоционально-личностной сферы у ребенка-подростка.

2 этап – диагностический

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Первичное диагностическое обследование, определение сферы трудностей и эмоционального здоровья подростка.
- Итоговое диагностическое обследование по завершению курса занятий.

3 этап – аналитический

- Анализ результатов первичного и итогового диагностического обследования.
- Оценка результативности и эффективности Программы: подведение итогов работы, оформление документации.
4 этап - коррекционно-развивающий
- Проведение групповых занятий (занятий по подгруппам) с подростками с использованием игровых технологий, интегрированных занятий, музыкотерапии, арт-терапии и сказкотерапии, способствующих приобретению знаний и умений в распознавании базовых эмоций и их адекватному выражению, гармонизации психоэмоционального состояния подростков.
5 этап - информационно-обучающий
- Профилактическая, просветительская работа в ходе проведения групповых занятий.
6 этап – консультативный
- Консультирование родителей (законных представителей).
- Консультативное сопровождение подростка, прошедшего занятия по Программе.

Научные и методологические основания программы

Теоретико-методологическую основу Программы по построению обучающих и воспитательных процессов при работе с детьми, имеющих умственную отсталость, изучению их эмоциональной и интеллектуальной сферы составили научные подходы Л.С. Выготского, Л.В. Занкова, С.Я. Рубинштейна, О.Е. Шаповаловой, Н.Б. Шевченко, Т.И. Яндановой, Н.Н. Малофеева, М.И. Лисиной, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурии, Ж. Пиаже, Л.Б. Баряевой, А.П. Маллера и др.

История научных исследований об особенностях работы с умственно отсталыми детьми уходит в XVIII-XIX века. Жан-Этьен Доминик Эскироль в труде «О душевных болезнях» указал на то, что умственная отсталость – это стойкое состояние недоразвития, а не форма психического заболевания.

В 1911 году Н.Я. Добролюбов в книге «Ученики с медленным пониманием» дает рекомендации по обучению умственно отсталых детей в зависимости от клинических особенностей интеллектуального недоразвития.

Первая половина XX века в большей степени характеризуются принципами общественно-трудового воспитания в работе с подростками, имеющими интеллектуальные нарушения, на законодательном уровне принят закон о всеобщем обязательном обучении детей с умственной отсталостью (исследования под руководством В.М. Бехтерева).

В 70-е годы прошлого века в научных подходах вновь предлагается опираться на принцип гуманистического начала в воспитании и обучении детей с умственной отсталостью, четко прослеживается направленность не на общественно-полезный труд, а на индивидуальный подход к личности, необходимость «понять и развить человеческую природу с учетом заложенного в ней потенциала».

Все чаще нарушения в поведении у детей с умственной отсталостью рассматриваются через социальные и психолого-педагогические аспекты.

Л.А. Попова и Т.П. Степанова в своих исследованиях указали на определение биологических детерминант нарушения поведения детей с умственной отсталостью.

Ученые указывают, что церебрально-органические и возрастные изменения (особенно в период полового развития) «способствуют возникновению состояний психической декомпенсации с различными расстройствами поведения, углубляя психопатологические комплексы. Психическая декомпенсация оказывает влияние на процесс развития и формирования личности подростка с умственной отсталостью, на характер и избирательность мотивов его действий, а следовательно, в условиях неблагоприятной социальной ситуации – на процесс формирования нарушений в поведении и реализации правонарушающих тенденций».

У подростков с умственной отсталостью чаще встречаются такие расстройства поведения, как синдром повышенной возбудимости с психомоторной расторможенностью, синдром уходов и бродяжничества, синдром психической неустойчивости и агрессивного поведения. С.В. Соловьев выделил психопатоподобное агрессивное поведение в отдельный синдром.

Анализ научных подходов к изучению данной проблемы указывает на то, что систематизация нарушений поведения при умственной отсталости достаточно неоднозначна в силу своей сложности. Следует отметить, что помимо оценки уровня интеллекта с помощью тестовых методик, важным критерием для определения степени умственной отсталости является оценка недостаточности адаптивных функций в базовых знаниях, социальных и практических навыков.

Исследования показывают, что «характер отклонений от поведенческой нормы у детей и подростков с диагнозом умственной отсталости схож с формами отклоняющегося поведения у детей с сохранными умственными способностями, но в то же время нарушения поведения при умственной отсталости чаще имеют более разносторонние проявления как по частоте, так и по выраженности. Сама по себе умственная отсталость, скорее всего, становится благоприятной почвой для реализации дезадаптивного поведения при взаимодействии такого ребенка с окружающей средой и может рассматриваться в рамках преддевиантного синдрома».

В настоящее время нет общих принципов к систематизации нарушений, многочисленные исследования и накопленный опыт говорит о необходимости нового подхода «к классификации расстройств поведения при умственной отсталости с использованием более подробной типологии самого интеллектуального дефицита», иного, чем та, что предложена международной классификацией болезней (МКБ-10). Это даст возможность «формирования единого клинического воззрения на разграничение

сопутствующего диагноза расстройств поведения с синдромальным следствием интеллектуального недоразвития».

При написании программы значительную роль в выборе подходов и приемов работы с детьми данной категории сыграли научные работы отечественных ученых (Л.С. Выготский, Л.В. Занков, С.Я. Рубинштейн, др.).

Л.С. Выготский (1983) отмечал, «что умственно отсталый ребёнок отличается от нормально развивающегося не только наличием нарушений в интеллектуальной и эмоционально-волевой сфере, но характером взаимодействия этих двух сторон психики». У нормального человека «поведенческие реакции и эмоциональные проявления регулируются интеллектом, а при умственной отсталости поступки почти всегда совершаются под влиянием эмоциональных импульсов».

В дополнение к выше указанному Л.В. Занков писал, что «умственно отсталого школьника характеризует своеобразие, недостаточность всей психики, в том числе и эмоций», а эмоциональная жизнь ограничивается несколько «низшими» эмоциями. Переживание неуспеха не достигает такой значительной степени остроты. (Занков, 1939, с.55).

Напротив, С.Я. Рубинштейн характеризует чувства умственно отсталых школьников как недостаточно дифференцированные, более примитивные, полюсные, недостаточно адекватные. Автор отмечает, что переживания «либо чрезмерно легкие и поверхностные, ибо чрезмерно сильные и инертные», «отмечаются частые переходы от одного настроения к другому». «Проявлением незрелости личности умственно отсталого школьника является большое влияние эгоцентричных эмоций на оценочные суждения». Ребенок высоко оценивает тех, кто ему приятен, кто ближе к нему. «Так он оценивает не только людей, но и события окружающей жизни – хорошо то, что приятно» (С.Я. Рубинштейн, 1979, с. 165).

Выше указанное, а также использование научных подходов Л.С. Выготского, Н.Н. Малофеева об общих специфических закономерностях развития особенных (аномальных) детей, концепции о соотношении первичных и вторичных нарушений, общенаучных положений системно-деятельностного и гуманистического личностно-ориентированного подходов (Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, А.В. Петровской, Е.В. Бондаревской) дают возможность профессионально грамотно проводить работу с детьми данной категории, позволяют формировать у подростка с умственной отсталостью свою понятную мозаичную картину окружающего мира и своего места в нем.

Методические основания Программы

В основу Программы положены базовые психолого-педагогические методы.

Метод тестов – метод, позволяющий получить качественную и количественную информацию о психических процессах, состояниях и свойствах личности.

Метод опроса - представляет собой метод, при использовании которого, человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов.

Метод внешнего наблюдения - это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны.

Метод психолого-педагогического консультирования - разновидность психологического консультирования, связанная с решением вопросов обучения и воспитания детей.

Метод психологической коррекции - это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также - деятельность, направленная на формирование у ребенка нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Психологическое информирование - метод, применяющийся с целью повышения психологической грамотности ребенка в области обсуждаемых проблем. Этот метод, по сути, является беседой в процессе индивидуальных занятий. Предлагаемые разъяснения должны быть простыми по форме и содержанию.

Игровой метод – эффективный метод в создании правильных условий для самораскрытия, проявления искренности, открытости и обнаружения творческих потенциалов ребенка, а также психоэмоциональная разрядка.

Метод арт-терапии - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие ребенком своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне.

Метод сказкотерапии - метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

Метод музыкотерапии – представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Нормативно-правовые основания Программы

Данная Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей

(распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);

— Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

— Комплект примерных рабочих программ по учебным предметом, курсам внеурочной деятельности (включающей коррекционно-развивающую область) для 4 класса, адресованный обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20;

— Устав Г(О)БУ ППМСП-центра (далее - Центр);

— Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Центра.

Ожидаемые результаты реализации Программы

По завершению Программы ребенок-подросток с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

— получит знания и представления о мире эмоций и эмоциональных состояниях;

— разовьёт свои способности к идентификации эмоций;

— научиться различать и распознавать эмоции и чувства,

преимущественно базовые, научиться соотносить их нормативным эталоном поведения;

— научится отождествлять свои эмоции и других людей;

— снизит уровень своей тревожности;

— ослабит свое мышечное и эмоциональное напряжение;

— приобретет навыки и способы адекватного выражения своих эмоций и чувств через мимику, жесты, интонации;

— гармонизирует свое психоэмоциональное состояние;

— повысит уверенность в себе и позитивное отношение к своему «Я»;

— повысится свою самостоятельность и навыки самоконтроля;

— приобретет умение проявлять доброжелательность и чувство эмпатии.

Качественные критерии.

При проведении анализа успешности и эффективности Программы были использовались оценки, основанные на принципе обратной связи, а также методы психодиагностического тестирования, динамического наблюдения, субъективной внешней экспертной оценки, включающие: отзывы родителей, педагогов, общественный резонанс, экспертные оценки (внешние, внутренние), мнение специалистов (педагогов-психологов, педагогов).

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов являются: стабильность и гармонизация психоэмоционального состояния подростка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), положительная социализация в обществе с учетом когнитивных возможностей подростка.

Количественные критерии.

Для подростка участвующего в программе планируется улучшение показателей диагностических исследований в эмоционально-волевой и поведенческой сферах в сравнении с показателями первичного диагностического обследования.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.

В рамках внутреннего контроля педагог-психолог, реализующий Программу, сам следит за своей работой и ее результатами и вносит по мере необходимости корректировки в собственную деятельность. Педагог-психолог наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у подростка в ходе всего курса занятий, а также по данным итоговой диагностики.

Дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение после завершения работы по Программе позволит и дальше отслеживать изменения у подростка при помощи следующих методов: консультирования, наблюдения, опроса.

Внешний контроль осуществляется педагогами, родителями (законными представителями), которые следят за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере подростка.

По итогам внешнего контроля обязательно должно следовать поощрение, а, при необходимости адекватное педагогическое наказание. Недопустимо наказание, затрагивающее удовлетворение базовых потребностей человека.

Обеспечение выполнения этих условий возможно при наличии взаимосвязи системы внешнего контроля с практикой внутреннего контроля и самоконтроля.

Самоконтроль предполагает возможность подростка оценивать и контролировать ситуацию, свое поведение, собственные действия, состояния.

В результате реализации Программы можно ожидать следующих количественных показателей.

Для учреждения: ежегодное увеличение охвата детей, прошедших занятия по Программе.

Для родителей (законных представителей): нормализация детско-родительских отношений.

Для педагогов образовательных организаций: повышение уровня внимания на занятиях, снижение тревожности, отвлекаемости, импульсивности, двигательной активности, установление продуктивного взаимодействия, общения.

Описание используемых методик, технологий.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются:

— информационно-образовательными ресурсами в виде печатной продукции;

— информационно-образовательными ресурсами в сети Интернет;

— официальным сайтом Г(О)БУ ППМСП-Центра в сети Интернет.

Педагог-психолог для реализации Программы обеспечен и использует:

— Сборник методик Костина Л.М. «Игровая терапия с тревожными детьми». Изд-во СПб. «Речь». 2001г.

— Сборником программ по сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Тренинг по сказкотерапии». Изд-во СПб. «Речь». 2000г.

— Серия «Уроки психологии в школе». Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Программа формирования психического здоровья у младших школьников. Изд-во. Москва 2001 г.

— Психологический практикум. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. Е.В. Федосенко. Речь. Изд-во. Санкт-Петербург. 2008 г.

— Интернет ресурсы по коррекционно-развивающему обучению и психолого-педагогическому сопровождению подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Для диагностики эмоциональных состояний подростков с умственной отсталостью используется подборка специальных валидных методов и методик, учитывающая индивидуальные, возрастные и психологические особенностей.

Наиболее приемлемыми методами изучения эмоциональных состояний подростков были наблюдение и опрос. Отслеживание изменений эмоциональных состояний подростков происходило в процессе различных видов деятельности. На основании наблюдения при необходимости психолог-психолог фиксировал наблюдения, отражал их графически (в шкалах), заносил в карты оценки состояния.

Диагностический инструментарий был направлен на исследование и выявление тех или иных сторон эмоционального состояния детей с умственной отсталостью. В большей мере использовались авторские методики, разработанные на основе известных тестов, широко распространённых в

психологической практике (тест Люшера, тематический апперцептивный тест и др.). Адаптировались в работе методы исследования таких авторов, как С.В. Велиева, О.А. Орехова. Также в работе использовались методики «Фотовыставка» (Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова), Лесенка» (Щур В.Г.).

Сложность при подборе методик. Следует отметить, что в библиографических источниках не было обнаружено специальных методик, предназначенных для изучения эмоциональных состояний подростков с умственной отсталостью. Поэтому наиболее приемлемыми в работе с детьми данной категории стали методики, разработанные для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Они не предполагали от подростка анализа и осознания собственных эмоциональных состояний, высокого уровня развития речи, сформированности навыков письма.

При изучении эмоционального состояния подростков рассматривалось:

- наличие осознаваемых компонентов эмоционального состояния, выражаемых в субъективных переживаниях;
- особенности выразительных компонентов состояния, проявляющихся в поведении, речи, пантомимике, продуктах деятельности;
- особенности неосознаваемых проявлений, отражающихся в вегетативных изменениях организма (по ситуации).

При необходимости, с учетом степени выраженности когнитивных нарушений у подростка могли быть использованы методики:

- Ю. Я. Киселев, шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения. Шкала содержит признаки эмоционального состояния, сгруппированные по следующим разделам: поведение; мимика, пантомимика; движения; статические позы; речь; вегетативные сдвиги. В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения. Результаты наблюдения и шкалирования заносятся в протокол оценок внешних проявлений эмоционального возбуждения, предполагающий условную оценку внешних признаков эмоционального возбуждения и определение уровня эмоционального возбуждения (оптимальный, чрезмерный, недостаточный).

- К. К. Платонов и Е. А. Зинченко, лист и таблицу экспертной оценки эмоциональных проявлений и выраженных состояний. Процедура исследования предполагает наблюдение за ребёнком в процессе деятельности и оценку его эмоционального состояния в баллах экспертной группой в составе 3-5 человек. Среди внешних эмоциональных показателей авторы выделяют рот, глаза, брови, окраска лица, движения рук, интонация и содержание высказываний, дыхание. Балл и качество эмоциональных проявлений позволяют определить сильные и слабые положительные и отрицательные эмоции, нейтральное эмоциональное состояние.

- М.К. Бардышевская, методика оценки эмоциональных состояний и реакций детей, имеющих тяжёлые расстройства эмоциональной сферы (дети с расстройствами аутистического спектра, синдромом депривации). Она базируется на комплексном структурированном многолетнем наблюдении. В

основу методики положена концепция об уровневой организации эмоциональной сферы. Процедура исследования связана с отслеживанием и оценкой эмоциональных реакций ребёнка на различные по интенсивности и качеству стимулы природной и социальной среды. Обучающиеся с умственной отсталостью подчас имеют грубые расстройства эмоциональной сферы, часто интеллектуальный дефект сочетается с детским аутизмом, синдромом гиперактивности, аутистическими чертами личности.

Диагностический инструментарий, используемый в Программе, отвечал поставленным задачам, был оптимален с учетом диапазона применимости.

Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, учебно-тематический, календарный план.

№ п/п	Программные мероприятия
1.	1 этап - подготовительный
1.1.	Изучение специальной психологической литературы, научных подходов, монографических источников об особенностях проявления и понимания эмоциональных состояний подростков с отклонениями в интеллектуальном и физическом, проблему понимания эмоциональных состояний другого человека подростками с лёгкой умственной отсталостью.
1.2.	Подбор и систематизация изученного теоретического и практического материала о механизмах формирования эмоциональной сферы умственно отсталых детей, специфики эмоциональных проявлений обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.
1.3.	Подготовка методических материалов.
1.4	Заключение договоров с родителями (законными представителями) на предмет коррекции эмоционально-личностной сферы у ребенка-подростка.
2.	2 этап - диагностический
2.1.	Анкетирование родителей (законных представителей).
2.2.	Первичное диагностическое обследование, определение сферы трудностей и эмоционального здоровья подростка.
2.3	Итоговое диагностическое обследование по завершению курса занятий.
3.	3 этап - аналитический
3.1.	Анализ результатов первичного и итогового диагностического обследования.
3.2	Оценка результативности и эффективности Программы: подведение итогов работы, оформление документации.
4.	4 этап – коррекционно-развивающий
4.1.	Проведение групповых занятий (занятий по подгруппам) с подростками с использованием игровых технологий, интегрированных занятий, музыкотерапии, арт-терапии и сказкотерапии, способствующих приобретению знаний и умений в распознавании базовых эмоций и их адекватному выражению, гармонизации психоэмоционального состояния подростков.
5.	5 этап - информационно-обучающий
5.1	Профилактическая, просветительская работа в ходе проведения групповых занятий.
6.	6 этап - консультативный
6.1	Консультирование родителей (законных представителей).

6.2	Консультативное сопровождение подростка, прошедшего занятия по Программе.
-----	---

Учебный план Программы

№ п/п занятия	Название модуля/раздела, тема занятия	Трудоемкость (кол-во ак. ч)	Форма контроля (аттестации)
I	Модуль 1 «Знакомство», организационный, диагностический	2,5	Входная диагностика
1	«Знакомство. Я и мои эмоции»	1,25	Наблюдение, рефлексия, опрос
2	«Я в Волшебной стране чувств»	1,25	Диагностика
II	Модуль 2 «Ценности», формирующий	6,25	Наблюдение, рефлексия
1	«Я в этом мире»	1,25	Наблюдение, рефлексия
2	«Сила любви»	1,25	Наблюдение, рефлексия
3	«Полезное и вредное»	1,25	Наблюдение, рефлексия
4	«Весна прекрасная и безопасная»	1,25	Наблюдение, рефлексия
5	«Наши ценности»	1,25	Наблюдение, рефлексия
III	Модуль 3 «Точка опоры», сохраняющий	3,75	Наблюдение, рефлексия
1	«Моя разная и дружная семья»	1,25	Наблюдение, рефлексия
2	«Когда тебе плохо»	1,25	Наблюдение, рефлексия
3	«Мой дом – Радость»	1,25	Наблюдение, рефлексия,
IV	Модуль 4 «Радость со мной», закрепляющий	1,25	Наблюдение, рефлексия
1	«Ценность своего «Я»»	1,25	Наблюдение, рефлексия
V	Модуль 5 «Расставание», диагностический, итоговый	1,25	Итоговая диагностика
1	«Итоговое занятие»	1,25	Наблюдение, опрос, рефлексия
Итого:		15	

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата завершения обучения по программе	Кол-во учебных недель	Всего занятий	Кол-во часов	Режим проведения занятий
17.02.2023	19.05.2023	10	12	15	1 раза в неделю по 1 часу (1,25 ак. часа)

Сроки промежуточной аттестации – на последнем занятии по курсу занятий.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Реализация Программы была обусловлена актуальностью и востребованностью (наличие запроса) для данной категории подростков, а также наличием кадров, имеющих педагогический и психологический опыт работы с подростками с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), установленным партнерским сотрудничеством с ЛРООИ «ШКОЛА МАСТЕРОВ».

