

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственного казенного общеобразовательного учреждения
Ростовской области «Шахтинская специальная школа-интернат № 16»

346504 г. Шахты
Ростовской области,
пер. Тюменский,72

Тел. 8 (8636) 22-59-39; 22-61-47
Факс: 8 (8636) 22-59-39
E-mail: ski_shahiti_16@rostobr.ru

**Коррекционно-развивающая
психолого-педагогическая программа
«Наш внутренний и внешний мир»**

Составитель педагог-психолог
высшей квалификационной категории: М.А. Сучкова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние десятилетия вопросы, касающиеся эмоционального развития учащихся со сниженным интеллектом, приобрели в нашей стране особую актуальность. Она обусловлена утверждением в коррекционной психологии и педагогике идей личностно - ориентированного подхода, повышением требований общества к качеству подготовки умственно отсталых детей к жизни, а также увеличением в составе учащихся школ восьмого вида детей с выраженными расстройствами эмоциональной сферы.

Важность данной проблемы отмечают многие специалисты. Тем не менее, и в отечественной, и в зарубежной дефектологии ситуация сложилась таким образом, что особенности познавательной деятельности детей с ОВЗ изучены глубоко и основательно, в то время как своеобразие эмоционального компонента психики освещено недостаточно. Это отражается на эффективности диагностического и психо - коррекционного процессов.

Умственная отсталость проявляется, прежде всего, в неравномерном развитии у ребенка различных сторон психической деятельности. Это проявляется в нарушении ориентировки в пространстве и времени, пассивном внимании, непроизвольном и малом объеме запоминаемого материала, недостаточной сформированности мыслительных операций. Незрелость личности ребенка с ОВЗ обусловлена спецификой развития его потребностей, интеллекта и проявляется в ряде особенностей его эмоций и чувств.

В чувствах и эмоциях человек выражает личное отношение к предметам, явлениям, к процессу и содержанию познания. Как известно эмоции и чувства взаимосвязаны. Эмоции возникают при удовлетворении или неудовлетворении органических потребностей при непосредственной реакции человека на предметы окружающей действительности.

Чувства - это социальное отношение человека к собственной деятельности. Между чувствами и интеллектом человека складываются сложные

взаимоотношения. Так, возникшее переживание может быть усиленно или подавлено разумом, может стать источником деятельности или ее тормозом.

Незрелость личности «особого» ребенка проявляется также в большом влиянии на оценочные суждения эгоцентрических эмоций. Поэтому наиболее высоко ребенок оценивает то, что ему приятно. Говоря о развитии чувств умственно отсталого ребенка Л.С.Выготский отмечал, что на начальных ступенях развития интеллекта обнаруживается более или менее непосредственная зависимость его от аффекта. Но по мере развития личности эти отношения меняются. Переход ребенка от низших форм эмоциональной жизни к высшим непосредственно связан с изменением отношения между интеллектом и аффектом. Умственно отсталые дети не регулируют с помощью интеллекта свои чувства соответственно конкретной ситуации. Это выражается, например, в том, что они не могут побороть чувство обиды на кого-либо даже тогда, когда понимают, что его обидеть не хотели.

В основе изучения позитивных и негативных эмоциональных состояний детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью лежат взгляды отечественных психологов Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубиштейна на развитие эмоциональной сферы человека в онтогенезе, положения Л. С. Выготского о единстве интеллекта и аффекта, зонах актуального и ближайшего развития, общих законах нормального и аномального развития.

В разработке и реализации коррекционной программы развития эмоционально-волевой сферы детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью использовались системный и комплексный подходы (Л. Г. Дикая 2002; Л.В.Куликов 1997; А.О.Прохоров 1992 и др.), а также на концепция психических состояний А. О. Прохорова.

Данные авторы изучают позитивные и негативные эмоциональные состояния с позиций уровневого подхода: в основе понимания механизмов эмоциональной регуляции лежит модель уровневой организации системы эмоциональной регуляции М. К. Бардышевской и В. В. Лебединского.

Чувства умственно отсталых детей недостаточно дифференцированы. Детям с умственной отсталостью чаще присущи крайние, полярные чувства: они либо радуются и всем довольны, либо огорчаются, плачут, сердятся. У них редко проявляются разнообразные оттенки чувств, что так свойственно нормальным школьникам, присуща детям с ОВЗ и выраженная неадекватность чувств. По своей динамике чувства этих детей бывают непропорциональны воздействиям внешнего мира. Одни из них очень легко, поверхностно реагируют на объективно тяжелые жизненные ситуации. У них наблюдаются также и быстрые переходы от одного настроения к другому. Другие чрезмерно и долго переживают по всякому незначительному поводу.

Даже в подростковом возрасте дети данной категории не могут самостоятельно поставить перед собой цель, недостаточно осознают поставленные перед ними цели, не умеют спланировать свою деятельность, выбрать способ выполнения деятельности. Их действия слабо мотивированы, они малоинициативны, им трудно противостоять воле другого человека. Такие дети не в состоянии управлять волевыми действиями, действовать в соответствии с перспективными целями.

Ребенок с ОВЗ не может подчинить свое поведение определенной задаче, спланировать свои действия. Он не может проявлять волевое усилие и преодолевать встречающиеся трудности. Отмечается слабость развития волевых процессов. Им свойственна эмоциональная незрелость, недостаточная дифференцированность и нестабильность чувств, ограниченность диапазона переживаний, крайний характер проявлений радости, огорчения, веселья.

Ребенок с проблемами в интеллектуальном развитии находится в специфической зависимости от коммуникативной помощи и поддержки. Он испытывает трудности в понимании того, что его окружает, и часто люди затрудняются в понимании его. Поскольку он более слабый партнёр по коммуникации, опасность заключается в том, что он либо отдаляется от любого контакта, впадает в коммуникативный негативизм, крайнее проявление, которое можно видеть в аутоагgressии, либо из-за своих проблем с поведением

сковывается страхом, беспокойством, агрессией. Незнание этих процессов позволяет с излишней лёгкостью рассуждать о том, что дети с интеллектуальным недоразвитием не способны к общению. Изучение социального развития, социального поведения и связанных с этим специфических проблем детей с недоразвитием интеллекта только начинается. Непосредственно педагогический интерес представляют исследования развития и условий межличностных (двусторонних) отношений. Для развития детей, имеющих отставание в умственном развитии, качество межличностных отношений приобретает основополагающее значение.

Ему небезразлично: разговаривают с ним или нет; что о нём говорят; обращаются ли к нему и как; стараются ли его понять и как это делают; полагают ли, что с ним нужно обходиться исключительно как с неподдающимся и неспособным к обучению объектом и им следует манипулировать, или же, несмотря на все коммуникативные трудности, воспринимают всерьёз и уважают как партнёра по коммуникации; в каком эмоциональном климате происходит это взаимное сближение, доверительное общение и взаимная оценка.

Первый и элементарный интерактивный опыт ребёнок приобретает в общении с матерью и отцом как наиболее близкими людьми. Их действия и обращение с ребенком драматическим образом обусловлены чувствами и установками, которые у них возникают при выявление у ребёнка с ОВЗ. В эмоциональной сфере у них блокируется или затрудняется спонтанное внимание и тем самым уменьшается общение, поскольку раннее общение, в сущности, строится на чувствуемом и переживаемом. Дальнейшие коммуникативные проблемы возникают из-за того, что ребёнок не реагирует с ожидаемой живостью, которая обычно усиливает внимание к нему матери. И, в свою очередь, из-за меньшего внимания у ребёнка не возникает достаточная мотивация к общению, следовательно, затрудняется овладение речью. Отсутствие ожидаемой детской активности, отставание в развитии, возможная общая слабость ребёнка могут также привести к тому, что о нём начнут проявлять чрезмерную заботу, мешая его самостоятельному становлению. В любом случае ребенок с нарушением

интеллекта нуждается, как минимум, в такой же мере социального внимания, теплоты и стимуляции к обучению, как и нормальный ребёнок, чтобы смогли развиваться его заблокированные коммуникативные способности. Кроме семейной группы важное социальное значение имеет вхождение в группу сверстников: небольшую игровую группу, детсадовскую группу, школьный класс. При этом речь идет не только о расширении радиуса социальной активности и области ориентации, но также о возможности в общении с другими и через их реакцию познавать самого себя и тем самым формировать собственную личность. Ребёнок с проблемами в интеллектуальном развитии, которому грозит опасность непринятия, остро нуждается в защите группы, где его социальные потребности не наталкиваются каждодневно на непонимание и неприязнь, а встретят поддержку. Индивидуальные специфические трудности коммуникативного понимания делают для него необходимой социальную и воспитательную помощь. В соответствии с индивидуальным генезисом, в поведении наблюдаются большие или меньшие различия. Есть дети с недоразвитием интеллекта с неутомимой и неразборчивой тягой к обществу; есть такие, которые кажутся «погруженными в изолированное бытие». По результатам исследования Уильямса и других ученых установлено, что социальный коэффициент у детей с интеллектуальной недостаточностью несколько выше, чем коэффициент интеллекта. Эти результаты в частности, свидетельствуют о том, что овладение социальными навыками в значительной мере зависит от окружающего мира, особенно от воспитания. Различия в овладении социальными навыками простираются от полной беспомощности до далеко идущей независимости и свободы в общении, от агрессии до проявления любви и доверия.

О. Шпек указывает, что некоторые дети пользуются особой любовью; других детей вообще отвергают, очевидно, из-за их малой общительности; способность к контактам очень сильно зависит от физического состояния; попытки установить контакт могут восприниматься как очень навязчивые и надоедливые — детям недостаёт умения представить себя на месте другого и понять его реакцию; возможна затяжная взаимная неприязнь и агрессивность,

которые очень трудно преодолеть; робкие и неуверенные дети стремятся к более тесному контакту с воспитателем. С возрастом социальные отношения в группе стабилизируются и у подростков уже отличаются значительным постоянством. Симпатии и неприязнь, в сущности, определяются эмоционально-личностными мотивами и в гораздо меньшей степени уровнем способностей ребёнка.

Таким образом, взаимодействие с окружающим миром не является процессом, эффект которого предопределён заранее, и что индивидуальная реакция не всегда становится прямым результатом социальных воздействий. А дети с проблемами в интеллектуальном развитии успешнее овладевают навыками социального поведения под руководством и при обучении.

Все это говорит о необходимости проведения коррекционной работы с этой категорией детей с **целью** развития эмоционально-волевой сферы и формирования коммуникативных умений.

Программа «Наш внутренний и внешний мир» поможет подросткам, имеющим интеллектуальные нарушения, научиться лучше распознавать эмоции других людей и свои собственные, выражать эмоции социально приемлемым способом.

Цель программы:

Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы, формирование коммуникативных умений у подростков с нарушением интеллекта.