Для реализации Программы имеются педагоги-психологи, имеющие специальное психолого-педагогическое образование в области психологии и педагогики, педагогический и психологический опыт работы с подростками. Педагоги-психологи, реализующие программу, должны иметь опыт проведения групповых профилактических занятий с подростками данной категории, знать основы коррекционно-развивающей и тренинговой работы.

Педагог-психолог, реализующий Программу, должен обладать следующими умениями и навыками:

- осуществлять психолого-педагогическую диагностику личностных особенностей развития;
- уметь ориентироваться в ситуации;
- обладать способностью понимания в мире ребенка-подростка, понимать его внутренние свойства и особенности;
- обладать умением сопереживать, сочувствовать, уважать, быть готовым помочь;
- обладать аналитическими навыками;
- уметь заниматься самоанализом, проявлять интерес не только к себе, но и к другим;
- уметь управлять процессом общения и собой, быть внимательным, тактичным, вызывать доверие;
- быть целостно зрелой личностью;
- проявлять интерес к непрерывности собственного профессионального развития;
- владеть способами оценки эффективности и совершенствования своей деятельности;
- организовывать безопасное взаимодействие (соблюдение гигиенических требований, санитарных норм и правил).

Материально-технические условия

Материально-технические условия отвечают неременным условием к организации деятельности по Программе. Центр оснащен современным оборудованием: удобной мебелью, компьютерами и ноутбуками, телевизорами, проекторами.

Имеются специально оборудованные помещения для групповой работы, работы по подгруппам и индивидуальной психокоррекционной работы, которые оснащены специальной и удобной мебелью, магнитно-маркерными досками, компьютерами и программным обеспечением по психологическому диагностированию. В Центре оборудованы комнаты отдыха, кухня. А также организовано круглосуточное видеонаблюдение.

Все помещения Центра оборудованы в соответствии санитарно-эпидемиологическими и иными требованиями, установленными действующим законодательством.

Центр укомплектован оборудованием для оказания услуг в дистанционной форме. Обеспечивается видеосвязь с получателями услуги «Skype» и возможность оказания услуг по телефонной связи.

В наличии уже имеются: персональные компьютеры с современным программным обеспечением, видеопроекторы, офисная техника, флипчарты, мягкий пол, дидактический материал, материалы для тестирования, раздаточный материал, методические материалы, пособия, профессиональная литература. Для занятий с детьми и подростками создана мультисенсорная среда.

Учебно-методическое обеспечение Программы

Для реализации программ в Центре имеются:

– наличие дидактического материала для занятий: бейджи, бумага формата А4, шариковые ручки, цветные стикеры, планшеты, цветные карандаши, маркеры, магниты, ножницы, клей, запись аудио и видеоматериалов и пр.;

– наличие зала (кабинета) для групповой работы с подростком. Условия: размер помещения должен позволять работать как за столом, так проводить подвижные игры, то есть допускать быструю перестановку мебели, содержать рабочую зону, и чистую зону (для обсуждения). Стулья должны передвигаться свободно, и их должно быть достаточное количество. В помещениях должны отсутствовать препятствия, отгораживающие участников друг от друга (столы, парты, лишние стулья). Необходимо учитывать освещенность, возможность проветривания помещений до начала занятий, во время перерывов, так как работа в шумных, мало освещенных и душных помещениях значительно снижают внимание и повышают утомляемость;

– наличие технических средств: флипчат; экран для проектора; проектор; ноутбук; копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов;

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, которая включает:

— комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

— совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий:

- компьютеры и иное ИКТ оборудование;
- коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В соответствии с ФГОС учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы включает следующие характеристики оснащения: библиотеку, учебные кабинеты, сенсорную комнату, кабинет диагностики со специализированным компьютерным оборудованием, административные помещения, интернет сайт, внутреннюю (локальную) сеть.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации Программы, описан в каждом занятии и для каждого упражнения отдельно.

Дидактический материал, используемый педагогом-психологом на занятиях, соответствует следующим принципам:

- принцип доступности;
- принцип самостоятельной деятельности;
- принцип индивидуальной направленности;
- принципы наглядности и моделирования;
- принцип прочности;
- принцип познавательной мотивации;
- принцип проблемности.

Дидактический материал в Программе имеет большое значение, и направлен на активизацию познавательной и эмоциональной сферы подростка; формирование умений самостоятельно осмысливать и усваивать материал; развитие творческого воображения в соответствии с когнитивными возможностями посредством изобразительной деятельности в ходе занятий; обратную связь по результатам диагностической и практической деятельности; формирование самоконтроля, тренировку практических умений и навыков.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Гарантия прав участников Программы обеспечивается соблюдением педагогом-психологом, лицами, задействованными в реализации программы, в работе следующих документов и положений официальных источников:

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 г. № 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).

3. Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 г. № 1618-р).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403)

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 10.01.2017 г. N 10н "Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 30.01.2023 № 53н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания» (вступит в силу с 01.09.2023 г.)

10. Распоряжение администрации Липецкой области от 08.06.2021 г. № 259-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в Липецкой области в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

11. Приказ управления образования и науки Липецкой области от 18.02.2019 г. № 149 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития психологической службы в системе образования Липецкой области на период до 2025 года».

12. Устав Государственного (областного) бюджетного учреждения Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – Г(О)БУ ППМСП-центр), нормативно-локальные акты.

Положения и правила.

1. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования 26-28 мая 2003 г., г. Москва).

2. Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты на Всероссийском совещании «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы», 6—7 июня 2002, г. Москва). – Вестник образования, №7, 1995.).

3. «Правилами работы группы», которые вырабатываются на первом занятии, основанные на принципах добровольности, конфиденциальности, взаимоуважения, «Здесь и сейчас», «Я-высказывание», уважении к говорящему, активности и других.

Ответственность за происходящее на занятии возлагается на педагога-психолога, социального педагога, педагога дополнительного образования в пределах своей компетенции.

Педагоги несут персональную ответственность за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов;
- применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью подростка, а также за совершение иного аморального проступка.

Педагог обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, тренинговой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку-подростку или его окружающим.

В ходе занятий педагог-психолог взаимодействует с родителями (законными представителями) ребенка-подростка, систематически обменивается информацией с целью отслеживания динамики происходящих изменений.

Для успешной реализации Программы в Центре обеспечены следующие психолого-педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие:

- уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогов с детьми, ориентированного на интересы и возможности ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогам-психологам положительного, доброжелательного отношения подростков к другу и их взаимодействия друг с другом в разных видах деятельности в ходе групповых занятий;
- поддержка инициативы и самостоятельности подростков в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора подростками материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей-подростков от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей-подростков, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы.

Ограничения и противопоказания на участие в освоении Программы отсутствуют.

Критерии ограничения участия в занятиях:

- отказ родителя (законного представителя) на участие ребенка-подростка в мероприятиях программы в письменной форме;
- личный отказ (нежелание) ребенка-подростка участвовать в групповых занятиях, в случае отказа подростку может быть предложена индивидуальная форма работы;
- к участию в программе не допускаются подростки, имеющие психические заболевания, выраженные акцентуации характера, требующие медицинской помощи.

Сведения о практической апробации Программы.

Практическая апробация Программы проводилась в период с 6 декабря 2022 г. по 31 мая 2023 г. на базе Г(О)БУ ППМСП-центра, ЛРООИ «ШКОЛА МАСТЕРОВ».

Программа реализовывалась в формате совместной работы и социального партнерства организаций, была направлена на включение и положительную социализацию в обществе подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Количество подростков 15-18 лет, принявших участие в апробации, – 42 человека, в том числе дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей (1 человек).

Основными критериями и способами проверки ожидаемых результатов в ходе реализации программы были:

- анализ подготовки и проведения занятий;
- мониторинг удовлетворённости участников (подростков) участием в занятиях;
- диагностика эмоционального фона в начале и в конце занятия (беседы, отзывы, наблюдение, опросы);
- самоанализ организационной деятельности педагога-психолога;
- количественные показатели (количество проведённых занятий и участников (подростков));
- количество социальных партнеров, участвующих в создании условий для реализации программы;
- наличие методической продукции из опыта работы педагогов;
- удовлетворенность детей-подростков, их родителей (законных представителей) участием в программе, представителей общественности.

Реализация Программы способствовала включению подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процесс взаимодействия и общения, побуждала их на положительную продуктивную деятельность с учетом когнитивных возможностей.

Подростки получили знания и информацию базовых эмоциях и чувствах, опыт их распознавания и повторения во взаимодействии с окружающими людьми.

По результатам итогового диагностического обследования у подростков улучшился эмоциональный фон, была снижена напряженность, раздражительность, агрессивность, появилась уверенность в себе и улучшилась работоспособность в группе, у некоторых подростков наблюдалось уменьшение страха и злости.

Полученные в ходе входного исследования данные показали, что 52% испытуемых имеют высокий уровень тревожности, допустимый уровень — у 38%, не тревожны — 10%.

Результаты диагностики по итогам реализации программы: высокая тревожность — у 26%, допустимый уровень — у 64%, не тревожны — 10% участников.

Благодаря проведению этой Программы стало возможным обогащение подростков знаниями об эмоциях и чувствах, о способах контроля своих эмоциональных состояний.

Педагог-психолог при проведении диагностического обследования оценивал:

- уровень умений дифференциации и вербализации собственных эмоциональных проявлений и других людей;
- уровень самооценки в рамках когнитивных возможностей ребенка-подростка;
- уровень тревожности.

При проведении входной и итоговой аттестации Программы были использованы рисуночная тест-диагностика, методики Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова, В.Г. Щур.

№	Ожидаемые результаты	Методы и методики диагностики	Критерии оценки		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Уровень умений дифференциации и вербализации собственных эмоциональных проявлений и других людей	Методика «Фотовыставка» (Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова)	2 балла (адекватная дифференциация эмоций)	1 балл (адекватная дифференциация эмоций)	0 баллов (неадекватная дифференциация эмоций)
2	Уровень самооценки	«Лесенка» (Щур В.Г.)	7 баллов (1 ступенька-высокая самооценка)	2-4 балла (2-4 ступенька – средняя самооценка)	1 балл (5-7 ступенька-заниженная самооценка)

Показатель динамики в итоговой диагностике:

3 – позитивная динамика (средние и высокие показатели результатов)

диагностики по трем методикам).

2 – без изменений.

1 – низкая динамика (низкие показатели результатов диагностики по трем методикам).

Заключение об эффективности Программы:

7-9 баллов высокая эффективность (положительная динамика: достаточно сформированы умения и навыки).

3-6 баллов средняя эффективность (значительная динамика: частично сформированы умения и навыки).

1-2 балла низкая эффективность (низкая динамика результатов: необходимо внести дополнения в программу).

В качестве дополнительного критерия результативности программного материала можно рассматривать отзывы родителей. А также метод наблюдения за ребенком в ходе обучения.

Уровень эффективности реализации Программы в целом определяется путем процентного соотношения показателей динамики по всем участникам программы, участвующих в ней в период реализации (3 месяца).

% участников программы, имеющих позитивную динамику критериев результативности	Уровень эффективности программы	Ранг уровня
70-100	Высокая эффективность	первый
50-69	Достаточная эффективность	второй
0-49	Низкая эффективность	третий

Высокая эффективность (первый уровень) – позитивная и значительная динамика наблюдается у 20% подростков, что выражается в уменьшении проблемных зон.

Достаточная эффективность (второй уровень) - позитивная динамика наблюдается у 20-40% подростков. Данные результаты могут быть обусловлены: когнитивными возможностями и индивидуальными особенностями участников группы, которым необходима более детальная проработка некоторых тем программы, индивидуальная работа с педагогом-психологом.

Низкая эффективность (третий уровень) - позитивная динамика наблюдается меньше, чем у 20% детей. В случае, если будет получена низкая эффективность, программу следует подвергнуть переработке.

При реализации модулей Программы применялись интегрированные подходы, объединяющие разные образовательные области (комплект примерных рабочих программ по учебным предметам, курсам внеурочной деятельности, адресованный обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), а также современные психолого-педагогические технологии, в которых усилены деятельностные, игровые, социально-воспитательные функции, творческая и подвижная деятельность.

Содержание Программы

Содержание Программы обеспечивает решение поставленных целей и задач.

Занятия Программы состоят из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает – введение в тему, знакомство с новым материалом – определенной эмоцией, терминами, примерами из сказок и жизненных ситуаций.

Практическая часть включает задания и упражнения по освоению навыков определения эмоционального состояния, адекватных способов отреагирования, упражнения на снятие напряжения, рефлексия.

Каждое занятие имеет структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение на выявление настроения ребенка-подростка.
3. Упражнение с элементами сказкотерапии, музыкотерапии, арт-терапии, игра.
4. Упражнение на закрепление.
5. Упражнения на снятие напряжения.
6. Упражнение на выявление настроения ребенка.
7. Обратная связь.
8. Ритуал прощания.

Основным правилом проведения занятий является доброжелательность. Успех работы во многом зависит от эмоционально положительной атмосферы, в которой она проводится.

Тема 1. «Знакомство. Я и мои эмоции»»

Теоретическая часть (0,25).

Введение в программу. Сбор анамнеза.

Практическая часть (1).

Знакомство.

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Я презентация».
3. Упражнение «Угадай эмоцию».
4. Упражнение «Угадай движение».
5. Упражнение «Время суток».
6. Упражнение «Заверши предложение».
7. Обратная связь.
8. Упражнение «Прощание».

Тема 2. «Я в «Волшебной стране чувств»

Теоретическая часть (0,25).

Введение в программу. Сбор анамнеза.

Практическая часть (0).Диагностика (1)

Знакомство.

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Я и мое настроение».
3. Упражнение «Какая мама, угадай».

4. Упражнение «Минутка движения».
5. Входная диагностика «Волшебная страна чувств».
6. Упражнение «Изобрази эмоцию».
7. Обратная связь.
8. Упражнение «Прощание».

Тема 3. «Я в этом мире»

Теоретическая часть (0,25).

Установление контакта. Знакомство с принципами работы на занятии.

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Игра – ролевое приветствие».
3. Упражнение «Я – сообщение».
4. Упражнение «Двигательная разминка».
5. Упражнение «Звезда в подарок».
6. Упражнение «Поделись чувством». Обратная связь.
5. Упражнение «Давайте попросимся».

Тема 4. «Сила любви»

Теоретическая часть (0,25).

Установление контакта. Знакомство с принципами работы на занятии.

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Давайте поприветствуем друг друга».
2. Упражнение «Какой ты сегодня».
3. Упражнение «Мои близкие люди».
4. Упражнение «Веселая разминка».
5. Упражнение «Сказка для детей и взрослых (по мотивам сказки «Сказка про медвежонка» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева)».
6. Упражнение «Подарок маме».
7. Обратная связь.
5. Упражнение «Давайте попросимся».

Тема 5. «Полезное и вредное»

Теоретическая часть (0,25).

Расширение представлений о нормальных взаимоотношениях в семье.

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Наши правила».
3. Упражнение «Здравствуй, я тебе рад».
4. Упражнение «Минутка для движения».
5. Упражнение «Три корзины».
6. Обратная связь.
7. Упражнение «Хоровод расставания».

Тема 6. «Весна прекрасная и безопасная»

Теоретическая часть (0,25).

Расширение представлений о нормальных взаимоотношениях в семье.

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Мое весеннее настроение».
3. Упражнение «Весенняя разминка».
4. Упражнение «Угадай Весну прекрасную и опасную».
5. Упражнение «Обойди лужу».
6. Упражнение «Весенние чувства»
6. Обратная связь.
7. Упражнение «Прощание».

Тема 7. «Наши ценности»

Теоретическая часть (0,25).

Расширение представлений о нормальных взаимоотношениях в семье.

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Приветствие».
2. Упражнение «Добрые слова».
3. Упражнение «Преодолей препятствие».
4. Упражнение «Ценности – камешки дружбы и счастья».
5. Упражнение «Поделись своим чувством».
6. Обратная связь.
7. Упражнение «Давайте попросимся».

Тема 8. «Моя разная и дружная семья»

Теоретическая часть (0,25).

Расширение представлений о нормальных взаимоотношениях в семье.

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Передай приветствие».
2. Упражнение «Кто твой друг в семье».
3. Упражнение «Разные комнаты».
4. Упражнение «Минутка для движения».
5. Упражнение «Дом, в котором мы живем».
6. Упражнение «Поделись своим чувством».
6. Обратная связь.
7. Упражнение «Давайте попросимся».

Тема 9. «Когда тебе плохо»

Теоретическая часть (0,25).

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Грустное приветствие».
2. Упражнение «Твое настроение».
3. Упражнение «Посели настроение в домик».
4. Упражнение «Лимон».
5. Упражнение «Кошечка».
6. Упражнение «8 маленьких мандал» (по А. Коробкину).
7. Упражнение «Поделись своим чувством».
8. Обратная связь.
9. Упражнение «Давайте попросимся».

Тема 10. «Мой дом - Радость»

Теоретическая часть (0,25).

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Праздничное приветствие».
2. Упражнение «Поделись радостью».
3. Упражнение «Дотянись до солнца».
4. Упражнение «Посели счастье в свой дом».
5. Упражнение «Разминка»
6. Упражнение «Поделись своим чувством».
7. Обратная связь.
8. Упражнение «До новой встречи!».

Тема 11. «Ценность своего «Я»»

Теоретическая часть (0,25).

Практическая часть (1).

1. Упражнение «Давайте поприветствуем друг друга».
2. Упражнение «Твое отражение».
3. Упражнение «Я - самоценен».
4. Упражнение «Твое имя».
5. Упражнение «Разминка»
6. Упражнение «Поделись своим чувством».
7. Обратная связь.
8. Упражнение «Давайте попросимся».

Тема 12. «Итоговое занятие».

Теоретическая часть (0,25). Подведение итогов. Завершение программы.

Практическая часть (0). Диагностика (1).

1. Упражнение «Приветствие от лица сказочных персонажей».
2. Итоговая диагностика.
3. Обратная связь.
4. Упражнение «До новой встречи!».