Задачи программы:

- ✓ расширять представления подростков с ОВЗ об основных эмоциях (интерес, радость, удивление, грусть, гнев, страх, стыд, отвращение, презрение);
- ✓ способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и проч.);
- ✓ развивать навыки выражения позитивных и негативных чувств конструктивными способами;
- ✓ обучать навыкам саморасслабления и саморегуляции;

- ✓ формировать волевые качества у подростков с ОВЗ (терпеливость, внимательность, сдержанность, организованность);
- ✓ минимизировать влияние различных страхов, стрессов, депрессии, проявление агрессии, эмоционального неблагополучия;
- ✓ способствовать обогащению эмоционального словаря подростков с ОВЗ;
- ✓ формировать навыки взаимодействия в группе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятий включает в себя разминку, основную часть, обсуждение занятия и релаксационные упражнения. Упражнения для разминки и релаксации могут варьироваться в зависимости от психоэмоционального состояния учащихся и группы. Начинается курс вводным занятием, на котором учащиеся знакомятся с основными правилами работы в группе. Тематика развивающих занятий для детей с умственной отсталостью степени включает два основных блока - диагностический и коррекционно-развивающийся. Содержание первого блока – это исследование своих собственных эмоций и уровня психо-эмоциональной стабильности. Содержание второго блока - это возможность для подростков с ОВЗ разобраться в особенностях проявления своих эмоций и узнать какие эмоции и состояния могут испытывать другие, познакомиться с многообразием чувств и эмоций, определить свои достоинства и недостатки в способности к произвольным действиям. Второй блок так же включает темы, связанные с изучением особенностей взаимоотношений с окружающими людьми.

Программа занятий вариативна, является гибкой в зависимости от психофизических особенностей участников группы и индивидуальных психологических особенностей. Некоторые занятия в ходе прохождения программы могут дублироваться (по желанию участников или решению педагога – психолога) с целью усвоения практического опыта или завершения психологического воздействия.

Учебный план программы «Наш внутренний и внешний мир»

№ п/ п	Тема занятия	Основные цель и задачи	Ожидаемые результаты	Ко-во часов
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК ПРОГРАММЫ				
1.	Проективный рисуночный тест «Дерево»,	Определить уровень развития эмоционального интеллекта, в котором целостно рассматривается отношение к себе, самооценка, характер взаимоотношений с окружающими.	Повышение эмоциональной стабильности и активности участников в процессе творческой деятельности.	1
2.	Компьютерный вариант теста Люшера. Тест Тэммл-Дорки- Амен, определяющий уровень школьной тревожности обучающихся.	Изучить психофизиологическое состояние испытуемого, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Изучение уровня тревожности испытуемого в различных ситуациях	Определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов. Выявить жизненные ситуации, провоцирующие повышение тревожности подростка	3
3.	Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. Тест «Рисунок семьи».	Определение уровня экстраверсии/интроверсии и эмоциональной устойчивости (стабильность)/ неустойчивости, нестабильность (нейротизм). Выявить эмоциональный компонент в отношении	Развитие самосознания: подросток учится объяснять самому себе, что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается	2

		к знакомым людям для исследуемого ребенка.	самооценка.	
4.	Копинг-тест Лазаруса, Hand-Test Вагнера	Выявить способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности подростков, выбор копинг-стратегий. Изучение мотивов агрессивного поведения	Приобретение первичных навыков анализа своего поведения и поведения других людей.	2
5.	Рисованный апперцептивный тест Собчик. Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса-Килмана	Изучение личностных проблем подростка. Изучение стратегий поведения в конфликте.	Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью.	4

ИТОГО 12

КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩИЙ

1.	Вводное занятие. Я имею права чувствовать и выражать свои чувства.	Обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других. Расширение представлений о репертуаре чувств и эмоций. Формирование умения дифференцировать свои чувства. Формирование эмоционального словаря. Развитие мимики, пантомимики.	Повышение эмоциональной стабильности и активности участников. Групповая сплоченность. Снижение уровня тревожности.	4
2.	Кто в ответе за мои чувства?	Изучение репертуара чувств: интерес, радость,	Развитие самосознания:	2

		<p>удивление, грусть, гнев, страх, стыд, отвращение, презрение и др.</p> <p>Формирование умения дифференцировать свои чувства.</p> <p>Расширение эмоционального словаря.</p> <p>Обучение навыкам совладания с разным проявлением эмоций.</p>	<p>подросток учится объяснять самому себе, что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества позволит овладеть начальными навыками социальной адаптации.</p>	
3.	Я и мой внутренний мир	<p>Расширение представлений участников о чувствах и эмоциях.</p> <p>Развитие способности безоценночного их принятию.</p> <p>Обучение навыкам выражения собственных эмоций.</p> <p>Обучение приёмам саморегуляции и релаксации.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества.</p>	<p>Укрепление доброжелательного отношения детей друг к другу и сплочение коллектива.</p> <p>Снижение уровня тревожности у детей.</p> <p>Повышение уверенности в себе (снижение скованности, боязливости в движениях и речи).</p>	2
4.	Я и мой внешний мир	<p>Расширение представлений участников о чувствах и эмоциях других людей.</p> <p>Обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.</p> <p>Формирование мотивации</p>	<p>Снятие психо-эмоционального напряжения.</p> <p>Умение управлять своим телом, дыханием, расслабляться, освобождаться от напряжения.</p>	2

		к общению и развитие коммуникативных навыков. формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях.	Умение передавать свои ощущения в речи. Уверенность в себе. Научить способам анализа своего поведения и поведения других людей. Приобретение навыков сотрудничества, конструктивного выхода из проблемных ситуаций.	
5.	Каждый видит мир и чувствует по – своему...	Расширение представлений о репертуаре чувств человека. Формирование умения дифференцировать свои чувства и чужие эмоции. Расширение эмоционального словаря. Обучение навыкам совладания с разным проявлением эмоций.	Укрепление доброжелательного отношения детей друг к другу и сплочение коллектива. Умение передавать свои ощущения в речи. Уверенность в себе. Научить способам анализа своего поведения и поведения других людей.	2
6.	Любой внутренний мир ценен и уникален...	Формирование у подростков интереса к окружающим людям. Обучение саморегуляции своего состояния и успешного разрешения конфликтов. Формирование эмоциональной идентичности	Улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми за счет использования ими приобретенных навыков конструктивного взаимодействия. Уверенность в своих чувствах	2
7.	Агрессия и её	Преодоление негативных	Снятие сильного	4

	роль в развитии человека	эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).	эмоционального или физического напряжения у детей. Помочь подросткам осознать различия между агрессией и агрессивностью. Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Улучшение детского самоконтроля и саморегуляции.	
8.	Конструктивное реагирование на агрессию	Продолжать знакомить с базовыми чувствами и эмоциями человека Дать знания о саморегуляции, конструктивном и деструктивном поведении в эмоционально насыщенных ситуациях.	Научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Улучшение детского самоконтроля и саморегуляции.	2
9.	Учимся договариваться	Формирование коммуникативных навыков и умения извлекать опыт из неудачного общения. Обучение саморегуляции своего состояния и успешного разрешения конфликтов.	Уметь определять эмоциональное состояние других людей и конструктивно реагировать на него. Повышение эмоциональной стабильности.	2
10.	Социально приемлемые способы выражения	Уметь применять навыки саморегуляции в конфликтных ситуациях Формировать	Уметь применять навыки саморегуляции в конфликтных	2

	эмоций	внимательное отношение к другим людям, умение видеть и понимать их эмоциональное состояние. Развивать умение детей определять эмоциональное состояние других людей и конструктивно реагировать на него.	ситуациях. Уметь определять эмоциональное состояние других людей и конструктивно реагировать на него.	
--	--------	--	--	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- ✓ Мультимедийная техника (компьютер, проектор, релаксационный экран);
- ✓ Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
- ✓ Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
- ✓ Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
- ✓ Мячи, обручи, ленты и др. игровой инструментарий
- ✓ Методические пособия для педагога - психолога
- ✓ Аудио-, видеозаписи.
- ✓ Методики изучения различных видов эмоций.
- ✓ Набор открыток сюжетного содержания.
- ✓ Набор таблиц для изучения эмоций человека.
- ✓ Набор тематических таблиц.
- ✓ Набор фотографий видов природы, портретов людей.
- ✓ Психологические тесты.
- ✓ Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
2. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
3. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
4. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.

5. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
7. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (1-4 кл.). Москва: Генезис, 2012
8. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
9. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

Литература, рекомендованная для учащихся

1. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко — М.: Педагогическое общество России, 2001.
2. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
3. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л. Тертель — М.: Проспект, 2005.
4. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина — М.: Издательство «Атлант», 2004.

Интернет-ресурсы

- <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»;
- www.alleng.ru – сайт информационных ресурсов;
- <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
- <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
- <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».

<http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию;
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белопольская, И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет [Текст]/ И.Л.Белопольская –М.: Когито-центр, 1994.
2. Бейсова В.Е. Психолого – медико – педагогический консилиум и коррекционно – развивающая работа в школе/ В. Е. Бейсова – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 283, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
3. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2007.-144 с.
4. Бендинас, Т.В. Нагаев, В.В. психология чувств и их воспитание [Текст]/ Т.В. Бендинас, В.В. Нагаев. – М., 1982.
5. Жадько Е.Г., Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 178 с.
6. Захаров, А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1989.
7. Захаров, А.И. Как преодолеть страх у детей [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1980.
8. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 400 с.: ил.
9. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст]/ К.Е.Изард. – М., 1980.
10. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники/ О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 347 с.- (Психологический практикум).
11. Казанский, О.А. Игры в самих себя [Текст]/ О.А.Казанский. – М., 1994.
12. Клюева, Н.В. Касаткина, Ю.В. учим детей общению [Текст]/ – Ю.В.Касаткина, Н.В.Клюева. – Ярославль, Академия развития, 1996.
13. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь [Текст]/: Программы эмоционального развития детей дошкольного и

младшего школьного возраста: Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002.

14. Лебедева Л.Д. Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008. – 256 с.

15. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст]/ Г.Л.Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.

16. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. –СПб.: Речь, 2006. – 144с.

17. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст]/ Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996

18. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2005. – 304с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»)

19. Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008.

20. 2.Психолого- педагогические программы сопровождения ФГОС НОО/ под общ. Ред. Щеголенковой.- Новокузнецк: МАОУ ДПО, 2012.- 364 с.

21. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р. М.- Волгоград: ИТД « Корифей», 2006.- 112с.

22. Райс Ф. « «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г

23. Сакович Н.А. Игры в тигры: Сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007. 208с.

24. Скурат Г.Г. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007. – 144с.

25. Слепович Е.С., Поляков А.М. Работа с детьми с интеллектуальной недостаточностью. Практика специальной психологии. – СПб.: Речь, 2008. – 247 с.

26. Сучкова А.Н. Арт - терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 112с.

27. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Б. Баряевой., – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.
28. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007.
29. Чистякова Г. И. Психогимнастика. М.: 1990.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методы диагностики психо-эмоционального развития, используемые в работе с подростками с ОВЗ

В диссертационном исследовании Ю. М. Миланич разработан и аprobирован специальный опросник, направленный на диагностику эмоционального неблагополучия ребенка с интеллектуальной недостаточностью. При подборе шкал опросника автор использовала отдельные фрагменты ранее созданных диагностических методик: методики Й. Шванцара (1981); Н. Huber, Н. Р. Huber, (1978); Н. J. Koch, 1981; И. К. Шац (1989).