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			
		Всего	Практика	Теория	Диагностика
I	Модуль 1 «Знакомство», организационный, диагностический	2,5	1	0,5	1
1.	«Знакомство. Я и мои эмоции»	1,25	1	0,25	
2.	«Я в Волшебной стране чувств»	1,25	0	0,25	1
II	Модуль 2 «Ценности», формирующий	6,25	5	1,25	
3.	«Я в этом мире»	1,25	1	0,25	
4.	«Сила любви»	1,25	1	0,25	
5.	«Полезное и вредное»	1,25	1	0,25	
6.	«Весна прекрасная и безопасная»	1,25	1	0,25	
7.	«Наши ценности»	1,25	1	0,25	

III	Модуль 3 «Точка опоры», сохраняющий	3,75	3	0,75	
8.	«Моя разная и дружная семья»	1,25	1	0,25	
9.	«Когда тебе плохо»	1,25	1	0,25	
10.	«Мой дом – Радость»	1,25	1	0,25	
IV	Модуль 4 «Радость со мной», закрепляющий	1,25	1	0,25	
11.	«Ценность своего «Я»»	1,25	1	0,25	
V	Модуль 5 «Прощание», итоговый, диагностический	1,25	0	0,25	1
12.	«Итоговое занятие»	1,25	0	0,25	1
	Итого:	15	10	3	2

Глоссарий.

Арттерапия - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие подростками своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий.

Психологическое консультирование - профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемной ситуации. Профессиональное консультирование могут проводить психологи, социальные работники, педагоги или врачи, прошедшие специальную подготовку.

Психологическое консультирование - метод, помогающий подросткам, родителям и педагогам в решении их проблем, осознать и изменить малоэффективные модели поведения для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром в ходе и по завершению занятий.

Психологическая коррекция - направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Релаксация - подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

Самооценка - это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

Сказкотерапия - это метод использования сказочной формы. Перспективность использования этого метода в работе по предупреждению приобщения детей к ПАВ обусловлена следующим: форма метафоры, в которой созданы сказки, истории, наиболее доступна для восприятия ребенка, и в то же время, воздействие с помощью метафоры является

глубинным и удивительно стойким, т.к. затрагивает не только поведенческие пласты психики, но и ее ценностную структуру. Таким образом, возможна практическая реализация работы по формированию внутриличностных «антинаркотических барьеров», наличие которых и признается главным защитным фактором по отношению к возможной наркотизации.

Смайлик - (англ. Smiley - «улыбающийся») или счастливое лицо - стилизованное графическое изображение улыбающегося человеческого лица; традиционно изображается в виде жёлтого круга с двумя чёрными точками, представляющими глаза, и чёрной дугой, символизирующей рот.

Стикер - это бумажная наклейка, этикетка со специальным клеевым слоем, которая изначально была придумана для контроля над продукцией.

Страх - это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида, и направлена на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальными действиями опасных и для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении.

Стресс - это воздействие внутренних или внешних факторов на кожу, в результате происходит нарушение баланса, которое может проявляться как покраснение, локальных или общих раздражений, шелушения.

Хобби - (от англ. Hobby - увлечение, любимое дело) или увлечение - вид человеческой деятельности, некое занятие, которым регулярно занимаются на досуге, для души.

Перечень методического материала, оборудования

Название темы	Методическое обеспечение
Тема № 1 «Знакомство. Я и мои эмоции»	Мягкая игрушка (медвежонок); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки: 8 эмоций, смайлики, время суток; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (классика, спокойные).
Тема № 2 «Я в Волшебной стране чувств». Входная диагностика.	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки «лица» с изображением эмоций, смайлики с изображением эмоций, аппликация «Бусы эмоций», картинка «Колесо эмоций»; тестовые бланки «Волшебная страна чувств»; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (классические спокойные).
Тема № 3 «Я в этом мире»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки с тематической символикой 3-4 варианта; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (классические, патриотические и спокойные).
Тема № 4 «Сила любви»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – по тематике «семья», «члены семьи»; картинки с изображением цветов и раздаточный материал (заготовки); цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций.

	композиций (Kenny-The-Moment, «Одинокий пастух», Поль Мориа 1 альбом, «Музыка души» и др. классические спокойные композиции).
Тема № 5 «Полезное и вредное»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – полезные и вредные продукты, предметы опасные и безопасные; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; картинки 3 корзины «полезное», «мусор», «разное»; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций классические, спокойные композиции)
Тема № 6 «Весна прекрасная и безопасная»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – по тематике «Весна», «Другие времена года»; картинка-заготовка «Лужа» -4 шт.; картинки-заготовки «Весеннее настроение»; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (Kenny-The-Moment, подборка «Звуки природы», «Весна идет», «Пробуждение природы»).
Тема № 7 «Наши ценности»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки и слова - ценности; картинки-препятствия (дорога, ручей, мост, гора); цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (Kenny-The-Moment, подборка «Звуки природы», «Весна»).
Тема № 8 «Моя разная и дружная семья»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки «члены семьи», картинка «дом»; картинки-заготовки; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (Kenny-The-Moment, подборка «Звуки природы», «Пробуждение», др. спокойные).
Тема № 9 «Когда тебе плохо»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки «домики настроения», кружки для мандал; картинки-заготовки; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (Kenny-The-Moment, подборка «Звуки природы», др. спокойные).
Тема № 10 «Мой дом - Радость»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки и слова, определяющие человеческие ценности; картинка «дом» и заготовки; клеящий карандаш; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (Kenny-The-Moment, подборка «Звуки природы», др. спокойные).
Тема № 11 «Ценность своего «Я»»	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); флипчарт; наглядный и раздаточный материал – картинки «лица», «слова», определяющие человеческие качества; бланки-заготовки; листы со значением имени; клеящий карандаш; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (Kenny-The-Moment, подборка «Звуки природы», Ф. Шопен, др.).
Тема № 12. Выходная диагностика. «Волшебная страна чувств».	Мягкая игрушка (разноцветный мяч); тестовые бланки «Волшебная страна чувств»; цветные карандаши; бумага для офиса; фломастеры; музыкальная колонка; USB-носитель с подборкой музыкальных композиций (классические спокойные).

Список литературы

1. Баряева, Л. Б. Из опыта организации работы с глубоко умственно отсталыми детьми [Текст] / Л. Б. Баряева // Дефектология. – 1994. - № 6. - С.56-58.
2. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст]: в 6 т. / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982 – 1984. Т. 5. Основы дефектологии. – 1983. – 368 с.
3. Забрамная, С. Д. Некоторые особенности мимики глубоко умственно отсталых детей (имбецилов) [Текст] / С. Д. Забрамная // Обучение и воспитание умственно отсталого ребёнка / МГПИ им. В. И. Ленина. – М.: 1982. – С. 108-113.
4. Занков Л. В. Психология умственно отсталого ребёнка [Текст]: книга для студентов / Занков Л. В. - М. : Государственное учебно-педагогическое издательство наркомпроса РСФСР, 1939. - 64 с.
5. Заширинская О.В. Учебное пособие. Сказка в гостях у психологии. Изд-во ДНК, СПб. 2000г.
6. Костина Л.М. Сборник методик. «Игровая терапия с тревожными детьми». Изд-во СПб. «Речь». 2001г.
7. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Корнеева В. А., Методики коррекции эмоциональной сферы [Текст] / В. А. Корнеева, Ю. С. Шевченко // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. - 2003. - № 4. - С. 73-84.
9. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
10. Маллер, А. Р. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта [Текст] / А. Р. Маллер, Г. В. Цикото. - М.: Педагогика, 1988. – 128 с.
11. Маллер, А. Р. Ребёнок с ограниченными возможностями [Текст]: книга для родителей / А. Р. Маллер. - М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 80 с.
12. Метиева, Л. А. Особенности саморегуляции в структуре общей способности к учению умственно отсталых учащихся начальных классов [Текст] / Л. А. Метиева // Дефектология. – 2001. - № 6. - С. 11-18.
13. Панфилова М.А. Игротерапия общения. - М., 2000.
14. Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Тренинг по сказкотерапии». Изд-во СПб. «Речь». 2000 г.
15. Серия «Уроки психологии в школе». Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Программа формирования психического здоровья у младших школьников. Изд-во. Москва 2001г.

16. Психологический практикум. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. Е.В. Федосенко. Речь. Изд-во. Санкт-Петербург. 2008 г.
17. Янданова, Т. И. Особенности отношений умственно отсталых школьников с учителем в конфликтных ситуациях [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Т. И. Янданова ; РАО Ин-т корр. пед. – М.: [б. и.], 2000. – 190 с.

**Рабочая программа по курсу «Радость со мной»
к дополнительной общеразвивающей программе
по профилактике негативных психоэмоциональных состояний у детей
подросткового возраста с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) «Сила добра»**



Занятие № 1

Тема: «Знакомство. Я и мои эмоции»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, социальной ориентации и коммуникативной компетенции подростков с инвалидностью, ОВЗ.

Задачи:

- **образовательные:** совершенствование владения коммуникативными навыками и принятыми нормами социального взаимодействия, информирование о базовых эмоциях, формирование умения различать и понимать некоторые эмоции и соотносить их с жизненными ситуациями, в которых они проявляются;
- **коррекционно-развивающие:** способствовать коррекции и развитию коммуникативной ориентации, совершенствованию представлений об эмоциях, вызываемых чувствах; коррекция зрительно-моторной памяти и координации, временных представлений, знаний о цвете и форме предмета;

- **воспитательные:** воспитание у подростков эмоционально-нравственной отзывчивости, проявления сопереживания к чувствам других людей, уместности их проявления.

Оборудование: мягкая игрушка (медвежонок), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (картинки 8 эмоций, смайлики, время суток), цветные карандаши, листы бумаги, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель с музыкальными композициями (Kenny-The-Moment., «Одинокий пастух», «Колыбельная»)

Продолжительность: 60 минут (1,25 академических часа)

Ход занятия

Организационный момент.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятиях.

Правила поведения на занятии:

- не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику;
- проявлять уважительное и доброжелательное отношение друг к другу;
- не говорить о присутствующем в третьем лице (он, она);
- не использовать мобильные телефоны на занятии;
- активно участвовать на занятии

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: приветствие друг друга, формирование позитивного эмоционального настроя при первом визуальном контакте.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга словами «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!» (варианты приветствия на выбор участников). Предлагаются варианты произнесения (тихо, громко, радостно, спокойно, с улыбкой)

Инструкция: «Давайте поприветствуем друг друга, по очереди будем произносить предложенные мною фразы «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!» с разной эмоциональной окраской (с улыбкой, нейтрально) и разной интонацией голоса (тихо, громко). Стоящие в кругу участники могут взяться за руки и посмотреть друг на друга.

Подведение итога: сегодня мы работаем все вместе в таком составе и настроены на совместную работу; если кто-то ещё не настроился просьба присоединиться, педагогу-психологу создать некоторую интригу для пробуждения интереса.

2. Упражнение «Я – презентация».

Цель: вхождение в рабочую атмосферу, фокусирование внимания, сообщение участников о себе, адекватность представлений участников о себе (диагностическая направленность упражнения).

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам группы сделать небольшое «Я - сообщение» с информацией о себе (какой я). Показывает пример «Я – сообщения»: берет мягкую игрушку, называет свое имя, делает сообщение о себе - какая я, указывает положительные качества, затем передает игрушку другому участнику (желательно более активному) и

так по кругу все участники делают сообщение. Педагог-психолог поддерживает участников, может задавать наводящие вопросы, помогающие сформулировать ответ.

Инструкция: «У меня в руках «добрый медвежонок», который поможет нам рассказать о себе, какой он, мы по очереди будем передавать «доброе медвежонок» друг другу, кто получит игрушку от сидящего участника рядом, называет свое имя, говорит какой он, затем передает игрушку другому участнику».

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что все мы с помощью такого «Я - сообщения» узнали друг о друге что-то новое и хорошее, это настроило нас на доверительную и располагающую совместную работу; этот прием «Я сообщения» мы можем применять в обычной жизни, например, при знакомстве такое сообщение, сближает и помогает в общении.

3. Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: совершенствование знаний о том, какие эмоции бывают, как они и когда они проявляются, как различать и понимать эмоции, которые мы испытываем в различных жизненных ситуациях

Техника проведения: педагог-психолог сообщает участникам, что обозначает слово «эмоция», емоео-слово, обозначающее в латинском языке «волную», «потрясаю». Эмоции отражают окружающий нас мир в форме переживания удовольствия или неудовольствия. Эмоции относятся к чувствам также как слова к тексту. Эмоции - составляющие чувств. Чувства «живут» у нас внутри, их мы можем выразить внешне с помощью эмоций.

Инструкция: «Сейчас я буду показывать картинки – «смайлики», на которых изображены разные эмоции:

Огорчение (брезгливость) - скучно, не хочу до слез;

Смех (восхищение) – хочу, весело;

Гнев – злюсь, оставьте меня, отойдите от меня;

Радость – мне спокойно, хорошо, я всех люблю». Педагог-психолог размещает смайлики на флипчарте.

«Давайте по очереди назовем те эмоции, которые изображены на картинках (смайликах). Ответы участников. Я попрошу вас поделиться, в каких ситуациях вы испытывает эти эмоции? А теперь я предлагаю вам выбрать смайлики, лежащие перед вами, которые больше соответствуют каждому из вас. Далее оцените ваше состояние на данный момент и выберите смайлик, который выражает ваше чувство сейчас». В помощь участникам педагог-психолог повторяет информацию об эмоциях, акцентирует внимание на смайликах, представленных на флипчарте.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это упражнение помогло нам вспомнить какие эмоции мы можем испытывать, как можно их распознавать, чтобы лучше будем понимать себя, друг друга, быть понятным в общении.

4. Упражнение «Угадай движение»

Цель: совершенствование зрительного и слухового внимания, координации движения, моторной памяти, снижение общего психического напряжения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам изобразить эмоцию с помощью движений. Педагог-психолог показывает смайлик, отображающий определенную эмоцию, показывает движение, которое этому соответствует. Повторений 5-6.

Инструкция: «Я предлагаю вам поиграть. Мы будем делать определенное движение, которое соответствует эмоции на смайлике. Запоминаем: смайлик, отображающий определенную эмоцию. Далее я показывают движение, которое этому соответствует:

Огорчение – закрыли лицо руками

Гнев – потопали ногами

Восхищение – звук «Ха, ха, ха!»

Радость – движение хлопки руками

А теперь самостоятельно. Я показывать смайлик, вы – движение». В завершении педагог-психолог предлагает участникам сделать дыхательное упражнение: глубокий вдох через нос, выдох через рот. Повторить 3 раза.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это игровое упражнение помогло нам запомнить некоторые основные эмоции с помощью движений, снять возникшее напряжение, получить заряд бодрости, дает возможность использовать движение своего тела как средство передачи информации о своих эмоциях.

5. Упражнение «Время суток»

Упражнение проводится за столом.

Цель: совершенствование различных процессов в интегрированной деятельности - временной ориентации, соотнесение уместности переживаемых эмоций времени суток, смене их ритма, развитие эстетического восприятия мира, умения отражать форму по памяти и образцу понимание себя; гармонизация психоэмоционального состояния.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог делает небольшое информационное сообщение. Чувства, эмоции - это часть нас. Они помогают понять самих себя и других людей. Эмоции бывают разные: приятные и неприятные. Без эмоций наша жизнь была бы неинтересной, серой и скучной. Мы с вами испытываем разные эмоции в разное время суток. Утро, день – это солнце; вечер, ночь – луна, месяц, звезды. Утром мы пробуждаемся и готовы встретить новый день, наши чувства полны ожидания радости. Вечер напротив должен быть нетороплив, мы готовимся к ночи, ко сну и поэтому мы должны быть спокойны, если появилась некоторая печаль в этом нет ничего плохого, ведь мы устали и суeta дня закончилась. Посмотрите, как нам в этом помогает природа. Показать картинки с изображением дня (солнце) и ночи (месяц, звезды).

Участникам предлагается прослушать несколько музыкальных этюдов (грустная, медленная, спокойная; весёлая, динамичная, бодрая).

Утро – пробуждение, ожидание, интерес к новому наступающему дню. День – удивление событиям, людям, радость, творчество, дело.

Вечер – усталость, можно отдохнуть, погрузиться, побыть в тишине и покое. Картина небо, звезды луна, месяц. Ночью наступает покой, отдых. Мы набираемся сил для нового дня.

Далее педагог-психолог предлагает участникам нарисовать «солнце» или «месяц», для наглядности при выполнении задания можно использовать картины с изображением солнца, луны, месяца, звезд. Каждому участнику необходимо выбрать, что он будет отображать в своей работе, ориентируясь на свои чувства и эмоции, что ему ближе и когда ему бывает комфортнее. При выполнении работы звучит тихая, спокойная музыка.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это упражнение помогло нам творчески подойти к изображению наших чувств и эмоций, которые можем испытывать в разное время суток, в ходе выполнения задания вы лучше поняли себя, что вам ближе, получили заряд положительных эмоций, возможно, кто-то захочет этим поделиться с близкими людьми.

6. Упражнение «Заверши предложение»

Цель: активизация речи, речевого опосредования предметно-практической деятельности, обобщение и закрепление материала предыдущего упражнения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает проговорить, какие чувства и эмоции были при рисовании своего рисунка. Психолог подводит участников к тому, что эмоциональный мир широк, в разное время суток мы можем испытывать разные эмоции. В определенные время нам лучше быть активными и радостными, что-то делать, в вечерние часы лучше думать о чем-то спокойном и приятном, сесть порисовать, послушать спокойную музыку.

Инструкция: «Давайте каждый из вас попробует закончить предложение. «Я радуюсь, когда...», «Мне грустно, когда...», «Я сержусь, когда...», «Я смеюсь, когда ...».

Каждый участник проговаривает, предложенные варианты предложений. Далее педагог-психолог обращается к участникам: «Обратите внимание, у нас у нас на столе лежат смайлики, давайте каждого из вас выберет смайлик, который ближе вам на данный момент времени. А работы, выполненные сегодня на занятии, вы можете забрать с собой и поделиться своими успехами с близкими людьми».

7. Упражнение «Прощание»

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу, участникам по результатам совместной работы, развитие эмпатии, сохранения положительного эмоционального фона.

Техника проведения: педагог-психолог напоминает участникам о «добром медвежонке», который поможет нам сегодня попрощаться друг с другом до новой встречи.

Инструкция: «Наша встреча подошла к завершению. Попробуем тепло расстаться. Передаем «доброе медвежонка» друг другу, по очереди и с моей помощью постараемся ответить на вопросы: «Что сегодня было интересно? Что огорчило? Что порадовало? С каким настроением вы уходите?» В завершении все вместе произносят: «До новой встречи!»»

Занятие № 2

Тема: «Я в волшебной стране чувств»

Цель: совершенствование наглядно-образного мышления, способности к дифференцированию эмоциональных реакций, графо-моторных навыков, представлений о цвете и форме, активизация речи; выявление отношения подростков к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни, исследование их актуального психоэмоционального состояния подростков с инвалидностью, ОВЗ.