Опросник заполняется педагогами или родителями. По каждой из шкал регистрируется наиболее подходящее для данного ребенка в настоящее время описание нарушений и соответствующий балл. Дополнительно учитываются содержательные характеристики тревоги и страха. Методика позволяет получить количественные оценки по следующим факторам:

- Фактор соматовегетативных нарушений (шкалы: 3 — нарушение аппетита, 4 — потливость, 5 — недержание мочи, стула, 7 — жалобы ребенка на самочувствие).
- Факторы преневротических нарушений (шкалы: 1 — пониженное настроение, 2 — нарушение сна, 6 — вредные привычки, 8 — тревога и страхи, 11 — неуверенность в себе, 12 — чрезмерная чувствительность к оценке, 13 — заикание, 14 — тики).
- Фактор поведенческих нарушений (шкалы: 9 — нарушение двигательной активности, 10 — трудности общения со сверстниками).

Кроме того, подсчитывается общий показатель степени эмоционального неблагополучия ребенка (СЭН). Минимальное значение 0 баллов, максимальное 3 балла (для шкал с 1 по 12). Шкалы 13 и 14 оцениваются по двухбалльной шкале (от 0 до 2 баллов).

**Опросник для диагностики эмоционального неблагополучия детей
(ОДЭН)**

1.	Пониженное настроение	
1.1	Настроение пониженное, часто плачет, раздражается без всяких на то причин	3
1.2.	Настроение пониженное, плачет, раздражается по любому поводу	2
1.3.	Настроение пониженное, плачет, раздражается, когда есть серьезные причины	1
1.4.	Настроение ровное, не раздражается, редко плачет	0
2.	Нарушения сна	
2.1.	Засыпает медленно и/или часто просыпается и двигается в постели, и/или встает неохотно всегда	3
2.2.	... часто	2
2.3.	... иногда	1
2.4.	Засыпает быстро, сон продолжительный без просыпания, встает бодро и охотно	0
3.	Нарушения аппетита	
3.1.	Аппетит плохой и/или разборчив в еде всегда	3
3.2.	... часто	2
3.3.	... иногда	1
3.4.	Аппетит хороший, в еде неразборчив	0
4.	Потливость	
4.1.	Общая потливость повышена днем и/или ночью	3
4.2.	Ладони и/или голова потливы всегда	2
4.3.	Ладони и/или голова потливы иногда	1
4.4.	Ладони и голова не потливы	0
5.	Недержание мочи и стула	
5.1.	Бывает недержание мочи и/или стула ночью и днем, почти каждый день	3
5.2.	... часто	2
5.3.	... иногда	1
5.4.	Не бывает недержания мочи и стула	0
6.	Вредные привычки	
6.1.	Грызет ногти и/или сосет палец и/или играет с какой-либо частью тела очень часто	3
6.2.	... часто	2
6.3.	... иногда	1
6.4.	... никогда	0
7.	Жалобы на самочувствие	
7.1.	Жалуется на боли в животе и/или в голове, и/или на тошноту, и/или на головокружение очень часто	3

7.2.	... часто	2
7.3.	... иногда	1
7.4.	Не чаще, чем другие дети	0
8.	Тревога и страхи	
8.1.	Часто выраженная тревога, страхи (по содержанию) с двигательным беспокойством или заторможенностью	3
8.2.	Часто тревожится, легко пугается без выраженных внешних проявлений	2
8.3.	Редкая тревога, страх, проявляющиеся только при действии неприятных факторов	1
8.4.	Отсутствуют тревога и страхи	0
9.	Содержание тревоги и страхов:	
•	темноты	
•	высоты	
•	животных	
•	сказочных персонажей	
•	чужих людей	
•	одиночества	
•	болезни, смерти своей и/или родителей	
•	другие	
10.	Нарушение двигательной активности	
10.1.	Суетлив, излишне подвижен, плохо концентрирует внимание всегда	3
10.2.	... часто	2
10.3.	... иногда	1
10.4.	Адекватно активен	0
11.	или	
11.1.	Вял, заторможен, плохо концентрирует внимание всегда	3
11.2	... часто	2
11.3.	... иногда	1
11.4.	Адекватно активен	0
12.	Трудности общения со сверстниками	
12.1.	Не стремится к общению и/или отходит от него из-за недостаточно доброжелательного отношения детей и/или отходит от общения, несмотря на доброжелательное отношение всегда	3
12.2.	... часто	2
12.3.	... иногда	1
12.4.	... никогда	0
13.	или	
13.1.	Стремится к общению, но его не хотят принимать и/или не смотря на обоюдное желание, контакты сопровождаются конфликтами всегда	3
13.2.	... часто	2

13.3	... иногда	1
13.4.	... никогда	0
14.	Неуверенность в себе	
14.1.	Уклоняется от содержательных игр, проверки его реальных возможностей, боится неудачи всегда	3
14.2.	... часто	2
14.3.	... иногда	1
14.4	... никогда	0
15.	Чрезмерная чувствительность к замечаниям и наказаниям	
15.1.	Все воспринимает близко к сердцу и/или проявляет словесную или физическую агрессию всегда	3
15.2.	... часто	2
15.3.	... иногда	1
15.4.	... никогда	0
16.	Заикается	
16.1.	Да	
16.2.	Нет	
17.	Тики	
17.1.	Дергает рукой, плечом или часто моргает	
17.2.	Нет	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения и игры, рекомендованные в работе с подростками с ОВЗ

«Называем чувства»

Инструкция:

Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана

Информация для ведущего:

Целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

«Шурум-бурум»

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

«Бумажные мячики (Снежки)»

Материалы:

Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

Инструкция:

- Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы

расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделяющую линию.

«Волшебная рука»

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение:

Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

«Волшебная лавка»

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция:

- Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка

поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Игра «Волшебный мешочек».

Игра проводится после выяснения эмоционального состояния ребят. Тренер предлагает каждому учащемуся взять по пакетику и наполнить его своими ненужными чувствами (гнев, обида, грусть, страх, злость). Каждый учащийся имитирует движения складывания своих негативных чувств в волшебный мешочек. Затем все ребята завязывают мешочки и выбрасывают их в мусорное ведро.