Задачи:

- **образовательные:** совершенствование знаний подростков о разных эмоциональных состояниях, владения коммуникативными навыками и принятыми нормами взаимодействия, формирование умения различать и понимать некоторые эмоции и соотносить их с жизненными ситуациями, в которых они проявляются;
- **диагностические:** изучение отношения подростков к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни, исследование их актуального психоэмоционального состояния;
- **коррекционно-развивающие:** способствовать коррекции и развитию коммуникативной ориентации, развитию у подростков способности к рефлексии эмоционального поведения, гармонизация эмоционального состояния;
- **воспитательные:** воспитание у подростков умения работать в заданной последовательности в соответствии с правилами (инструкцией) и самостоятельно; воспитание эмоционально-нравственной отзывчивости, проявления сопереживания к чувствам других людей, уместности их проявления, умения работать в коллективе и самостоятельно.

Оборудование: мягкая игрушка (разноцветный мяч), наглядный материал и раздаточный материал (картинки «лица» с изображениями эмоций, смайлики, аппликация «Бусы эмоций», картинка «Колесо эмоций», тестовый бланк «Волшебная страна чувств»), флипчарт, цветные карандаши, листы бумаги, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель с музыкальными композициями (Kenny-The-Moment, «Одинокий пастух», Поль Мориа 1 альбом, «Колыбельная»)

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятиях.

Правила поведения на занятии:

- не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику;
- проявлять уважительное и доброжелательное отношение друг к другу;
- не говорить о присутствующем в третьем лице (он, она);
- не использовать мобильные телефоны на занятии;
- активно участвовать на занятии

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: приветствие друг друга, формирование позитивного эмоционального настроя при первом визуальном контакте.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга словами, который можно сказать близкому человеку, например «Здравствуй, моя родная!» «Доброе утро, мой дорогой друг!», «Привет, назвать «имя» человека!» (варианты приветствия на выбор участников). Предлагаются варианты произнесения (тихо, громко, радостно, спокойно, с улыбкой)

Инструкция: «Давайте будем приветствовать друг друга очень тепло и по доброму, так, когда мы очень рады друг другу. Приветствия будем произносить по очереди, например: «Здравствуй, моя родная!» «Доброе утро, мой дорогой друг!», «Привет, назвать «имя» человека!». Можно попробовать произнести эти фразы с разной интонацией голоса (тихо, громко). Во время приветствия можно взяться за руки и посмотреть друг на друга».

Подведение итога: это доброжелательное приветствие помогло нам начать занятие с позитивного момента приветствия, который расположил нас друг другу в предстоящей совместной работе.

2. Упражнение «Я и мое настроение»

Цель: вхождение в рабочую атмосферу, фокусирование внимания, сообщение участников о себе, адекватность представлений участников о себе и своем актуальном настроении (диагностическая направленность упражнения).

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам группы сделать небольшое сообщение, в котором каждый участник расскажет о себе, какой он бывает обычно (например: спокойный, веселый, добрый, общительный, радостный, печальный, активный и др.), какое у него сейчас настроение, есть ли желание совместной деятельности. Педагог-психолог использует мягкую игрушку разноцветный «волшебный мяч», показывает пример сообщения о себе и своем настроении, затем передает игрушку другому участнику (желательно более активному) и так по кругу все участники делают сообщение. Педагог-психолог поддерживает участников, может задавать наводящие вопросы, помогающие сформулировать ответ.

Инструкция: «У меня в руках «волшебный мяч», он мягкий, его приятно держать в руках, обратите внимание на то, что мяч имеет разные цвета (красный, синий, желтый, белый, розовый, зеленый). Посмотрев на него, вы

непрерывно отметите для себя, какой цвет нам больше понравился, близок нам». Педагог-психолог берет «волшебный мяч» делает, показывает примет сообщения о себе и своем настроении, отмечает цвет, который сейчас более близок настроению, далее передает мяч участнику, находящемуся рядом, для сообщения. «Мы по очереди будем передавать «волшебный мяч» друг другу, кто получит игрушку от сидящего участника рядом, сообщает себе, какой он обычно и своем настроении сейчас, затем передает «волшебный мяч» другому участнику».

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что все мы с помощью такого «сообщения» узнали друг о друге что-то новое и хорошее, поделились своим настроением, это сблизило нас и настроило нас на доверительную и располагающую совместную работу.

3. Упражнение «Какая мама, угадай»

Цель: совершенствование знаний о том, какие эмоции бывают, как они и когда они проявляются, как различать и понимать эмоции, которые мы испытываем в различных жизненных ситуациях; соответствие каждой эмоций определенному цвету – как способ понимания эмоций и чувств друг друга.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог напоминает участникам, какие бывают эмоции, которые мы переживаем, все эти эмоции свойственными и нашим близким. При выполнении этого задания необходимо понять эмоцию мамы. Педагог-психолог раскладывает перед подростками картинки с различными эмоциями женщин и обсуждает с участниками состояния, в которых бывает мама. Затем говорит участникам действие, которое было сделано, а участники выбирают карту, изображающую эмоцию. По их мнению, что чувствует мама в этот момент.

Педагог-психолог задает вопросы: «Мама, какая, когда вы помели, помыли пол, убрали свои вещи, когда вы её обнимаете?».

После того, как участники назвали эмоции, можно предложить сделать упражнение наоборот. Педагог-психолог показывает карточку с эмоциями, которые они не назвали, и задает вопрос: «Когда мама такая?». Далее участникам задаются несколько вопросов по аналогии: «Когда мама грустная, какой ты?» (уточняется, когда мама испытывает определенную эмоцию, что испытывает при этом ребенок-подросток).

Педагог-психолог предлагает участникам выбрать картинку с изображением эмоции женщины, которую испытывает мама и смайлик с изображением ответной эмоции, которую может испытывать подросток.

При выполнении задания используется для наглядности флипчарт и аналогичный раздаточный материал для участников.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это упражнение помогло нам вспомнить, какие эмоции бывают, какие ответные эмоции мы можем испытывать при общении с близким человеком, как можно их распознавать, чтобы лучше понимать друг друга.

4. Упражнение «Изобрази эмоцию»

Цель: совершенствование зрительного и слухового внимания, координации движения, моторной памяти, снижение общего психического напряжения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам изобразить эмоцию с помощью движений. Педагог-психолог показывает картинку, отображающий определенную эмоцию, показывает движение, которое этому соответствует. Повторений 4-5.

Инструкция: «Я предлагаю вам поиграть. Мы будем делать определенное движение, которое соответствует эмоции на картинке. Запоминаем картинку с эмоцией, для которой будет соответствовать определенное движение. Далее я показывают движение, которое соответствует этой картинке:

Огорчение – закрыли лицо руками

Гнев – потопали ногами

Восхищение – произнесли звук «Ха, ха, ха!»

Радость – движение хлопки руками

А теперь самостоятельно. Я показывать картинку, вы – движение». В завершении педагог-психолог предлагает участникам сделать дыхательное упражнение: глубокий вдох через нос, выдох через рот. Повторить 3 раза.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это игровое упражнение помогло нам запомнить эмоции с помощью движений, снять возникшее напряжение, получить заряд бодрости.

5. Упражнение «Волшебная страна внутри нас»

Упражнение проводится за столом.

Цель: исследование психоэмоционального состояния участника

Техника проведения: педагог-психолог размещает аппликацию «Бусы эмоций», состоящую из восьми бусинок: красная, желтая, синяя, зеленая, фиолетовая, коричневая, черная, серая. На столе выставляются цветные карандаши, фломастеры аналогичных цветов, участникам выдаются бланки «Волшебная страна чувств».

Инструкция 1: педагог-психолог предлагает вниманию участников инструкцию-сказку для выполнения задания: «Далеко-далеко, а может и близко есть волшебная страна и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Они живут в маленьких цветных домиках. Каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то в красном, кто-то в ...Каждое утро с приходом утра Чувства заняты своими делами.

Но однажды случилась в стране беда, сильный ветер сломал домики в которых жили Чувства. Жители страны были расстроены, но так горю не поможешь, они взяли инструменты и сделали себе новые домики. Только краски у них не было, её унес ветер. Прошу вас помочь Чувствам, взять цветные карандаши и раскрасить домики, где они будут жить. Только вот беда, жители так напуганы, что забыли в домике какого цвета кто жил, помогите каждому Чувству расселиться в домике определенного цвета.

Инструкция 2: педагог-психолог благодарит участников за работу и просит выполнить следующее задание, расселить жителей страны Чувств на карте

этой страны, показывая силуэт Человека: «Сейчас будет необходимо раскрасить карту страны Чувств, ведь она ещё пуста». После выполнения задания педагог-психолог благодарит участников и говорит, что в дальнейшем можно будет ближе познакомиться с этой картой страны Чувств, ведь у каждого из участников она своя.

При выполнении работы звучит тихая, спокойная музыка.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это упражнение помогло нам творчески подойти к изображению наших чувств и эмоций, которые можем испытывать, это поможет нам понимать себя в общении с близкими людьми.

6. Упражнение «Прощание»

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу, участникам по результатам совместной работы, развитие эмпатии, сохранения положительного эмоционального фона.

Техника проведения: педагог-психолог напоминает участникам о том, что подошел момент расставания, а поможет нам в этом «волшебный мяч».

Инструкция: «Наша встреча подошла к завершению. Попробуем тепло расстаться. Передаем «волшебный мяч» друг другу, по очереди и с моей помощью постараемся ответить на вопросы: «Что сегодня было интересно? Что огорчило? Что порадовало? С каким настроением вы уходите?»

В завершении участники все вместе произносят: «До новой встречи!»

Занятие № 3

Тема: «Я в этом мире»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, социальной ориентации и коммуникативной компетенции подростков с инвалидностью, ОВЗ.

Задачи:

- **образовательные:** совершенствование владения коммуникативными навыками и принятыми нормами социального взаимодействия, совершенствование знаний и представлений об окружающем мире, значимых праздниках, о базовых эмоциях, формирование умения различать и понимать эмоции в общении, соотносить их с ситуацией, значимым праздником или событием.
- **коррекционно-развивающие:** способствовать коррекции и развитию навыков коммуникации и взаимодействия, представлений об эмоциях, вызываемых чувствах; совершенствование зрительной и моторной памяти, координации, представлений об окружающем мире и значимых событиях (праздниках), активизация речи;
- **воспитательные:** воспитание у подростков эмоционально-нравственной отзывчивости, проявления сопереживания к чувствам других людей; отзывчивости на внешние впечатления, значимые события (праздники), своевременности и уместности проявления этих чувств, эмпатии.

Оборудование: мягкая игрушка (медвежонок), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (картинки символика ко Дню защитника Отечества – «звезда» 3 варианта), цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги, заготовки изображения звезды 3 варианта, музыкальная колонка, USB-носитель с музыкальными композициями (Kenny-The-Moment, «Одинокий пастух», и др. спокойные композиции).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятиях.

Правила поведения на занятии:

- не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику;
- проявлять уважительное и доброжелательное отношение друг к другу;
- не говорить о присутствующем в третьем лице (он, она);
- не использовать мобильные телефоны на занятии;
- активно участвовать на занятии

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, формирование позитивного эмоционального настроения при первом визуальном контакте.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга сначала молчаливым приветствием – одними глазами; далее – это приветствие словами «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!» (варианты приветствия на выбор участников). Предлагаются варианты произнесения (тихо, громко, радостно, спокойно, с улыбкой)

Инструкция: «Давайте сначала поприветствуем друг друга без слов, одними глазами, улыбкой. Хорошо, молодцы. А теперь словами, по очереди будем произносить «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!», кто какой вариант выберет. При этом хорошо показывать свои эмоциональный настрой (с радостью, грустью, безразличием) и разной интонацией голоса (тихо, громко). При этом вы можете взяться за руки и посмотреть друг на друга».

Подведение итога: сегодня мы вновь собрались в прежнем составе и настроены на совместную работу; если кто-то ещё не настроился просьба присоединиться. Педагогу-психологу создать некоторую интригу для пробуждения интереса.

2. Упражнение «Игра – ролевое приветствие»

Цель: напомнить участникам о том, какие бывают формы и способы приветствия у разной категории граждан в зависимости от их профессии, пола, формирование позитивного эмоционального настроения на работу.

Техника проведения: педагог-психолог напоминает участникам, какие формы приветствия могут быть у разной категории граждан в зависимости от их профессии, пола и предлагает участникам поприветствовать друг друга одной из форм приветствия. Участники при проигрывании форм приветствия могут передвигаться по кругу, пробовать разные варианты.

Инструкция: «Предлагаю вам попробовать варианты приветствия, которые могут быть у разной категории людей в зависимости от профессии, пола – мужчина или женщина. Я буду называть кто это – друзья, коллеги по работе, военные, девушки или юноши, а вы постараетесь изобразить разные формы приветствия. Можно двигаться по залу и приветствовать друг друга теми способами, которые я буду называть:

- Приветствие: ...как военные (рука к головному убор), как мужчины (рукопожатие), просто как близкие друзья (ладошками или обнимание). Может кто-то из участников назовет и покажет ещё другие формы приветствия? Если нет, то попрошу всех попробовать повторить ещё раз приветствие по-военному и по-мужски, ведь скоро праздник наших защитников Отечества».

Далее все участники занимают свои места и отвечают по желанию на вопрос педагога-психолога, что они чувствуют после такой «разминки»:

- Что ваше лицо выражало в момент приветствия?

- Какие чувства вы показывали мимикой, когда приветствовали друг друга?

Поведение итога: участники делятся своими впечатлениями от игрового упражнения; педагог-психолог обобщает и направляет, какое из приветствий понравилось, а какое было более уместно, исходя из ситуации и его участников, акцентирует внимание на приветствии по-военному в преддверии мужского праздника.

3. Упражнение «Я – сообщение»

Цель: вхождение в рабочую атмосферу, фокусирование внимания, сообщение участников о себе, адекватность представлений участников о себе (диагностическая направленность упражнения).

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам группы сделать небольшое «Я - сообщение» с информацией о себе, своем настроении, желании взаимодействовать. Показывает пример «Я – сообщения»: берет мягкую игрушку, называет свое имя, делает сообщение о себе, своем настроении, желании совместной работы, затем передает игрушку другому участнику (желательно более активному) и так по кругу все участники делают сообщение. Педагог-психолог поддерживает участников, может задавать наводящие вопросы, помогающие сформулировать ответ.

Инструкция: «У меня в руках «добрый медвежонок», который поможет нам назвать свое имя, рассказать о своем настроении и желании работать вместе на занятии. Далее, по очереди будем передавать «добрый медвежонок» друг другу, кто получит игрушку от сидящего участника рядом, называет свое имя, говорит о своем настроении и желании, интересе работать вместе, затем передает игрушку другому участнику».

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что все мы с помощью такого «Я - сообщения» узнали друг о настроении друг друга, интересе и желании участвовать в совместной деятельности на занятии, это настроило нас на доверительную и располагающую обстановку в группе; этот прием «Я

сообщения» мы можем применять в обычной жизни, например, при начале какой-либо деятельности в кругу знакомых людей, такое сообщение, сближает и помогает в дальнейшем общении, взаимодействии».

4. Упражнение «Двигательная разминка»

Цель: совершенствование зрительной и моторной памяти, координации, представлений об окружающем с использованием символических движений, снятие психоэмоционального напряжения.

Техника проведения: педагог-психолог сообщает информацию о том, что человек в этом мире не одинок, есть другие живые существа – это птицы, животные, которые делают окружающий мир более живым, интересным, живая природа дает нам возможность быть добрее, бережливее к более слабым, заботливее. Педагог-психолог просит участников вспомнить каких представителей животного мира можно наблюдать каждый день и какие движения для них наиболее характерны; педагог-психолог показывает движения в определенной последовательности, в которых задействованы: голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги; в завершении - упражнение на дыхание. Движение частей тела будет символично движению, например, какого-то знакомого животного. Количество повторений каждого движения определенной части тела не более 3-4 раз.

Инструкция: «Предлагаю вам сделать двигательную разминку. Сначала я показываю движение, а потом мы попробуем все вместе повторить его со мной. Но сначала давайте вспомним, какие движения могут совершать знакомые вам птицы и животные. А, именно: как движет своей головкой птичка (виз, вперед, влево, вправо), как интересно поднимает свои плечи обезьянка, как широко машет в полете своими крыльями орел (или кто-то назовет другую знакомую птицу), как красиво прогибает свою спину кошечка, как осторожно прыгает заяц или как тяжело ступает слон. Давайте будем спокойно повторять эти движения. Начинаем разминку: 1 движение – голова, 2 движение – плечи, 3 движение – руки, 4 движение – туловище, 5 движение – ноги». Выполнение движений сопровождается проговариванием последовательности действий и усилением восприятия через сравнения с движением птицы, животного для которого наиболее ярко характерно определенное движение».

При выполнении упражнения звучит спокойная и жизнерадостная музыка. Движения выполняются участниками стоя в кругу, впереди участника находится стул, который во время выполнения упражнения может являться дополнительной опорой. Педагог-психолог во время совместного выполнения движений внимательно следит за состоянием участников. В завершении обязательно упражнение на дыхание: вдох через нос, выдох через рот, повторение более глубокий вдох и выдох, еще раз глубокий вдох и выдох.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это упражнение помогло с добрыми чувствами вспомнить о представителях животного мира, отчасти сблизиться в движении, снять возникшее напряжение, улучшить координацию и ощущения своего тела, согласованности работы мышц,

получить заряд бодрости, возможность восстановить свои силы и продолжить дальнейшую работу.

5. Упражнение «Звезда в подарок»

Упражнение проводится за столом.

Цель: формирование уважительного отношения к защитнику России, гордости через пример уважение к отцу (близкому человеку – защитнику Отечества), совершенствование моторики рук, развитие творческого мышления, проявление самовыражения и отношения благодарности к близкому родному человеку «папе» (другим значимы близким мужчинам, как защитникам своей родины) посредством художественного творчества; погружение в благоприятное психоэмоциональное состояние.

Техника проведения: Педагог-психолог напоминает участникам о предстоящем празднике «День защитника Отечества», роли мужчины в защите своей семьи, страны. А первым близким человеком, который всегда готов встать на защиту своей семьи и родины является отец, брат, дядя, дедушка. Педагог-психолог предлагает участникам выразить свои теплые чувства благодарности, уважения к такому близкому и значимому человеку «папе», сделав ему подарок «звезду» своими руками. Вниманию участников предлагаются три варианта изображения символа «звезды», выбрать какая «звезда» ближе, какое чувство испытывает каждый участник при рассмотрении. Далее участникам предлагается выбрать один из 3-х вариантов заготовок-раскрасок с изображением «звезды» и раскрасить её. Обратить внимание участников на выбор цвета, которым будет раскрашена «звезда». В завершении работы можно написать, кому эта «звезда» предназначена.

Инструкция: «Ребята, предлагаю вам выразить свои теплые чувства уважения, благодарности и любви к близкому и значимому человеку, первому защитнику своей семьи и родины «папе». Возможно, для кого-то это будет брат ли дядя. Я предлагаю вам внимательно посмотреть на эти красивые и яркие «звезды» и выбрать себе одну «звезду», которая, по вашему мнению, больше понравилась вам и лучше подойдет для близкого человека, найдите заготовку-раскраску, соответствующую вашему выбору. Возьмите цветные карандаши и фломастеры и раскрасьте её». В завершении попросить участников рассказать, какие чувства они испытывали при выполнении работы, кому «звезда» будет подарена? Отметить увлеченность и заинтересованность участников при выполнении упражнения.

Материалы и оборудование: наглядный материал изображение «звезды» в 3-х вариантах, заготовки изображение «звезды» (3 варианта раскраски), цветные карандаши, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель с музыкальными композициями (Kenny-The-Moment, «Одинокий пастух» и др. спокойные композиции).

Подведение итога: обращение педагога-психолога к участникам, положительное оценивание их работ, проявление в них индивидуальности, творческого самовыражения, благодарного и уважительного отношения к

значимому и главному взрослому защитнику – папе (либо другому близкому для кого этот подарок предназначен).

6. Упражнение «Поделись чувством..»

Цель: совершенствование речи, обобщение и подведение итога занятия, развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает проговорить, какие чувства испытывал каждый участник на занятии, при выполнении какого-либо упражнения. Педагог-психолог подводит участников к тому, что при выполнении упражнений мы все испытывали и разные, и схожие чувства, но всех нас эмоционально тронуло выполнение упражнения, когда мы делали «звезду» в подарок, при этом наиболее ярко выраженным было чувство уважения к близким мужчинам защитникам, своей родине.

Инструкция: «Предлагаю вам ответить на вопросы, а поможет нам в этом «добрый медвежонок». Я задаю вопрос и передаю игрушку тому участнику, кто пожелает ответить, поделиться своими чувствами. После ответа на вопрос участник передает игрушку другому участнику, желающему ответить. Если нет участников, желающих ответить, я задаю следующий вопрос»:

- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- Какие задания (упражнения) вызвали у вас затруднения?
- Какие задания больше понравились и не вызывали затруднения?
- Какие чувства вы сейчас испытываете, вы довольны?
- Готовы ли вы завершить работу?

«Там мы все поделились своими чувствами и сможем завершить занятие в хорошем настроении».

7. Упражнение «Давайте попросимся».

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу и педагога-психолога к участникам.

Техника проведения: участникам предлагается попроситься фразами: «До новых встреч. До свидания!».

Занятие № 4

Тема: «Сила любви»

Цель: формирование у подростков представлений о нормальных взаимоотношениях между членами семьи, близкими значимыми взрослыми, основанными на любви и привязанности, развитие их социально-ролевой ориентации в семье с учетом особенностей их психофизического развития.

Задачи:

- **образовательные:** информирование подростков о сложившихся традиционных взаимоотношениях между членами семьи, близкими людьми, их поло-ролевыми функциями, необходимости наличия во взаимоотношениях таких ценностей как любовь, поддержка, терпение, прощение; напоминание о некоторых базовых эмоциях, изученных на предыдущих занятиях, которые близкие люди могут проявлять друг к другу в

различных ситуациях, учить различать и понимать некоторые эмоции и соотносить их с жизненными ситуациями, в которых они проявляются;

- **диагностические:** обследование подростков с целью определения уровня осведомленности о представлениях взаимоотношений между членами семьи, близкими родственниками, поло-ролевыми отношениями;

- **коррекционно-развивающие:** способствовать развитию представлений у подростков о нормальных взаимоотношениях между членами семьи, близкими и значимыми взрослыми опорой на традиционные семейные ценности, чувства любви и привязанности; коррекция нарушенных представлений, имеющих агрессивную направленность, направленная на снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмпатии;

- **воспитательные:** воспитание эмоционально-нравственной отзывчивости в отношениях в семье, формирование у подростков компетенций взаимодействия с членами семьи, близкими и значимыми взрослыми, с учетом поло-ролевой принадлежности, с опорой на любовь, уважение, терпение, прощение, направленных на гармонизацию отношений.

Оборудование: мягкая игрушка (мяч), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (семья, члены семьи), наглядный материал изображение цветов, заготовки изображение цветов (тюльпаны, мимоза, нарцисс), цветные карандаши, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель, музыкальные композиции Ф. Шопен «Вальс Цветов», Kenny-The-Moment, Поль Мория альбом 1).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент.

Участники заходят в зал, встают в круг (можно взяться за руки по ситуации) или садятся на стулья

1. Упражнение «Давайте поприветствуем друг друга».

Цель: формирование позитивного эмоционального фона и настроения на работу.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга «Добрый день!» или «Привет!». Предлагаются различные варианты произнесения, с разной эмоциональной окраской (радостно, удивленно, безразлично, неохотно, раздраженно).

Инструкция: давайте поприветствуем друг друга, по очереди будем произносить фразу: «Добрый день!» или «Привет» с разной эмоциональной окраской. Подвести итог: какое приветствие приятно, когда хочется продолжить общение.

2. Упражнение «Какой ты сегодня?»

Цель: вхождение участников в рабочую атмосферу, фокусирование внимания, адекватность представлений участников о себе (диагностическая направленность упражнения).

Техника проведения: педагог-психолог предлагает индивидуально каждому участнику сделать мини-сообщение о себе, рассказать какое у него сегодня настроение, есть ли желание работать в группе. При необходимости с учетом индивидуальности участника педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику сделать мини-сообщение о себе.

Инструкцию: «У меня в руках «волшебный мяч», он поможет вам рассказать о себе, своем настроении, поделиться своими хорошим чувствами. Этот «волшебный мяч» мы будем передавать друг другу». Педагог-психолог, показывая на своем примере, делает мини-сообщение о себе и передает «волшебный мяч» участнику группы (желательно наиболее активному).

Подвести итог: сегодня мы работаем все вместе в хорошем настроении, все настроены на работу (если нет, то просьба присоединиться и настроиться, актуализировать важность занятия, пробудить интерес).

3. Упражнение «Мои близкие люди»

Цель: информирование подростков о важности семьи для человека, традиционных ценностях семьи, ее членах, месте и важности роли каждого, необходимости взаимодействия в ней на основе любви, уважения, терпения; напомнить о некоторых базовых эмоциях, изученных на предыдущих занятиях, которые близкие люди также могут проявлять друг к другу в различных ситуациях, научить, как различать и понимать некоторые эмоции и соотносить их с жизненными ситуациями, в которых они проявляются.

Техника проведения:

Информационная часть. Педагог-психолог делает мини-сообщение о семье, членах семьи, их роли, отношениях, важности каждого, необходимости ценности любви, по отношению друг к другу. При подаче информации педагог-психолог использует флипчарт, картинки семьи, членов семьи. В ходе занятия наблюдает за эмоциональной отзывчивостью участников на предоставляемый материал.

Практическая часть. Далее педагог-психолог, предлагает индивидуально каждому участнику сделать мини-сообщение о своей семье, назвать членов своей семьи, при возможности и желании рассказать о ком-то, указать с кем из членов семьи участнику хорошо, кто близок больше. При необходимости с учетом индивидуальности участника педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику сделать мини-сообщение о своей семье. В ходе сообщения задания участникам предлагается использовать наглядный раздаточный материал с изображением членов семьи, при этом педагог-психолог наблюдает за эмоциональной отзывчивостью участников.

Инструкцию (для практической части): «У меня в руках вновь «волшебный мяч», который снова поможет вам сделать сообщение только уже о своей семье, ее членах, рассказать о них, то, что хочется, поделиться кто из них вам ближе. Этот «волшебный мяч» мы будем передавать друг другу». Педагог-психолог, показывая на своем примере, делает мини-сообщение о своей семье, с использованием наглядного материала (картинки

семье, её членов), далее предлагает участникам продолжить и передает «волшебный мяч» участнику группы (желательно наиболее активному).

Подвести итог: сегодня мы поделились информацией о своей семье, мы имеем представления о том, что семьи бывают разные, кто-то нам ближе, мы по-разному строим общение, но важно, чтобы в семье всегда была любовь друг другу и понимание.

4. Упражнение «Веселая разминка».

Цель: снятие напряжения у участников занятия, через использования тела, расслабление и восстановление физического и психоэмоционального ресурса.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает сделать упражнения на снятие напряжения и расслабление с использованием двигательных упражнений, повторяющихся по 3-4 раза каждое движение.

Инструкцию: «Предлагаю участникам группы встать у своего стула, желательно за ним, чтобы можно было спинку стула использовать как опору при необходимости. Я показываю упражнение, далее мы его повторяем вместе со мной 3-4 раза. Начинаем с дыхания, делаем вдох через нос, выдох через рот. Далее наклон головы вперед; поворот головы вправо, влево; поднимание плечи; поднимание рук в стороны, вверх, в стороны, вниз; легкие повороты туловища влево, вправо, наклон вперед; потопать ногами; немного потрясти кистями рук». В завершении упражнения на дыхание: вдох через нос, выдох через рот (3 раза), каждый последующий раз вдох-выдох делается чуть более глубокий.

Подвести итог: обратиться к участникам, кто себя как чувствует, кому как больше понравилось двигаться, какими частями тела; акцентировать внимание на то, что выполнение этого упражнения помогла нам восполнить наш ресурс.

5. Упражнение «Сказка для детей и взрослых» (по мотивам сказки «Сказка про медвежонка» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева).

Цель: ознакомление с некоторыми видами нарушенных отношений в семье, проявления нетерпения, обиды и другое; коррекция нарушенных представлений, имеющих агрессивную направленность, направленная на снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмпатии.

Техника проведения: педагог-психолог зачитывает участникам сказку, и после этого идет обсуждение.

Инструкция: сегодня у нас «Сказка для детей и взрослых» по мотивам «Сказка про медвежонка», когда главный герой мальчик Алеша 11 лет, ревновал своих родителей к сестренке, которая недавно родилась».

Обсуждение:

- Какие чувства испытывал Алеша, когда родилась сестренка?
- Как ты думаешь, почему Алеша не мог вернуться домой?
- Как ты считаешь, о чем думала мудрая Бабушка, похожая на сову, смотря Алеше в след?
- Чему учит эта сказка и детей и взрослых?

Подведение итога: эта сказка учит эмоционально-нравственной отзывчивости в отношениях в семье, умению понимать и быть внимательными друг к другу, учит делать хорошие поступки, способствует гармонизации отношений в семье.

6. Упражнение «Подарок маме».

Цель: закрепление полученной информации, развитие творческого мышления, проявление самовыражения и отношения любви к близкому родному человеку «маме» посредством художественного творчества; погружение в благоприятное психоэмоциональное состояние.

Техника проведения: педагог–психолог предлагает участникам выразить свои теплые чувства к близкому и значимому человеку «маме», сделав ей подарок своими руками. Предлагает посмотреть лица с изображениями чувств, которые может испытывать мама, вспомнить какая мама чаще бывает, как когда она нам близка, как может мы её порадовать. А, именно, выбрать один из трех предлагаемых весенних цветов (нарцисс, тюльпан, мимоза), и раскрасить его самостоятельно.

Инструкция: «Ребята, предлагаю вам выразить свои теплые чувства любви к близкому и значимому человеку «маме». Я предлагаю вам внимательно посмотреть на первые весенние цветы и выбрать себе один цветок, который по ваше мнению больше подойдет вашей маме и больше понравился вам. Возьмите цветные карандаши и фломастеры и раскрасьте его. Цвета, которые вы выберете, помогут вам выразить те эмоции, которые вы испытываете. В ходе выполнения работы представляйте моменты, когда вам было спокойно и хорошо.

Материалы и оборудование: наглядный материал изображение цветов, заготовки изображение цветов (тюльпаны, мимоза, нарцисс), цветные карандаши, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель, музыкальные композиции Ф. Шопен «Вальс Цветов», Kenny-The-Moment.

Подведение итога: обращение педагога-психолога к участникам, положительное оценивание их работ, проявление в них индивидуальности, творческого самовыражения и доброго отношения к главному значимому взрослому – маме.

7. Обратная связь.

Цель: развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона, анализ занятия.

- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- Какие задания вызвали у вас затруднения?
- Какие задания были наиболее приятны и не вызывали затруднения?
- Какие моменты в работе были наиболее интересны?
- Готовы ли вы завершить работу?

Подведение итога: сегодня мы узнали, как важны наши близкие люди, семья, какие мы все разные в ней и у каждого своя роль, как необходимо любить, быть добрыми и отзывчивыми друг другу, насколько важна нам «мама», ведь она всех любит и ей мы все важны и дороги. В повседневной

жизни нам чаще следует об этом вспоминать. А ещё не стесняться проявлять чувства любви и благодарности своей «маме», самого близкого и значимого человека.

8. Упражнение «Давайте прощаемся».

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу и педагога-психолога к участникам.

Техника проведения: участникам предлагается попрощаться фразами: «До новых встреч. До свидания!».

Занятие № 5

Тема: «Полезное и вредное»

Цель: развитие жизненно необходимых адекватных представлений и овладение социально-бытовыми знаниями, формированию установки на безопасный и здоровый образ жизни, гармонизация эмоционального состояния.

Упражнения, используемые на занятии, через иносказание помогли ученикам Школы проанализировать ситуации вызывающие тревожность и обдумать свою линию поведения, помогающую улучшить эмоциональное состояние.

Задачи:

- **образовательные:** информирование подростков о необходимых жизненных социально-бытовых знаниях о предметах, продуктах, а также главных ценностях для человека (здоровье, безопасность, питание, отдых, труд), помогающих формировать установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- **диагностические:** обследование подростков в игровой форме с целью определения уровня осведомленности о полезном и вредном для человека, наличие ошибочных установок, анализ ситуаций, вызывающих какую-либо тревожность;
- **коррекционно-развивающие:** совершенствование наглядно-образного мышления, внимания, саморегуляции, зрительного и слухового восприятия, знаний о качестве предмета и его пользе (вреде), активизация речи, предметно-практической деятельности; а линии поведения, способствующего снижению эмоционального напряжения;
- **воспитательные:** воспитание эмоционально-нравственной отзывчивости на полезные и вредные предметы (хорошо-плохо), дифференцирование эмоциональных реакций, их устойчивости к вредному, совершенствование установок на безопасный и здоровый образ жизни, ознакомление с вариантами линии поведения при осуществлении выбора, способствующего снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкая игрушка (мяч), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (продукты полезные и вредные; предметы опасные и безопасные; слова, определяющие чувства и ценности; изображения 1-ая

корзина «Разное», 2-ая корзина «Полезное», 3-я «Мусор»), музыкальная колонка, USB-носитель, музыкальные композиции Kenny-The-Moment).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент.

Участники заходят в зал, встают в круг (можно взяться за руки по ситуации) или садятся на стулья

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: формирование позитивного эмоционального фона и настроения на работу.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга «Добрый день!» или «Привет!». Предлагаются различные варианты произнесения, с эмоциональной окраской соответствующей настроению участника; если кому-то грустно, предложить попробовать приветствие повторить с радостью (вариант радостного приветствия показывает педагог-психолог).

Инструкция: «Давайте поприветствуем друг друга, по очереди будем произносить фразу: «Добрый день!» или «Привет» с эмоциональной окраской, характерной сейчас для вашего настроения. Если участнику грустно, педагог-психолог показывает, как приветствие сделать радостным

Подведение итога: какое приветствие было приятно, когда хочется продолжить общение.

2. Упражнение «Наши правила»

Цель: установление рамок поведения на занятии (тренинге) в группе

Техника проведения: педагог-психолог сообщает правила работы группы неспешно и отчетливо проговаривает каждое слово, предполагающие определенное действие или бездействие участника, что можно и запрещено.

Инструкция: «Правила общения в группе важны и необходимы: 1 - не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику; 2 - общаться доброжелательно и уважительно, обращаться по имени друг к другу; 3 - не осуждать, не говорить плохие и обидные слова; 4 - говорим о том, что происходит здесь и сейчас; 5 - не использовать и выключить звук мобильных телефонов; 6 - активно участвовать на занятии; 7 - если кто-то опоздал, то он должен сделать что-то хорошее для группы».

Подведение итога: все согласны с правилами, ответьте «да» или поднимите руки вверх.

3. Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!»

Цель: помочь подросткам настроиться на совместную работу и взаимодействие.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает индивидуально каждому участнику продолжить фразу «Я рад тебя видеть, потому что ...», в помощь участникам будет «волшебный мяч», который будем передаваться по кругу каждому, чья очередь будем продолжить фразу. При необходимости с учетом индивидуальности участника педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику продолжить фразу. Повтор 2-3 раза.

Инструкцию: «У меня в руках «волшебный мяч», он поможет вам продолжить фразу «Я рад тебя видеть, потому что...», адресованную участнику группы, который находится рядом, постарайтесь поделиться своими хорошим чувствами друг с другом. Этот «волшебный мяч» мы будем передавать друг другу по кругу». Педагог-психолог, показывая на своем примере, продолжает фразу и передает «волшебный мяч» участнику группы, находящемуся рядом (желательно наиболее активному).

Подвести итог: мы поделились друг с другом чувствами, почему мы рады друг другу, настроились на увлекательную совместную работу.

4. Упражнение «Три корзины»

Цель: совершенствование наглядно-образного мышления, внимания, саморегуляции, знаний о качестве предмета и его пользе (вреде), активизация речи, предметно-практической деятельности; посредством использования иносказания помочь подросткам проанализировать ситуацию, обдумать линии своего, способствующего снижению эмоционального напряжения.

Техника проведения:

Педагог-психолог делает небольшое информационное сообщение о том, что каждому человеку необходимо в жизни – это питание, предметы и вещи, которые делают нашу жизнь удобной, здоровой, комфортной и интересной. Есть продукты и предметы, которые необходимы нам каждый день. Есть то, что требуется периодически, а что-то при однократном применении становится ненужным. При подаче информации педагог-психолог использует флипчарт, картинки с изображением полезных и вредных продуктов и вещей, трех корзин - «Разное», «Полезное», «Мусор». Педагог-психолог включает в работу участников, совместно предметы называются, определяется их важность и полезность, актуальность использования, потом эти предметы помещаются в корзины. Каждому участнику педагог-психолог раздает по три корзины - «Разное», «Полезное», «Мусор». На столике посередине раскладываются картинки. Тематика картинок № 1 – это продукты питания, напитки; тематика картинок № 2 – это предметы; тематика картинок № 3 – это наши чувства.

1 часть упражнения: каждый участник выбирает себе картинки с изображением тех продуктов, которые он чаще покупает в магазине, использует в пище, которые ему просто нравятся, и помещает их в корзину «Разное»; далее участникам предлагается разобрать эту корзину, необходимые, полезные продукты положить в корзину «Полезное», а не очень полезные и необходимы в корзину «Мусор». Педагог-психолог просит индивидуально каждого участника разобрать свою корзину «Разное». В завершении педагог-психолог обобщает, какие продукты нам необходимы всегда и нам без них не обойтись, а есть то, что нам и не всегда нужно, и даже вредно, от этого можно, а порой необходимо отказаться. Хорошие продукты укрепляют наше здоровье.