Игра «Составить слова».

Составить слова, обозначающие положительную эмоцию и отрицательную эмоцию. У каждого есть буква под номером. Построится по порядку. Это слова – «радость» и «гнев».

Игра «Аплодисменты»

Наиболее часто люди аплодируют на собраниях и концертах. Так они выражают свои чувства к выступающим людям. И так как реакция может быть разной, то и аплодисменты бывают различными. Перед детьми ставится задача изобразить аплодисменты, чтобы они звучали, как:

- сдержаные,
- деликатные;
- громкие, подбадривающие;
- бурные,
- восторженные;
- заискивающие,
- подхалимские...

Игра «Сцена знакомства»

Каждый человек всегда заводит новые знакомства. Есть множество советов, как нужно правильно знакомиться, чтобы создать впечатление. Но эти все эти рекомендации действуют только в обычной обстановке. А что делать, если знакомство произошло в необычных условиях? Как здесь быть? Дети должны представить и инсценировать сценки, где знакомятся:

- охотник и снежный человек;
- моряк, потерпевший кораблекрушение и племя людоедов;
- космонавт и житель другой галактики;
- охотник и снежный человек....

Игра «Птичьи танцы»

В жизни каждой птиц наступает период, когда они танцуют. Это время называется брачным. Естественно, все птицы танцуют по-разному. Одни изящно и грациозно, другие — неуклюже и смешно. Дети должны изобразить разных птиц. Например, как танцует:

- пеликан;
- гриф-стервятник;
- страус;
- пингвин;
- журавль.

Можно включить музыку Рамо Ромироса «Жаворонок» известная заставка из программы «В мире животных»....

Игра «Походка»

У каждого человека своя походка. У одних - она уверенная и гордая, у других — спешащая и суетливая, у третьих - ленивая и вальяжная. Дети должны пройтись, как человек:

- которому жмет обувь;
- у которого приступ радикулита;
- который только пообедал;
- который идет по ночному лесу;
- который неудачно пнул кирпич.

Игра «Эмоциональные ноги»

Человек — существо, полное эмоций. У него в арсенале их большое количество. Эмоции выражаются не с помощью лица, но и другими частями тела. Дети должны только ногами изобразить следующие эмоции:

- восторг;
- гнев;
- презрение;
- страх
- почтение.

Игра «Находчивые музыканты»

Когда профессиональные музыканты играют на инструментах, у них заняты обе руки. А если в это время что-то случится? Дети должны показать сценки, когда:

- у гитариста зачесалась спина;
- у пианиста заболел живот; у скрипача по лбу ползла муха;
- у трубача свалились брюки;
- у барабанщика к обуви прилипла жвачка.

Упражнение «Цена улыбки»

Наше занятие подходит к концу, и я хотела бы поделиться с вами еще одним важным секретом, помогающим сделать общение приятным и успешным.

Я вам прочитаю описание этого средства, а вы попробуйте отгадать, о чём идет речь:

Она ничего не стоит, но многое дает.

Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без неё, и нет такого бедняка, который не стал бы от неё богаче. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. И, тем не менее, её нельзя купить, нельзя запросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не подарили!

(Подростки высказывают свои предположения)

- Ну, конечно же, это улыбка! Вот такой простой, но ценный секрет неверbalного общения: «Если вы хотите нравиться людям - улыбайтесь им». Давайте подарим, друг другу улыбки от всей души и почувствуем, как становимся богаче, получая улыбки окружающих, а также от того, что дарим свою улыбку друзьям. Понимали? Молодцы!

Дыхательное упражнение. Используется ковер «Млечный путь». Исходное положение(и. п) — сидя в кресле. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая, когда на ковре загорается синяя звездочка, вдыхая, когда загорается красная звездочка.

Растяжка «Половинка». Цель: оптимизация тонуса мышц. И. п. – сидя в кресле. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх вниз (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

Дыхательное упражнение. Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. И. п. – сидя в кресле. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания).

Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Глазодвигательное упражнение. И. п. – сидя в кресле. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. Причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать пузырьковую колонну. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за рыбками, затем за предметом, перемещаемым взрослым, потом учится передвигать его самостоятельно, удерживая сначала в правой, потом в левой руке, а затем в обеих руках вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Упражнение «Визуализация цвета». Цель: развитие межполушарного взаимодействия. И. п. – сидя на полу. Дети смотрят на пузырьковую колонну с рыбками. Педагог-психолог обращает внимание на смену цвета воды. Детям предлагается мысленно заполнить свое тело каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание детей на сохранении цвета ярким и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более четкими. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

Упражнение «Визуализация трехмерного объекта». И. п. – сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) и изучать каждую часть объекта, представив ее мысленно. Затем необходимо также мысленно изменить размер, форму, цвет. Потом предлагается

представить трехмерным ковер «Млечный путь» и отправиться в космическое путешествие на звезду своей мечты

Коммуникативное упражнение «Головомяч». Цель: развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять с помощью голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

Функциональное упражнение «Послушать тишину». Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гноиса. И. п. – сидя в кресле. Закрыть глаза и последовательно слушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Функциональное упражнение с правилами «зайчики Солар». Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности. Дети сидят в креслах, или лежат на полу. Инструктор произносит команды: «зайцы» (дети в это время должны подтянуть ноги к животу ноги), «убегают» (дети протягивают руки к бликам на потолке), «попрощаемся» (дети встают и машут руками), «снова прибежали» (дети хлопают в ладоши), «Солар» (дети берутся за руки и ходят в хороводе под бликами прибора «Солар»). Затем игра повторяется, но ведущим становится один из детей.

Функциональное упражнение «Море волнуется...». Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит: «Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура – замри!»

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

Упражнение «Поза покоя». Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть в кресло, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится

инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами: «Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать, но пока не все умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая, замедляется движенье, исчезает напряженье... И становится понятно – расслабление приятно».

Педагог-психолог включает ковер «Млечный путь» и проводит релаксацию. В конце дети делятся своими ощущениями и впечатлениями от занятия. Договариваются о новой встрече.

Релаксация «Лучики». Цель: расслабление мышц ног. Инструктор: «Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются; Как хорошо, приятно стало. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем!

Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены. Включаем релаксационную музыку «Солнечный полдень». Дети закрывают глаза, и психолог проводит релаксацию «Загораем»

Релаксация «Кораблик». Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Инструктор: «Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох – пауза, выдох – пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем»

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.

После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя. Дети усаживаются в кресла. Закрывают глаза. Психолог:

«Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряжение улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко».

Статическая медитация «Путешествие на облаке» (К. Фопель)

Сядь поудобнее и закрой глаза. Два-три раза глубоко вдохни и выдохни...

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное (30 секунд).

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянься, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

Психодинамическая медитация «Заколдованная фигура» (Н. Сакович)

Эта медитация помогает быстро расслабиться детям в тех случаях, когда они сильно напряжены. Прекрасно подходит для гиперактивных детей.

Пожалуйста, все расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место.

Представьте себе, что мы оказались на поляне в волшебном лесу. Эта поляна заколдованна злой волшебницей, и кто попадает на нее — застывает, как каменная фигура. Застыньте, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно так (можно показать детям на собственном примере).

И тут мимо пролетала добрая фея. Она взмахнула волшебной палочкой — и все мы расколдовались. Наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались, как тряпки. Покажите, что вы уже не «деревянные». Станьте мягкими и подвижными.

Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, суставы очень подвижными.

Только фея обрадовалась, увидев двигающихся по поляне детей, как злая волшебница налетела тучей и опять заколдовала всех. Все стали негнущимися, застыли, как дерево и камень (10 секунд).

(Можно просить детей быть попеременно то в одном, то в другом состоянии, до полного расслабления.)

Но фея не привыкла отступать, она снова взмахнула волшебной палочкой и «разморозила» детей. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины. Теперь стряхните воду с волос. А сейчас — с верхней части ног и ступней. Давайте поблагодарим фею за спасение. Потянитесь, выпрямитесь.

Мы бодрые и свежие.

АННОТАЦИЯ

к программе «Наш внутренний и внешний мир»

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Наш внутренний и внешний мир» рассчитана обучающихся воспитанников с ОВЗ (8 – 9 классов) направлена на оптимизацию эмоционально-волевой сферы, расширение возможности их общения в социуме.

Содержание программы предполагает реализовывать в объеме 36 часов в течение учебного года обучения. Каждая встреча рассчитана на 30–40 минут в зависимости от эмоционального состояния и физического самочувствия участников. Продолжительность занятий для такой категории детей не может превышать выбранного временного регламента. Программа состоит из двух блоков – диагностического (12 часов) и коррекционно-развивающего (24 часа).

Разработанная программа опирается на следующие законодательные и правовые документы: Конвенция ООН о правах ребенка, закон об образовании РФ, Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка РФ, этический кодекс психолога.

Успехи реализации коррекционно – развивающей психолого-педагогической программы «Наш внутренний и внешний мир» возможны при условии стопроцентного выполнения рекомендаций педагога-психолога родителям участников, а так же их воспитателям-кураторам; учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Оптимальное количество участников 8 - 12 человек. Группу составляют подростки 15 - 17 лет, обучающиеся в Шахтинской специальной школе-интернате № 16. В группу подбираются подростки с учетом степени тяжести заболевания и особенностей развития эмоциональной сферы, не имеющие противопоказаний для групповой работы.

После проведения диагностики особенностей эмоционально-волевой сферы воспитанники были разделены на три условные группы:

Первую типологическую группу составили дети только с умеренной умственной отсталостью в возрасте от 15 -17 лет, учащиеся старших классов. Эмоциональная сфера в структуре личности таких детей относительно сохранна. Старшеклассников первой типологической группы отличает достаточный уровень развития эмоционально-коммуникативных действий для адекватного поведения в социуме и относительно развитая способность саморегуляции эмоциональных состояний. Данная группа стала контрольной – опора на произведенные эффекты в коррекции и развитии эмоционально-волевой сферы подростков с ОВЗ.

Во вторую типологическую группу вошли дети с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью, которая может сочетаться в некоторых случаях с другими дефектами развития в подростковом возрасте. Их эмоциональная сфера отличается незрелостью, значительным снижением уровня саморегуляции эмоциональных состояний. Уровень развития эмоционально-коммуникативных действий старшеклассников, определённых во вторую типологическую группу, не всегда позволяет им адекватно выражать собственное эмоциональное состояние и контролировать поведение в социальных ситуациях.

Третью типологическую группу представили дети с тяжёлой умственной отсталостью, сложной структурой дефекта (15 - 17 лет). Эмоциональная сфера таких детей характеризуется грубым недоразвитием. Механизмы эмоциональной саморегуляции вырабатываются у школьников данной типологической группы с большим трудом и пока не сформированы.

Данная программа содержит практические методы психолога – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей с ОВЗ.

Новизна программы в том, что ее результатом является - успешная социальная адаптация в дальнейшем.

Пути реализации программы:

Сбор и анализ информации (информационно-аналитическая деятельность). Результатом данного этапа является оценка контингента

обучающихся для учёта особенностей развития эмоционально-волевой сферы подростков, определения специфики и составления рекомендаций.