2 часть упражнения: используется картинки с изображением предметов. Аналогично участники выполняют задание. Педагог-психолог акцентирует

внимание участников в дополнение не только о полезности предметов, но и их безопасности использования, частоты использования, их хранения, возможно среди выбранных предметов, будут те которые их понравятся, но будут совсем не нужны или напротив будут вызывать разные воспоминания. Если какой-то предмет редко используется, небезопасен, напоминает участнику о чем-то неприятном, то его можно поместить в корзину «Мусор». Если в корзине «Разное» останется много вещей, это будет участнику мешать найти своевременно полезную и нужную вещь.

3 часть упражнения: используются слова с обозначением чувств. Аналогично участники выполняют задание. Педагог-психолог наблюдает, какими чувствами участники наполняют свои корзины. При разборе корзины «Разное» педагог-психолог, слушая участника, направляет его, поддерживает в ситуации сомнения, когда необходимо поместить плохие эмоции в корзину «Мусор» расстаться с плохими воспоминаниями.

При выполнении особенно 3 части упражнения педагог-психолог наблюдает за эмоциональной отзывчивостью и состоянием участников.

Подведение итога: сегодня мы были все активны, выполнили большое не простое упражнение, которое поможет нам в повседневной жизни выбирать из большого количества разных предметов полезные и нужные нам, и убирать вредные и ненужные.

5.Упражнение «Хоровод расставания»

Цель: групповое обсуждение результатов проведения упражнений, развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона, анализ занятия.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поделиться своими впечатлениями, а на помощь снова приходит «волшебный мяч», который по очереди передается каждому участнику и помогает ему поделиться своими. Педагог-психолог может поддерживать участников, задавая вопросы, помогающие сделать высказываниями:

- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- Какие задания вызвали у вас затруднения?
- Какие задания были наиболее приятны и не вызывали затруднения?
- Какие моменты в работе были наиболее интересны?
- Готовы ли вы завершить работу?

Все участники становятся в круг, берут друг друга за руки, делают 1-2 шага вперед в круг и произносят все вместе «До свидания!».

Занятие № 6

Тема: «Весна прекрасная и безопасная»

Цель: формирование понимания ценности и красоты природы, уточнение понятий «природа», «признаки весны», «времена года», расширение социального опыта, развитие эмоционально-волевой сферы, эмоциональной отзывчивости на прекрасное, социальной ориентации и коммуникативной компетенции подростков с инвалидностью и ОВЗ.

Задачи:

- **образовательные:** совершенствование знаний природе, весне, временах года, владения коммуникативными навыками, информирование о безопасном поведении, формирование умения различать и понимать ситуации в окружающем мире, соотносить их с необходимостью и безопасностью;
- **коррекционно-развивающие:** способствовать коррекции и развитию коммуникативной ориентации, совершенствованию представлений об окружающем мире, вызываемых им чувствах; коррекция зрительно-моторной памяти и координации, временных представлений, знаний о цвете и форме предмета;
- **воспитательные:** воспитание у подростков эмоционально-нравственной отзывчивости на прекрасное, проявления чувства любви, сопереживания к чувствам других людей, уместности их проявления; расширение социального опыта взаимодействия в группе через участие в беседе, развивающей и подвижной игре, игре-достижении.

Оборудование: мягкая игрушка (мячик), наглядный материал и раздаточный материал (наглядный «Весна такая прекрасная и такая разная», картинки с весной и некоторыми другими временами года, лист «Весна», «Другие времена года», картинки «Лужа», картинки для раскрашивания «Весеннее настроение», цветные карандаши, листы бумаги, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель с музыкальными композициями весенней тематики (Kenny-The-Moment, Весна идет.)

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент.

Участники заходят в зал, встают в круг (можно взяться за руки по ситуации).

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: приветствие друг друга, формирование позитивного эмоционального настроения при первом визуальном контакте.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга словами «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!» (варианты приветствия на выбор участников). Предлагаются варианты произнесения (радостно - как весенней солнышко, тихо и спокойно - когда идет дождь)

Инструкция: «Давайте, поприветствуем друг друга, по очереди будем произносить предложенные мною фразы «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!» с разной эмоциональной окраской (радостно – как весеннее солнце; тихо и спокойно – как весенний дождь). Стоящие в кругу участники могут взяться за руки и посмотреть друг на друга.

Подведение итога: сегодня мы работаем все вместе в таком составе и настроены на совместную работу; если кто-то ещё не настроился просьба

присоединиться, педагогу-психологу создать некоторую интригу для пробуждения интереса.

2. Упражнение «Мое весеннее настроение».

Цель: вхождение в рабочую атмосферу, фокусирование внимания, сообщение участников о себе, адекватность представлений участников о себе (диагностическая направленность упражнения).

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам группы сделать небольшое сообщение «Мое весеннее настроение» с информацией о том, какое у каждого участника настроение в этот весенний день. Показывает пример: берет мягкую игрушку, называет свое имя, делает сообщение о своем настроении, указывает и грустные и радостные моменты какие свойственны ситуации, затем передает игрушку другому участнику (желательно более активному), и так по кругу все участники делают сообщение. Педагог-психолог поддерживает участников, может задавать наводящие вопросы, помогающие сформулировать ответ.

Инструкция: «У меня в руках «волшебный мяч», который поможет нам рассказать о своем весеннем настроении в этот день, мы по очереди будем передавать «волшебный мяч» друг другу, кто получит игрушку от сидящего участника рядом, называет свое имя, говорит какой у него сегодня настроение, он, затем передает игрушку другому участнику».

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что все мы узнали о настроении друг друга что-то новое и хорошее, это настроило нас на доверительную и располагающую совместную работу; этот прием «Сообщения о своем настроении» мы можем применять в обычной жизни, например, это нам поможет в общении.

3. Упражнение «Весенняя разминка»

Цель: совершенствование зрительного и слухового внимания, координации движения, моторной памяти, снижение напряжения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам изобразить движение, соотнеся его с весенней картинкой, используя при этом стихотворную форму инструкции. Повторений 3-4.

Инструкция: «Я предлагаю вам подвигаться, эта «Весенняя разминка», поднимет нам настроение, чуть испорченное весенней непогодой. Мы будем делать определенное движение, под стихотворение. Слушаем меня и повторяем за мной».

«Раньше был сугроб до крыши – поднимаем руки выше

А теперь все ниже, ниже

Оседает, оседает,

А потом совсем растает (опускаем руки вниз)

Солнышко сильнее греет,

Растопить весь снег сумеет (руки поднять вверх, растопырить пальцы на ладонях)

Побегут ручьи везде.

Все окажется в воде (делаем волнообразные движения)

Все деревья вдруг проснулись (потягиваемся)

И от снега отряхнулись (показываем: деревья стряхивают снег, опустили руки вниз и потрясли кистями рук, потопать ногами)

Пробудились ото сна (улыбнуться, поднять руки)

Это к нам пришла весна! (руки через стороны опустить вниз и вытянуть вперед радостно встречая весну)».

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это упражнение помогло нам вспомнить какие чувства вызывает у нас приход весны, которые мы смогли изобразить в движении, наше тело тоже включилось в принятие радости весны.

4. Упражнение «Угадай Весну прекрасную и опасную»

Упражнение проводится в круге, желательно использовать небольшие столы трансформеры.

Цель: совершенствование различных процессов в интегрированной деятельности – наглядно-образного мышления, временной ориентации, знаний о природе, весне, временах года, смене их ритма, развитие эстетического восприятия красоты мира весной, совершенствование установки на безопасное поведение, бережное отношение к природе, гармонизация психоэмоционального состояния.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог делает небольшое информационное сообщение о природе, весне, временах года; о том, как нам в прекрасный весенний период не забывать о безопасности в различных ситуациях, особенно во время весенней прогулки, потому что в этот период мы чаще находимся на улице. При подаче информации используется наглядный материал. При выполнении работы звучит тихая, спокойная музыка, используется флипчарт.

Практическая часть упражнения. Педагог-психолог при выполнении практической части наглядно дает инструкции по выполнению. Каждому участнику раздаются по два листа «Весна», «Времена года. Далее на столе раскладываются картинки с изображением весны и другими временами года. Участники должны индивидуально, самостоятельно составить картину-пейзаж «Весна», поместив на лист, выбранные картинки с весенней тематикой; вторую калейдоскоп-картину «Другие времена года».

Педагог-психолог просит индивидуально каждого участника разобрать две свои картины. Соотнести правильность выбора картинок. В завершении педагог-психолог обобщает правильность выполнения задания. Обращает внимание участников на безопасное поведение на улице в весенний период, как это изображено на картинах. Весна дает нам творческие силы и укрепляет наше здоровье, распускающаяся природа создает хорошее настроение.

Подведение итога: сегодня мы были все активны, выполнили интересное и полезное упражнение, которое поможет нам повседневной жизни радоваться весне и выбирать безопасное поведение при этом.

5. Упражнение «Обойди лужу»

Цель: совершенствование зрительного и слухового внимания, координации движения, моторной памяти, снижение общего психического напряжения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам отправиться в весеннее путешествие. На полу раскладывается наглядный материал (лужи, грязь, тающий сугроб), показывающий различные препятствия, которые могут встретиться на прогулке весной. Участникам предлагается обойти и преодолеть эти препятствия. Педагог-психолог читает стихотворение, участники выполняют движения на весенней прогулке.

Ярко солнышко сияет

И снежок повсюду тает (поднимаем руки вверх)

Холода кончаются,

Лужи разливаются (опускаем руки)

Хоть теперь везде вода

Скажем: «Это не беда!»

Все равно пойдем гулять

Будем лужи измерять (топаем ногами)

Как широки эти лужи

Где же лужицы поуже?

Много-много луж больших

Перепрыгнем через них (разводим руки в стороны)

Разложить лужи, переходить и перепрыгивать. Отметить индивидуально каждого участника.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это игровое упражнение помогло нам вспомнить некоторые движения, что может нас ожидать во время весенней прогулки, как быть более предусмотрительными, не попадать в небезопасные места, а получать радость и удовольствие от прогулок.

Перерыв 10 минут

6. Упражнение «Весенние чувства»

Упражнение проводится за столом.

Цель: закрепление полученной информации, развитие творческого мышления, проявление самовыражения и отношения к себе, близкому человеку посредством художественного творчества; погружение в благоприятное психоэмоциональное состояние.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог предлагает участникам выразить свои теплые весенние чувства к себе или близкому человеку через рисунок. Предлагает посмотреть картинки для раскраски лица людей с изображениями чувств, настроения, которые может испытывать человек теплым весенним днем, когда пробуждается природа, поют птицы. Каждому участнику предлагается выбрать ту картинку, которая ему понравилась, она может напоминать ему близкого и дорого человека или самого себя в хорошем весеннем настроении.

Участники выполняют задание под сопровождение спокойной музыки, в которой слышны пенье птиц, журчание весеннего ручья.

Подведение итога: обращение педагога-психолога к участникам, положительное оценивание их работ, проявление в них индивидуальности, творческого самовыражения, хорошего весеннего настроения и доброго отношения к близкому человеку или самому себе. Предложение и просьба педагога-психолога к участникам: взять свои работы домой, чтобы они напоминали им о жизнерадостном настроении весной.

7. Упражнение «Прощание»

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу, участникам по результатам совместной работы, развитие эмпатии, сохранения положительного эмоционального фона.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог напоминает участникам о «волшебном мячике», который поможет нам сегодня попрощаться друг с другом до новой встречи. «Наша встреча подошла к завершению. Попробуем тепло расстаться. Передаем «волшебный мяч» друг другу, по очереди и с моей помощью постараемся ответить на вопросы: «Что сегодня было интересно? Что огорчило? Что порадовало? С каким настроением вы уходите?»

В завершении все вместе произносят: «До новой встречи!»

Занятие № 7

Тема «Наши ценности»

Цель: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания значений слов позитивных и негативных, формирование у подростков представлений о нормальных человеческих ценностях; формирование позитивной направленности в выборе ценностных установок.

Задачи:

- **образовательные:** формирование ценностных представлений о позитивных и негативных словах, их значении; совершенствование умения в определении и вычленении позитивных слов, отделении их от негативных слов, распределения их по ценностным характеристикам; развитие у подростков понимания необходимости ценностей в жизни человека и в отношениях с близкими людьми;
- **диагностические:** определения уровня осведомленности о позитивных и негативных словах, необходимости ценностных потребностей у человека, их значении и удовлетворении;
- **коррекционно-развивающие:** способствовать развитию позитивных представлений у подростков о словах их значении; коррекция нарушенных представлений; развитие положительных ценностных установок; совершенствование навыков взаимодействия в соответствии с жизненными ситуациями и опорой на положительные ценности;

- **воспитательные:** воспитание этических чувств, понимания необходимости положительных ценностей в жизни человека, позитивного отношения к себе и близким людям.

Оборудование: мягкая игрушка (мяч), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (картинки словами, определяющими ценности; картинки препятствия «ручей», «дорога», «гора», «мост»), музыкальная колонка, USB-носитель, музыкальные композиции Ф. Шопен, Kenny-The-Moment, Поль Мориа альбом 1, Весна. Пробуждение природы).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент. Участники заходят в зал, встают в круг или садятся на стулья.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятии.

Педагог-психолог проговаривает правила:

- 1 - не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику;
- 2 - общаться доброжелательно и уважительно, обращаться по имени друг к другу;
- 3 - не осуждать, не говорить плохие и обидные слова;
- 4 - говорим о том, что происходит здесь и сейчас;
- 5 - не использовать и выключить звук мобильных телефонов;
- 6 - активно участвовать на занятии;
- 7 - если кто-то опоздал, то он должен сделать что-то хорошее для группы.

Подведение итога: все согласны с правилами, ответьте «да» или поднимите руки вверх.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: приветствие друг друга, формирование позитивного эмоционального настроения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга словами «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!» (варианты приветствия на выбор участников). Предлагаются варианты произнесения (тихо, громко, радостно, спокойно, с улыбкой) индивидуально по настроению участника.

Инструкция: «Давайте по очереди будем приветствовать друг друга, произносить предложенные мною фразы «Добрый день!», «Здравствуй!», «Привет!» с разной эмоциональной окраской (с улыбкой, нейтрально) и разной интонацией голоса (тихо, громко). Стоящие в кругу участники могут взяться за руки и посмотреть друг на друга.

Подведение итога: сегодня мы работаем все вместе в таком составе и настроены на совместную работу, если кто-то ещё не настроился просьба присоединиться (педагогу-психологу можно сделать анонс, создать некоторую интригу для пробуждения интереса к занятию).

2. Упражнение «Добрые слова»

Цель: создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения, формирование позитивного настроения на работу.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга добрыми словами, комплиментами. Предлагаются различные варианты произнесения, с доброжелательной эмоциональной окраской.

Инструкция: давайте будем передавать друг другу «волшебный мяч» и говорить добрые, дружеские слова приветствия.

3. Упражнение «Преодолей препятствие»

Цель: совершенствование зрительного и слухового внимания, координации движения, моторной памяти, закрепление представлений позитивные «слова-камушки» и негативные «слова-камушки» посредством двигательной деятельности, развитие умения действовать сообща, снижение общего психического напряжения.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог предлагаем участникам отправиться в путешествие, на пути будут различные препятствия, но вспомнив позитивные «слова-камушки». Все участники смогут их преодолеть.

Инструкцию: «Сейчас мы отправимся в путешествие, на пути нас ждут препятствия, которые мы должны будем преодолеть. Это быстрый ручей, гора, мост и узкая дорога. Преодолеть препятствия нам помогут позитивные слова, взаимопомощь и дружба.

Педагог-психолог, показывая на своем примере, выполнение задания.

Подвести итог: это упражнение помогло нам понять, как при выполнении движения, действия помогают позитивные слова, настрой и взаимопомощь.

4. Упражнение «Ценности - камешки дружбы и счастья»

Цель: информирование и обсуждение позитивных и негативных слов, опыта, ситуации, ценностей, их сравнение и выделение необходимости ориентации на позитивные слова, действия, качества.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог рассказывает о том, что слова могут быть позитивные и негативные, соответственно они выражают определенные ценности и мы, слыша слово, понимаем хорошо это или плохо для нас. В данном случае слово можно сравнить с камнем, ведь словом можно или образовать или нет. Далее участникам предлагается определить позитивные и негативные слова-камушки, которые определяют наши ценности, которые помогают нам и мешают нам в жизни, в установлении отношений с близкими людьми. На флипчарте в две колонки будут размещаться ценности: хорошие и плохие. Хорошие ценности – это позитивные слова-камушки (здоровье, радость, хорошее настроение, любовь, вера, дружба, надежда, хорошие воспоминания, семья, родители, родственники, доверие, уважение, хорошие условия жизни – комфорт, пища, одежда, безопасность, покой, хорошая погода, уют, вода, искусство, Бог). Плохие ценности – это отрицательные слова-камушки (болезнь, печаль, тоска, плохие воспоминания, ненависть, злоба, страх, уныние, одиночество,

эгоизм, обман, ложь, голод, плохая погода, опасность, бедность, засуха, наводнение, беспорядок, война, власть, ссора и др.). Все ценности размещены на столике в центре круга. Участникам по очереди предлагается брать слова-камушки, определять какие они позитивные или негативные и размещать их на флипчарте в соответствующие колонки: хорошие и плохие ценности.

При необходимости с учетом индивидуальности участника педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику сделать выбор и пояснить выбранные слова-камушки.

Инструкцию: «Сейчас мы будем по очереди брать со столика «слова-камушки», каждый возьмет по 2 «слова-камушка» и определить какое оно «позитивное» или «негативное». Потом участник размещает слова на флипчарте: позитивные «слова-камушки» размещает в ценности «хорошие», негативные – в «плохие».

Педагог-психолог, показывая на своем примере, выполнение задания.

Подвести итог: это упражнение помогло нам понять, какие слова могут человека радовать, воодушевлять на хорошие поступки и отношения, и эти слова показывают, что нам ценно и дорого.

5. Упражнение «Поделись своим чувством»

Цель: развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона, анализ занятия.

- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- Какие задания вызвали у вас затруднения?
- Какие задания были наиболее приятны и не вызывали затруднения?
- Какие моменты в работе были наиболее интересны?
- Готовы ли вы завершить работу?

Подведение итога: все участники поделились своими чувствами, отметили, что особенно было близко и интересно, участники завершают занятие с хорошими чувствами и в позитивном настроении.

6. Упражнение «Давайте попросимся».

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу и педагога-психолога к участникам.

Техника проведения: участникам предлагается попроситься фразами: «До новых встреч. До свидания!», которые произносятся вместе.