Планирование, организация, координация (организационно-исполнительская деятельность). Результатом работы является особым образом организованный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность и процесс специального сопровождения детей с ОВЗ при специально созданных (вариативных) условиях обучения, воспитания, развития, социализации рассматриваемой категории детей.

Диагностика коррекционно-развивающей образовательной среды (контрольно-диагностическая деятельность). Результатом является констатация соответствия созданных условий и выбранных коррекционно-развивающих и образовательных программ особым потребностям ребёнка.

Регуляция и корректировка (регулятивно-корректировочная деятельность). Результатом является внесение необходимых условий и форм обучения, методов и приёмов работы.

Методы и формы реализации программы:

Арт – методы (рисуночные техники, музыкотерапия). Одним из важнейших факторов положительного воздействия арт – методов на детей с интеллектуальной недостаточностью являются терапевтические отношения, благодаря которым ребенок может ощущать себя в безопасности и начать выражать себя более смело, развить коммуникативные способности и получить ценнейший опыт принятия и поддержки, который, к сожалению, часто недостаточен у детей данной категории в связи социальными факторами и условиями воспитания. Арт – методы используются при групповой форме работы, которые можно разделить на директивный (деятельность ребенка в процессе занятия определенным образом организуется и направляется специалистом) и недирективный варианты. Во многих занятиях данной программы используется сочетание директивного и недирективного подходов, с доминированием первого в связи с психофизическими особенностями развития детей с ОВЗ. Во многих случаях изобразительная деятельность выступает инструментом коммуникации,

позволяя ребенку восполнить дефицит общения и построить более гармоничные взаимоотношения с миром. Во многих случаях работа с изобразительными материалами позволяет получить седативный эффект и снимает эмоциональное напряжение. В других – отреагировать травматический опыт и достичь над ним контроль.

Игротерапия - позволяет моделировать систему социальных отношений в наглядно – действенной форме в особых игровых условиях, возрастает мера социальной компетентности, развивается способность к разрешению проблемных ситуаций; формируются равноправные партнерские взаимоотношения подростка со сверстниками, что обеспечивает возможность позитивного личностного развития. Игротерапия позволяет организовать поэтапную отработку в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, происходит постепенное формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли, и правил, регулирующих поведение в игровой команде.

Психогимнастика - в основе лежит использование двигательной экспрессии. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитии лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Занятия по программе «Наш внутренний и внешний мир» проводятся педагогом-психологом в форме тренинга и включают несколько этапов:

- ✓ Создание единого психологического пространства, а также обратной связи.
- ✓ Выяснение знаний и представлений участников по новой теме.
- ✓ Проведение дискуссий, игр, арт-методов, интервьюирования для создания ситуаций рефлексии, релаксационных техник и приемов.
- ✓ Сообщение новой информации и обобщение имевшейся.
- ✓ Решение конкретных задач, овладение знаниями, навыками, умениями, а также достижение иных развивающих целей.

✓ Отработка навыков и закрепление.

✓ Разминочные и релаксационные упражнения для снятия психологической напряженности.

✓ Подведение итогов занятий (шеринг).

Перспективы программы:

✓ Продолжать работу по оптимизации процессов саморегуляции подростков с ОВЗ;

✓ Расширение возможности их общения в социуме;

✓ Сформированность положительных межличностных взаимоотношений между детьми, на основе которых каждый подросток мог бы успешно социализироваться;

✓ Освоение навыков работы в коллективе.

Материалы, иллюстрирующие реализацию программы

Кабинеты, в которых проходили занятия

1. Комната психологической разгрузки







2. Кабинет для групповой работы





3. Работы воспитанников участвующих в программе

«Наш внутренний и внешний мир»

Прочитайте предложения и закончите их. Делайте это быстро, не медлите. Если не можете закончить какое-либо предложение, обведите его номер кружком и займитесь им позднее.

1. Если все против меня, то захотелось
2. Я всегда хотел поговорить с сестрой и погулять
3. Будущее кажется мне трудно без сестры
4. Думаю, что настоящий друг это всё вместе
5. Сделал бы все, чтобы забыть школьные годы
6. Думаю, что я достаточно способен, чтобы уметь править
7. Я мог бы быть очень счастливым, если бы я хотели бы ходить в школу и сидеть с друзьями где-нибудь в парке
8. Надеюсь на свои силы и желание
9. Не люблю людей, которые помахают руками и ухмыляются
10. Моей самой большой ошибкой было хорошо
11. Мое самое заветное желание хочу чтобы всегда были праздники и гости, у меня
12. Наступит тот день, когда я буду взрослым покорять мир
13. Больше всего люблю тех людей, которые старые добре, честные и храбрые
14. Я чувствую себя виноватым извиняется перед родителями
15. Больше всего я хотел бы в жизни не сидеть на телефоне бесконечно
16. Когда мне не везет, то я бываю и удачу и удачу и удачу
17. Когда буду взрослым я стану добрыми отцами
18. Когда меня нет мои друзья скучают
19. Самое худшее, что мне случилось совершить злостное деяние
20. Моя наибольшая слабость заключается в том, что я не могу продолжать делать то, что я делаю



ГРУСТЬ: воспоминания прошлого и наст.



1. Но я неожиданно раздалась буря громом шум.
2. Ударил молнией и мол.
3. Мне напоминает будущее что я увижу родителей
4. Сколько можно переживать болезненные и тяжелые моменты и хорошие
5. Можно быть
6. И спасибо маме и папе и учитель и
7. Всегда есть гордость
8. Я никогда не сажаю в глубинах штаны или
9. Ученик на задании небрежно и учебу
10. Не люблю морозы и снегопады душевно дрожит
11. Мой самый большой ошибкой то что я
12. Ударила в машину в одно мгновение.
13. Мое самое главное желание к школе и
14. Исполнить мечту когда будешь учредить школу
15. Так как это будет школа