Занятие № 8

Тема «Моя разная и дружная семья»

Цель: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других близких людей, формирование у подростков представлений о нормальных взаимоотношениях между членами семьи; формирование продуктивных видов взаимопомощи с близкими людьми, совершенствование навыков ролевого социального поведения в семье.

Задачи:

- **образовательные:** формирование у подростков представлений о дружной семье, о необходимости развития в себе этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания в семье; совершенствование необходимости в потребности ценностей семьи;
- **диагностические:** определения близких и дистантных отношений у участников в своей семье, потребности во взаимодействии, границах, включенности и значимости подростка в семейной системе; наличии представлений о взаимоотношениях между членами семьи, поло-ролевыми отношениями;
- **коррекционно-развивающие:** коррекция у подростков нарушенных представлений; развитие положительных навыков социально-ролевого поведения в семье, самоконтроля и самовыражения, направленных на гармонизацию психоэмоционального состояния и позитивное отношение к себе и близким;
- **воспитательные:** воспитание этических чувств, способности к эмпатии, отзывчивости в отношениях в семье, формирование у подростков компетенций эффективного общения и взаимодействия; определения своего места и роли в семье.

Оборудование: мягкая игрушка (медвежонок), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (картинки лица членов семьи; картинка дом), цветные карандаши, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель, музыкальные композиции Ф. Шопен, Kenny-The-Moment, Поль Мориа альбом 1, Пробуждение природы).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент. Участники заходят в зал, встают в круг или садятся на стулья.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятии.

Педагог-психолог проговаривает правила:

- 1 - не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику;
- 2 - общаться доброжелательно и уважительно, обращаться по имени друг к другу;
- 3 - не осуждать, не говорить плохие и обидные слова;
- 4 - говорим о том, что происходит здесь и сейчас;
- 5 - не использовать и выключить звук мобильных телефонов;
- 6 - активно участвовать на занятии;
- 7 - если кто-то опоздал, то он должен сделать что-то хорошее для группы.

Подведение итога: все согласны с правилами, ответьте «да» или поднимите руки вверх.

9. Упражнение «Передай приветствие»

Цель: создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения, формирование позитивного настроения на работу.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог предлагает участникам передать приветствие друг другу, состоящее из: слова приветствия (например: «Привет!»), произнесения слова-комплимента (например: «Ты красивая!»), названия подарка-предмета, который хочется подарить (например: «Я хотел бы подарить тебе «Зайчика»). При выполнении задания используется мягкая игрушка (медвежонок), которую участники передают друг другу, произнося слова.

10. Упражнение «Кто твой друг в семье»

Цель: Формирование навыков эффективного повседневного общения, выработка доброжелательного отношения друг к другу, повышение объективных ожиданий от значимых близких людей.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог предлагает участникам подумать о своем близком члене семьи, которого можно считать не только родственником, но и хорошим другом. Это может быть реальный человек, член семьи, с которым участник на самом деле дружит. При выполнении упражнения участникам предлагается выбрать картинку, которая напоминает близкого члена семьи, являющегося не только родственником, но и другом.

А можно подумать и том, с кем участник только собирается подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой близкий человек в семье, который тебе друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваши отношения больше и больше крепили? Обсуждение ответов.

Вопросы для обсуждения с каждым участников:

- Как мы находим себе близкого человека в семье, чтобы он стал нам еще и другом?
- Почему так важно, чтобы в семье был такой родственник, которому можно довериться?

3. Упражнение «Разные комнаты»

Цель: активизация участников группы, снятие психомоторного напряжения

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог выкладывает на полу разноцветные листы бумаги на расстоянии 1,4-1,6 м друг от друга: коричневый, оранжевый, голубой, серый, зеленый, белый. Предлагает участникам представить, что это комнаты их дома, по которым они сейчас будут путешествовать. Участникам необходимо подумать, в какой комнате они бы остались, задержались, ушли. «Давайте сейчас будем медленно ходить по разным цветовым комнатам... А теперь представь, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь мы перейдем в комнату оранжевую. Пол, стены и потолок, что вы чувствуете себя наполненными энергией, веселым и легким как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым, это мы уже другой комнате, потом стало холодно после дождя, все вокруг стало серым. Вы идете

печально, грустно, усталые...

Завершая путешествие-хождение по комнатам, педагог-психолог предлагает каждому участнику сообщить, в какой комнате он хотел бы остаться, а из какой хотелось бы уйти.

Подвести итог: это упражнение напомнило нам о своем доме, ведь там тоже есть то место, комната, где нам наиболее хорошо.

Перерыв 5 минут

4. Упражнение «Дом, в котором мы живем»

Упражнение проводится за столом.

Цель: развитие представлений подростков о своей семье, ценности дома, близких людей, отношениях, сложившихся в семье между родственниками, определении более близких и значимых для себя родственников; выделение отрицательных и положительных ценностей, которые мешают и помогают жить сообща в общем доме, ориентация позитивные слова и действия, помогающие жить вместе дружно и счастливо.

Техника проведения:

Информационная часть. Педагог-психолог делает мини-сообщение о том, что дом – это наша семья, то место где нам хорошо и нам понимают и поддерживают, куда мы возвращаемся. Участникам предлагается вспомнить, какие позитивные слова нужны для того, чтобы в доме и семье было хорошо. Участники называют слова. Педагог-психолог называет негативные слова, как они влияют на отношения.

Практическая часть. На флипчарте размещается картинка «дом», участникам тоже раздаются индивидуальные картинки «дом». Далее участникам предлагается выбрать своих членов семьи, которые живут в доме (квартире). Педагог-психолог предлагает участникам карандашом разделить дом на две части и разметить членов семьи в разных сторонах дома. Если кто-то не захочет разделить, то можно размещать членов семьи без деления дома на две половины. При выполнении задания можно предложить участникам раскрасить по желанию картинку члена семьи. Отдельно определить картинку участника – члена семьи. В ходе выполнения задания отметить, где участник разместил в доме себя, при этом педагог-психолог наблюдает за эмоциональной отзывчивостью участников на выполняемые действия.

При необходимости с учетом индивидуальности участника педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику сделать задание.

Подвести итог: это упражнение помогло нам почувствовать важность дома и семьи для нас, понять, что у каждого должно быть свое место, что очень важно близким говорить в общении позитивные слова, которые формируют у нас положительные ценности, помогают жить дружно.

5. Упражнение «Поделись своим чувством»

Цель: развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона, анализ занятия.

- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- Какие задания вызвали у вас затруднения?

- Какие задания были наиболее приятны и не вызывали затруднения?
- Какие моменты в работе были наиболее интересны?
- Готовы ли вы завершить работу?

Подведение итога: все участники поделились своими чувствами, отметили, что особенно было близко и интересно, мы завершаем занятие с хорошими чувствами и в позитивном настроении.

6. Упражнение «Давайте прощаемся».

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу и педагога-психолога к участникам.

Техника проведения: участникам предлагается попрощаться фразами: «До новых встреч. До свидания!».

Занятие № 9 **Тема «Когда тебе плохо»**

Цель: преодоление плохого настроения, снятие эмоционально – психического и телесно напряжения, поддержка в преодолении чувства тревоги и.

Задачи:

- **образовательные:** формирование у подростков представлений о том, какое бывает настроение, как плохое настроение влияет на человека и окружающих его людей; информирование о способах преодоления плохого настроения; формирование навыков улучшения своего настроения;
- **диагностические:** определения настроения у участников на текущий момент, причин такого состояния;
- **коррекционно-развивающие:** способствовать поиску позитивных эмоций, личностных ресурсов для восстановления настроения, направленных на гармонизацию психоэмоционального состояния и позитивное отношение к себе и близким;
- **воспитательные:** воспитание нравственно-этических качеств, помогающих в преодолении плохого настроения, воспитания потребности в необходимости нравственных и ценностей ориентиров.

Оборудование: мягкая игрушка (мяч), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (заготовки - кружки для мандалы, домики настроения для раскраски), цветные карандаши, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель, спокойные музыкальные композиции Ф. Шопен, Kenny-The-Moment, Весна. Пробуждение природы).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент. Участники заходят в зал, встают в круг или садятся на стулья.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятии. Уточнить, какое у участников самочувствие.

Подведение итога: все согласны с правилами; состояние самочувствия у всех нормальное, можно приступать к работе.

1. Упражнение «Грустное приветствие»

Цель: показать участникам формы грустных приветствий, когда это происходит, что бывает причиной унылого настроения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга добрыми, но грустными словами. Предлагаются различные варианты произнесения с доброжелательной, но унылой, вялой эмоциональной окраской.

Инструкция: давайте будем передавать друг другу «волшебный мяч» и говорить добрые, дружеские слова приветствия, но грустно, уныло, без настроения.

Подведение итога: это упражнение помогло нам понять, как звучат наши приветствия, когда нам грустно, такие приветствия в лучшем случае нейтральны и не несут позитивного настроения.

2. Упражнение «Твое настроение»

Цель: показать участникам формы настроений, когда это происходит, что бывает причиной разного настроения.

Техника проведения (инструкция):

«Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – такое настроение у вас. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: "жизнерадостный человек", хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого человека мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно».

Педагог-психолог обращается к каждому участнику с вопросом: «Есть ли у тебя "свое" настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям».

Педагог-психолог информирует участников о том, что психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и

поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

3. Упражнение «Посели настроение в домик»

Цель: определение настроения участников, какие чувства они испытывают при этом, что может являться причиной, обсуждение позитивных и негативных состояний, их сравнение и выделение необходимости ориентации на позитивные состояния, актуализация того, что вызывает хорошее настроение.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог предлагает участникам на бланке с изображением 8-ми разных домиков постараться расселить свои чувства и настроение, при этом каждый домик нужно раскрасить, далее подписать. Например: домик, где живет одиночество – настроение грустное; домик, в котором живет участник – радость, настроение веселое... Возможно участники иначе определять какие эмоции и настроение вызывает определенный домик. Обязательно выделить домик, где участник часто находится – это Школа.

При необходимости с учетом индивидуальности участника педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику сделать свой выбор, почувствовать себя при выполнении задания.

Подвести итог: это упражнение помогло нам понять, какие чувства мы испытываем при определенных настроениях, куда находимся в каком-то месте, где нам комфортно или нет, как предметы, люди и события могут влиять на наше настроение.

4. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Техника проведения (инструкция): Педагог-психолог предлагает участникам выполнить упражнение: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабляйтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладись состоянием покоя.

5. Упражнение «Кошечка»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления тела.

Техника проведения (инструкция): Педагог-психолог предлагает

участникам выполнить упражнение: «Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим и назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными».

6. Упражнение «8 маленьких мандал» (по А. Коробкину)

Цель: коррекционно-развивающая работа с чувствами, направленная на поиск личностного ресурса и улучшение эмоционального состояния и настроения.

Техника проведения (инструкция): педагог психолог предлагает участникам выполнить упражнение с мандалами: «Предлагаю вам 8 маленьких окружностей (диаметр с чайный бокал) и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2. Вам необходимо в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия чувств и настроения, например: 1 круг – “тоска”, 2 круг – “обида”, 3 круг – “тревога”, 4 круг – “разочарование” и еще 4 мандалы: оживление (интерес), доверие (симпатия), безопасность (спокойствие) – в завершение, стараться приступать к закрашиванию позитивных чувств, которые формируют у вас хорошее настроение. Набор чувств для закрашивания мандал подбирается педагогом-психологом индивидуально по актуальной ситуации участника. Далее можно проговорить то, когда он испытывал те или иные чувства и какое было у него настроение. Где в своем теле он ощущал её и т. д. Затем берётся большой круг – мандала и на нём педагог-психолог просит подростка разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось.

Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Варианты могут быть самыми различными, но участнику мы говорим, “что любая композиция хороша, мы будем работать с любой мандалой”.

Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие круги-мандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например: 1 круг – “грусть”, 2 круг – “удивление”, 3 круг – “страх”, 4 круг – “одиночество”.

Выполнение упражнения «Покой. Дыхание. Отдых». Педагог-психолог обращается к участникам: «Как ведут себя ваши мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: "Успокойся. Мысли уходят прочь"»

– 6 раз вдохните носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать 1 – 2 – 3 и т. д. Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

А теперь мы будем приступать к закрашиванию мандал, которые показывают наши позитивные эмоции. Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д. Затем берётся большой круг – мандала и на нём

психолог просит подростка разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось.

Подведение итога: это техника очень полезна в работе с чувствами и настроением, она помогла нам изобразить и негативное и позитивное, помогла нам понять себя как вспомнить хорошие чувства и улучшить свое настроение.

7. Упражнение «Поделись своим чувством»

Цель: развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона, анализ занятия.

- Что вам сегодня понравилось на занятии?
- Какие задания вызвали у вас затруднения?
- Какие задания были наиболее приятны и не вызывали затруднения?
- Какие моменты в работе были наиболее интересны?
- Готовы ли вы завершить работу?

Подведение итога: все участники поделились своими чувствами, отметили, что особенно было близко и интересно, мы завершаем занятие с хорошими чувствами и в позитивном настроении.

8. Упражнение «Давайте прощаемся»

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу и педагога-психолога к участникам.

Техника проведения: участникам предлагается попрощаться фразами: «До новых встреч. До свидания!» и произнести их в позитивном настроении.

Занятие № 10

Тема «Мой дом – Радость»

Цель: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания значений позитивных слов, их необходимости в повседневной жизни, формирование у подростков представлений о нормальных человеческих ценностях, важности семейных, религиозных и государственных праздников, объединяющих людей, формирование позитивной направленности в построении своего счастливого дома.

Задачи:

- **образовательные:** формирование ценностных представлений о позитивных словах, их необходимости использования в повседневной жизни; развитие у подростков умения использовать и применять позитивные слова, которые формируют представление о счастье, радостной жизни;
- **диагностические:** определения уровня осведомленности о позитивных словах, представляющих ценностные определения и характеристики;
- **коррекционно-развивающие:** способствовать развитию представлений у подростков о значении позитивных слов, их необходимости; коррекция нарушенных представлений; развитие положительных

ценностных установок; совершенствование навыков взаимодействия в соответствии с опорой на положительные ценности;

• **воспитательные:** воспитание этических чувств, понимания необходимости положительных ценностей в жизни человека, позитивного отношения к себе и близким людям.

Оборудование: мягкая игрушка (мяч), флипчарт, наглядный материал и раздаточный материал (картинки словами, определяющими значимые человеческие ценности, картинка дом) клеящий карандаш, цветные карандаши, фломастеры, планшеты, музыкальная колонка, USB-носитель, музыкальные композиции Ф. Шопен, Kenny-The-Moment, Весна. Пробуждение природы).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент. Участники заходят в зал, встают в круг или садятся на стулья.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятии.

Педагог-психолог проговаривает правила:

- 1 - не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику;
- 2 - общаться доброжелательно и уважительно, обращаться по имени друг к другу;
- 3 - не осуждать, не говорить плохие и обидные слова;
- 4 - говорим о том, что происходит здесь и сейчас;
- 5 - не использовать и выключить звук мобильных телефонов;
- 6 - активно участвовать на занятии;
- 7 - если кто-то опоздал, то он должен сделать что-то хорошее для группы.

Подведение итога: все согласны с правилами, ответьте «да» или поднимите руки вверх.

1. Упражнение «Праздничное приветствие»

Цель: приветствие друг друга, формирование позитивного эмоционального настроения.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга словами по-праздничному, особенно торжественно: «Доброе утро, я очень рад вас сегодня видеть», «Здравствуйте, мое настроение прекрасно и рад видеть вас» (варианты приветствия на выбор участников). Предлагаются варианты произнесения (громко, радостно, спокойно, с улыбкой) индивидуально по настроению участника.

Инструкция: «Давайте по очереди будем по-праздничному, радостно приветствовать друг друга, потому что это особенный день. Давайте выделим это приветствие словами и интонацией голоса, а лучше и улыбкой друг другу. Почувствуйте, как радость нас наполняет и объединяет. Вы можете взяться за руки и ощутить тепло друг друга, это нас сближает».

Подведение итога: сегодня мы работаем все вместе в таком составе и хорошем настроении.

2. Упражнение «Поделись радостью»

Цель: создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения, формирование позитивного настроения на работу.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поделиться своей радостью, сообщить, что хорошего произошло за последние дни, какой праздник порадовал и подарил прекрасные впечатления, радость от общения или какого доброго дела. Педагог-психолог в качестве примера предлагает свой вариант рассказа о радостных событиях и празднике.

Инструкция: «Давайте будем передавать друг другу «волшебный мяч» и каждый участник будет делиться своей радостью, как он провел свой выходной праздничный день, какие хорошие события и дела его порадовали».

Подведение итога: мы узнали друг о друге как интересно, с пользой и радостно мы провели дни, вы использовали различные позитивные слова, чтобы передать свои чувства.

3. Упражнение «Дотянись до солнца»

Цель: совершенствование зрительного и слухового внимания, координации движения, моторной памяти, эмоциональной отзывчивости на музыку, развитие умения действовать сообща, снижение общего психического напряжения.

Техника проведения (инструкция): педагог-психолог предлагает участникам отправиться в путешествие по весеннему парку. На пути будут встречаться кустарники, деревья и появление первых листочков, цветение – это волшебство природы. Звучит музыкальное сопровождение, композиция «Весна. Пробуждение природы». Педагог-психолог просит участников представить, что они встретили распускающееся дерево или кустарник и показывает в движении как распускаются у них листочки: принять положение «сидя на корточках», далее постепенный подъем, расправление плеч, поднятие головы, разведение медленно рук в стороны, вверх, развернуть ладони во внутрь, поднять голову и посмотреть на ладони. Наше тело – это проснувшиеся ветви и ладони, как молодые листочки, которые тянутся к солнцу. Участники и педагог-психолог повторяет движением все вместе под музыку (4-5 раз).

Подвести итог: это упражнение помогло нам почувствовать радость от пробуждения природы, энергию весеннего парка, теплоту солнца. Мы ощутили прилив сил и бодрость.

4. Упражнение «Посели счастье в свой дом»

Цель: информирование о смыслах и значении позитивных слов, необходимости их в повседневной жизни, понимание того, что из хороших слов-ценностей складывается настроение и счастье в доме; понимание важности праздников в жизни человека – семейных, религиозных и светских, которые объединяют людей и делаются радостными общением друг другом, вносят позитивный смысл

Техника проведения (инструкция): участники садятся на стулья по кругу. Педагог-психолог рассказывает о важности и значении позитивных слов, слов-ценностей, которые мы используем, которые формируют наши представления и ценности, о роли праздников в жизни человека, семьи – все это делает нашу жизнь радостной и полезной для себя и окружающих. Далее педагог-психолог размещает на флипчарте два листа формата А4 с изображением дома в центре: на одном листе цветной дом, на другом – черно-белый. На столике посередине размещается: заготовки-слова, представляющие ценности и положительный смысл, клеящие карандаши, фломастеры, планшеты, листы формат А4 с изображением посередине дома (не цветного) для каждого участника. Педагог-психолог акцентирует внимание участников на флипчарте и предлагает определить, какой дом на красивее: цветной или черно-белый, найти различия. Далее педагог-психолог соотносит: в цветном доме – живут позитивные слова, которые наполняют этот дом энергией, делают жизнь его жильцов радостной и полной хорошего смысла. А черно-белый дом можно заселить позитивными словами, которые сделают его счастливым. Участникам предлагается по очереди выбрать по 1-му слову, которые делают человека, членов семьи радостными и счастливыми. Эти позитивные слова наполняют дом смыслом. Слова размещаются на листе, каждый участник называет выбранное слово, его смысл, почему важно для него выбранное слово. Слово можно подчеркнуть фломастером того цвета, который соответствует этому слову по выбору участника. Педагог-психолог акцентирует внимание на том, что теперь черно-белый дом мы все вместе заселили позитивными словами и наполнили хорошим смыслом.

Далее педагог-психолог предлагает участникам сделать это упражнение индивидуально. Каждый участник выбирает слова и заселяет их в свой дом, подчеркивает слова цветными фломастерами. В завершении у каждого участника получился свой дом, наполненным позитивными словами, которые, по мнению каждого, наиболее важны и значимы для счастья и радости. Участникам предлагается рассказать о том, какие слова поселили счастье в его дом. Акцентировать внимание участников на том, кто выбрал слова о празднике, дружбе, творчестве, т.к. эти слова объединять людей. При необходимости с учетом индивидуальности участника педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику сделать выбор и пояснить выбранные слова.

Подвести итог: это упражнение помогло нам понять, какими позитивными словами, смыслами мы наполняем свой дом каждый день. Важно всегда помнить, что лучше для всех и каждого, чтобы в доме звучали хорошие слова, это дает нам радость, создает благоприятную атмосферу, в таком доме хочется жить и делать добрые дела.

5. Упражнение «Поделись своим чувством»

Цель: развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона, анализ занятия.

Педагог-психолог сообщает о своих чувствах в завершении занятия и передает «волшебный мяч» участнику, помогает ему сделать свое сообщение. В помощь участнику педагог-психолог задает вопросы.

- Какие задания вызвали у вас затруднения?
- Какие задания были наиболее приятны и не вызывали затруднения?
- Какие моменты в работе были наиболее интересны?
- Готовы ли вы завершить работу?

Все участники делают свое сообщение.

Подведение итога: все участники поделились своими чувствами, отметили, что особенно было близко и интересно, участники завершают занятие с хорошими чувствами и в позитивном настроении.

6. Упражнение «До новой встречи»

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу и педагога-психолога к участникам.

Техника проведения: участникам предлагается встать в круг, взяться за руки, сказать вместе «Спасибо», попрощаться фразой «До новой встречи!».

Занятие № 11 **Тема «Ценность своего «Я»»**

Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я», развитие уверенности в себе, самостоятельности.

Задачи:

- **образовательные:** формирование у подростков позитивного отношения к себе, понимания ценности себя, своей индивидуальности и уникальности; овладения способами самоанализа;
- **диагностические:** определение самооценки себя и оценки другими участниками;
- **коррекционно-развивающие:** коррекция негативного отношения к своей самооценке и оценке другими людьми, актуализация положительных качеств как ресурса для повышения самооценки, формирование адекватной позитивной оценки своего «Я»;
- **воспитательные:** воспитание самоуважения к себе, ориентация на нравственно-этические качества, повышение своего социального статуса в коллективе, формирование навыков социального поведения.

Оборудование: мягкая игрушка (мяч), флипчарт, зеркало, наглядный материал и раздаточный материал (заготовки – лица, бланки, листы со значение имени), цветные карандаши, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель, спокойные музыкальные композиции (Ф. Шопен, Kenny-The-Moment, Весна. Пробуждение природы).

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент. Участники заходят в зал, встают в круг или садятся на стулья.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятии. Уточнить, какое у участников самочувствие.

Подведение итога: все вспомнили и согласны с правилами; состояние самочувствия у всех нормальное, можно приступать к работе.

1. Упражнение «Давайте поприветствуем друг друга»

Упражнение выполняется стоя в круге.

Цель: усилить единство группы, создать положительный и доброжелательный настрой для совместной работы.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга добрыми словами и улыбкой. Предлагаются при этом сделать какое-либо движение по желанию.

Инструкция: «Давайте будем приветствовать друг друга добрыми словами и улыбкой, в этом нам поможет «волшебный мяч». Участник берет мяч, произносит приветствие и передает мяч другому участнику. Можно свое приветствие сопровождать движением тела, если это движение поможет вам выразить свои теплые чувства друг к другу».

Подведение итога: это упражнение помогло нам понять, как звучат наши приветствия, когда нам грустно, такие приветствия в лучшем случае нейтральны и не несут позитивного настроения.

2. Упражнение «Твое отражение»

Упражнение выполняется сидя в круге, стоя.

Цель: помочь актуализировать образ «Я», увидеть свою индивидуальность и неповторимость, запомнить свой образ в хорошем настроении,

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам совершить путешествие в себя и в страну «Зазеркалье», сравнить себя в «Зазеркалье» и реального себя, найти свой образ самым неповторимым и ценным.

Инструкция: педагог-психолог предлагает участникам представить себя и выбрать картинку, на которую каждый, по его мнению, больше похож. Это страна «Зазеркалье», где все видят себя иными. Этот мир отличается от реального. Это наши представления, то, что мы хотели бы видеть. Часто наши представления о себе связаны с какими-то героями из книг, фильмов, мультфильмов. В «Зазеркалье» есть свои правила, там может случиться разное. Далее участникам предлагается встать и посмотреть на себя в зеркало. Кого он там видит? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится? Сравнить свое отражение с тем, что сначала выбрал каждый участник. В чем различия реального и зеркального портретов? Педагог-психолог отмечает, какие разные лица, практически с точностью наоборот.

Педагог-психолог акцентирует внимание участников на том, каким они видят себя. Обязательно отметить положительные особенности каждого образа, указать на индивидуальные и неповторимы черты каждого, их очарование. Важно отметить, что выбор картинки может повторяться ещё у кого-то, а черты лица у человека неповторимы. Отметить ценность этого. Далее

участникам предлагается ещё раз посмотреть в зеркало и запомнить свое выражение лица, которое больше себе нравится.

Подведение итога: это упражнение помогло понять важность и ценность своего образа, который делает нас неповторимыми в этом мире.

3. Упражнение «Я – самоценен»

Упражнение выполняется сидя в кругу, используются планшеты.

Цель: показать участникам ценность своего «Я», личностных качеств и достижений, необходимости каждого в этом мире, его важности и пользы для себя и людей.

Техника проведения: педагог-психолог показывает ценность каждого участника, человека в этом мире. Информацию о своей ценности мы узнаем от других людей. Участникам предоставляется бланк: «Я» в центре листа, по разные стороны 8-12 кружков, в пустующие кружки необходимо вписать имена людей, которые говорили участнику о его ценности, хороших качествах, почему он нужен. Кружки соединяются разноцветными линиями-стрелками с «Я» по выбору участника.

Инструкция: «Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять бланк - лист бумаги, в центре которого нарисован круг и написана буква «Я». Вокруг буквы «Я» вы видите пустые кружки.

В свободные кружки впишите имена тех людей, которые говорили о вас, вашей индивидуальности хорошо, указывали вашу ценность. Далее давайте проведем цветную линию-стрелочку от каждого кружочка к своему «Я», цвет линии выбрать по своему желанию. Используйте для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. А теперь вспомним, пожалуйста, что вам говорили все эти люди, и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них. Теперь у каждого получилась своя карта самоценности. Давай оживим ее. Я вам помогу. Каждый из участников будет садиться на стул в центре круга по очереди. Мы будем знакомиться с картой самоценности каждого участника. Участнику, находящемуся в центре круга, мы будем представлять человека, чье имя написано в кружке, и говорить фразу, идущую к участнику от этого человека. Участник слушает внимательно. Твоя задача участника понять позитивный смысл слов, адресованных ему, и ощутить свою ценность». Обсуждение: «Что такое самоценность? Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе, и почему? Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?»

При необходимости, с учетом индивидуальности участника, педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику сделать свою положительную самооценку. А также почувствовать позитив, исходящий от слов других участников, дающих оценку.

Подвести итог: это упражнение помогло нам понять свою ценность не только через свою оценку, но и через оценивание нас другими людьми, это

очень важно. Порой свои ценные качества мы не знаем, не замечаем, а оценивание нас близкими людьми является для нас поддержкой. Это повышает самооценку у каждого участника.

4. Упражнение «Твое имя»

Цель: показать участникам значение имени, которое у них есть, показать ценность, смысл и энергию своего имени; акцентировать внимание на положительных качествах и возможностях, которые есть у обладателя каждого имени.

Техника проведения: на флипчарте размещаются листы А4 с именами; педагог психолог предлагает участникам по очереди подойти и выбрать свое имя произнести вслух свое имя, почувствовать красоту звучания, вспомнить, как приятно слышать как вас называют. Далее участникам предлагается рассмотреть материал – листы, на которых написаны имена участников, и выбрать лист со своим именем. На обратной стороне листа написано значение имени каждого участника, отмечены ценные качества, или упомянуты знаменитые люди, носившие это имя. Участники читают самостоятельно о значении своего имени. Отдельно педагог-психолог произносит значение имени для каждого участника, акцентирует внимание на том, как соответствует и помогает имя каждому участнику.

Инструкция: «Прошу вас по очереди произнести свое имя. Давайте послушаем, как оно прекрасно звучит. Попробуйте почувствовать, как хорошо слышать звучание своего имени. Если что-то не так слышится, послушайте, как красиво я произнесу ваше имя, или другой участник. Вам приятно слышать, когда вас называют по имени? А сейчас предлагаю вам посмотреть подготовленный материал – листы, на которых написаны ваши имена, и выбрать лист со своим именем. Произнесите еще раз свое имя, протяжно, быстро, громко, тихо, ласково. Давайте это сделаем по очереди. Переверните лист и посмотрите на обратную сторону, там написано значение имени каждого участника, его значение, прочитайте (по возможности). Теперь каждый из вас узнал, что обозначает и как ценно каждого имя.

При необходимости, с учетом индивидуальности участника, педагог-психолог может задавать наводящие вопросы, помогающие участнику понять свое имя, выделить его положительное значение: «Что значит твое имя? Какие похожие качества объединяют всех людей, носивших твое имя? Может быть кто-то тебе ближе? Ты согласен, что имя помогает человеку? Если бывает трудно, вспомни о ценности и положительном значении своего имени, это помогает, дает нам уверенность в себе».

Подведение итога: педагог-психолог акцентирует внимание участников на том, как важно любить свое имя, а значит любить и ценить себя. Если кто-то произнесет наше имя не так, нам бывает обидно, поэтому имя нужно и защищать, сообщать другому человеку о том, как тебя можно называть по имени. Участникам предлагается взять с собой листы с их именами. А когда бывает грустно или что-то пошло не как, брать лист и произносить свое имя.

Ещё раз прочитать о том, какими положительными качествами обладает человек с этим именем.

5. Упражнение «Поделись своим чувством»

Цель: развитие эмпатии, сохранение положительного эмоционального фона, анализ занятия.

Используется «волшебный мяч». Участники передают мяч друг другу, педагог-психолог задает вопросы участникам.

- Что сегодня понравилось на занятии?
- Какие задания вызвали затруднения?
- Какие задания были наиболее приятны и не вызывали затруднения?
- Какие моменты в работе были наиболее интересны?

В завершении:

- Готовы ли вы завершить работу?

Подведение итога: все участники поделились своими чувствами, отметили, что особенно было близко и интересно, мы завершаем занятие с хорошими чувствами и в позитивном настроении.

6. Упражнение «Давайте попросимся».

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу и педагога-психолога к участникам.

Техника проведения: участникам предлагается попрощаться фразами: «До новых встреч. До свидания!» и произнести их в позитивном настроении.

Занятие № 12

Итоговое, «Я в волшебной стране чувств»

Цель: подведение итогов усвоения программы, исследование актуального психоэмоционального состояния учеников с инвалидностью, ОВЗ.

Задачи:

- **образовательные:** анализ усвоения информации учениками о разных эмоциональных состояниях, владения коммуникативными навыками и принятыми нормами взаимодействия, умения различать и понимать эмоции и соотносить их с жизненными ситуациями, в которых они проявляются;
- **диагностические:** исследование их актуального психоэмоционального состояния по итогам реализации курса;
- **коррекционно-развивающие:** анализ коммуникативной ориентации, развития у учеников способности к рефлексии эмоционального поведения, гармонизация эмоционального состояния;
- **воспитательные:** подведение итога о сформированности учеников умений и навыков работать в группе, заданной последовательности в соответствии с правилами (инструкцией) и самостоятельно; оценка эмоционально-нравственной отзывчивости, проявления сотрудничества и взаимопомощи в совместной работе.

Оборудование: мягкая игрушка (разноцветный мяч), наглядный материал и раздаточный материал (картинки «лица» с изображениями эмоций, смайлики, аппликация «Бусы эмоций», картинка «Колесо эмоций», тестовый бланк «Волшебная страна чувств»), флипчарт, цветные карандаши, листы бумаги, фломастеры, музыкальная колонка, USB-носитель с музыкальными композициями (Kenny-The-Moment, «Одинокий пастух», Поль Мориа 1 альбом, «Колыбельная»)

Продолжительность: 60 минут.

Ход занятия

Организационный момент.

Активизировать внимание участников. Проинформировать участников о правилах работы группы и поведении на занятиях.

Правила поведения на занятии:

- не перебивать: дать возможность высказаться каждому участнику;
- проявлять уважительное и доброжелательное отношение друг к другу;
- не говорить о присутствующем в третьем лице (он, она);
- не использовать мобильные телефоны на занятии;
- активно участвовать на занятии

1. Упражнение «Приветствие».

Цель: приветствие друг друга, формирование позитивного эмоционального настроя при первом визуальном контакте.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга словами, который можно сказать близкому человеку, например «Здравствуй, моя родная!» «Доброе утро, мой дорогой друг!», «Привет, назвать «имя» человека!» (варианты приветствия на выбор участников). Предлагаются варианты произнесения (тихо, громко, радостно, спокойно, с улыбкой)

Инструкция: «Давайте будем приветствовать друг друга очень тепло и по доброму, так, когда мы очень рады друг другу. Приветствия будем произносить по очереди, например: «Здравствуй, моя родная!» «Доброе утро, мой дорогой друг!», «Привет, назвать «имя» человека!». Можно попробовать произнести эти фразы с разной интонацией голоса (тихо, громко). Во время приветствия можно взяться за руки и посмотреть друг на друга».

Подведение итога: это доброжелательное приветствие помогло нам начать занятие с позитивного момента приветствия, который расположил нас друг другу в предстоящей совместной работе.

2. Упражнение «Волшебная страна чувств»

Упражнение проводится за столом.

Цель: исследование психоэмоционального состояния участников

Техника проведения: педагог-психолог размещает аппликацию «Бусы эмоций», состоящую из восьми бусинок: красная, желтая, синяя, зеленая, фиолетовая, коричневая, черная, серая. На столе выставляются цветные карандаши, фломастеры аналогичных цветов, участникам выдаются бланки «Волшебная страна чувств».

Инструкция 1: педагог-психолог предлагает вниманию участников инструкцию-сказку для выполнения задания: «Далеко-далеко, а может и близко есть волшебная страна и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Они живут в маленьких цветных домиках. Каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то в красном, кто-то в ...Каждое утро с приходом утра Чувства заняты своими делами.

Но однажды случилась в стране беда, сильный ветер сломал домики в которых жили Чувства. Жители страны были расстроены, но так горю не поможешь, они взяли инструменты и сделали себе новые домики. Только краски у них не было, её унес ветер. Прошу вас помочь Чувствам, взять цветные карандаши и раскрасить домики, где они будут жить. Только вот беда, жители так напуганы, что забыли в домике какого цвета кто жил, помогите каждому Чувству расселиться в домике определенного цвета.

Инструкция 2: педагог-психолог благодарит участников за работу и просит выполнить следующее задание, расселить жителей страны Чувств на карте этой страны, показывая силуэт Человека: «Сейчас будет необходимо раскрасить карту страны Чувств, ведь она ещё пуста». После выполнения задания педагог-психолог благодарит участников и говорит, что в дальнейшем можно будет ближе познакомиться с этой картой страны Чувств, ведь у каждого из участников она своя.

При выполнении работы звучит тихая, спокойная музыка.

Подведение итога: педагог-психолог обобщает, что это упражнение помогло нам творчески подойти к изображению наших чувств и эмоций, которые можем испытывать, это поможет нам понимать себя в общении с близкими людьми.

3. Упражнение «Прощание»

Цель: выражение эмоционального отношения участника к педагогу-психологу, участникам по результатам совместной работы, развитие эмпатии, сохранения положительного эмоционального фона.

Техника проведения: педагог-психолог напоминает участникам о том, что подошел момент расставания, а поможет нам в этом «волшебный мяч».

Инструкция: «Наша встреча подошла к завершению. Попробуем тепло расстаться. Передаем «волшебный мяч» друг другу, по очереди и с моей помощью постараемся ответить на вопросы: «Что сегодня было интересно? Что огорчило? Что порадовало? С каким настроением вы уходите?»

В завершении участники все вместе произносят: «До новой встречи!»

Приложение Оценочный материал

1. Методика «Фотовыставка» (Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова).

Цель: определение уровня умений дифференциации и вербализации собственных эмоциональных состояний и других людей.

Материалы и оборудование: стенд с фотографиями (картинками) лиц, групп лиц, занятых различными видами деятельности и находящихся в различных эмоциональных состояниях. Все фотографии пронумерованы.

Инструкция: мы с тобой оказались посетителями фотовыставки. Мы очень внимательные и благодарные зрители. Скажи, пожалуйста, на каких фотографиях ты видишь человека (или людей), испытывающих (испытывающего) радость? А грусть? Испуг? Гнев?..

Стимульный материал



Обработка результатов:

Педагог – психолог выводит баллы, оценивающие уровень способности к дифференциации эмоций.

Адекватная дифференциация 6-9 эмоций — 2 балла.

Адекватная дифференциация 3-5 эмоций — 1 балл.

Дифференциация 1-2 эмоций или неадекватная дифференциация эмоций - 0 баллов.

2. Исследование самооценки по методике «Лесенка» (Щур В.Г.)

Цель: выявление системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

Материалы и оборудование: бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш.

Инструкция: возьми карандаш и послушай задание. Вот лесенка. Представь, что на этой лесенке стоят все твои одноклассники. На какой ступеньке стоишь ты? Нарисуй на ней кружок. (Инструкция повторяется дважды).



Обработка результатов:

При анализе полученных данных исходите из следующего:

Ступенька 1 – высокий уровень (завышенная самооценка).

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.

Ступеньки 2-4 – средний уровень (адекватная самооценка).

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность - это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 5 -7 – низкий уровень (заниженная самооценка).

Дети, ставящие себя на эти ступеньки, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

