

УТВЕРЖДАЮ
Директор
государственного казенного
учреждения для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Детский дом «Росинка»
_____ Л.П. Максимова
Приказ от 18.01.2024 г. № 35-о

**Программа
коррекционно-развивающей работы с
воспитанниками младшего школьного возраста
«Уроки психологического здоровья»
государственного казенного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом «Росинка»
2023-2024 уч.г.**

Рассмотрено
на совещании при директоре
Протокол от 18.01.2024 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Организация коррекционно-развивающей работы с воспитанниками.....	4
2. Тематическое планирование программы «Уроки психологического здоровья».....	6
3. Список используемой литературы	11

Пояснительная записка.

В настоящее время потребность в развитии психологически здоровой, высоко социализированной зрелой личности, способной адаптироваться к любым изменяющимся условиям и готовой адекватно оценивать свои возможности и окружающую действительность, является основной в процессе становления и процветания общества страны в целом.

Развитие личности детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, их интеграция в социум представляет собой особо острую проблему современного общества. Так как дети данной категории не способны адекватно оценивать свою личность, отношение к ней и окружающую действительность в целом, то это влечет за собой проблемы регуляции собственного поведения, а, следовательно, снижение адаптационных возможностей детей в социум.

Младший школьный возраст - наиболее благоприятный период для психологического педагогического воздействия. Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. Самооценка ребёнка формируется в процессе обучения в школе и зависит от его успеваемости.

Но далеко не все дети в школе попадают в ситуацию успеха. Дети-сироты часто имеют задержки развития вследствие длительной депривации или каких-либо наследственных факторов, что негативно влияет на процесс усвоения знаний и обучение в школе. Большинство детей-сирот имеют ограниченный жизненный опыт, узкий кругозор, задержки в развитии эмоционально-волевой и познавательных сфер личности, что также обуславливает трудности обучения в школе, приводит к неуспеваемости. Отсутствие успеха в учебной деятельности влечёт к значительному снижению самооценки. В ситуации стойкого длительного неуспеха ребёнок не только осознаёт свою неспособность «стать хорошим», но может потерять к этому стремление: «Я плохой, потому что плохо учусь. Но мне это безразлично». Фрустрация потребности в достижении успеха может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление негативных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевлённым и неодушевлённым предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, страх, замкнутость, настороженность. Негативные последствия материнской депривации, фрустрации потребности в признании приводят к различным эмоционально-поведенческим расстройствам, трудностям социальной адаптации воспитанников младшего школьного возраста, вследствие чего они оказываются в «группе риска».

Проблема психокоррекционной работы с детьми с отклонениями в поведении в младшем школьном возрасте недостаточно изучена. Именно в младшем школьном возрасте происходят качественные изменения личности ребёнка, начинает формироваться самосознание. Качественные изменения очень важны для ребёнка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль в формировании личности ребёнка. Таким образом, чем раньше ребёнок с эмоционально-поведенческими проблемами будет включён в систему мероприятий психологического воздействия, тем меньше вероятность развития у него девиантных форм поведения и социальной дезадаптации в подростковом, юношеском, а также более старшем возрасте.

Цель программы:

Формирование основ психологического здоровья у воспитанников младшего школьного возраста, оказание им помощи в сохранении внутреннего психологического комфорта.

Задачи:

1. Обучить воспитанников выражать словами события внутренней жизни, осознавать

- свои чувства, мысли, поступки.
2. Научить детей способам саморегуляции, поддержания и укрепления позитивных чувств, снятия утомления, предупреждения негативных эмоций.
 3. Развивать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
 4. Формировать навыки самостоятельности и принятия себя как личности.

Основные принципы построения и реализации программы.

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей воспитанников, их социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- **гуманизма** - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- **конфиденциальности** — информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным;
- **компетентности** - психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
- **ответственности** - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

1. Организация коррекционно-развивающей работы с воспитанниками Формы организации работы с детьми.

1. Групповая деятельность - социально-психологические тренинги и занятия- беседы, круглый стол, работа в группах, групповые консультации, психодиагностика.

Особенностью занятий является дискуссионный характер общения с детьми, способствующий возникновению доверительной атмосферы, что позволяет ведущему затрагивать сложные темы, которые обычно дети обсуждают только между собой, получая искаженную, противоречивую информацию. Доверительные отношения побуждают детей открыто высказывать свои мысли, выражать свои чувства, что позволяет ведущему эффективно воздействовать на сознание детей в процессе проведения занятий.

2. Индивидуальная коррекционная работа с детьми - личные беседы, игры и упражнения, психодиагностика.

Потребность в одиночестве присуща всем детям и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте. Воспитанники детского дома испытывают перегрузку общением, постоянно находясь в коллективе сверстников. В результате чего может возникнуть негативное отношение к групповым занятиям. Таким образом, наряду с групповыми формами работы необходимо предусмотреть и индивидуальные формы работы с детьми.

3. Консультативная работа с педагогическим коллективом с целью оптимизации взаимодействий в системе «воспитатель-воспитанник».

Основные направления работы.

- Диагностика личности воспитанников;
- Работа с педагогами;

- Коррекционно-развивающая работа с детьми.

Диагностический комплекс к программе «Уроки психологического здоровья»

Диагностический этап проводится с младшими школьниками на индивидуальных занятиях.

1. Тест школьной тревожности Филлипса.
2. Методика исследования самооценки (В. Г. Щур, С. Г. Якобсон).
3. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла.
4. Рисунок несуществующего животного, методика М. З. Дукаревич.
5. Методика изучения самоотношения и самопринятия:
 - а) тест «Автопортрет»;
 - б) рисунок «Плохой и хороший ребёнок»;
 - в) тест «Добро, Зло и Я».
6. Методика выявления социальных установок и нравственных предпочтений.
7. Методика выявления ценностного отношения ребёнка к времени собственной жизни и умения построить временную перспективу.
8. Исследование характера эмоционально-оценочных суждений.
9. Методика определения динамики настроения в группе:
 - а) тест «Цветопись» А. Н. Лутошкин;
 - б) наблюдение за отношением детей к занятиям.

Организационные условия проведения групповых форм работы.

Возраст участников: от 7 до 10 лет, численность группы: не более 6 человек.

Продолжительность занятий - 40 минут (1 академический час). Периодичность занятий - 1 раз в неделю. Количество занятий - 31.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторное, хорошо проветренное, с преобладанием спокойных, неярких цветов в интерьере.

Материалы: бумага, карандаши, ручки, фломастеры, мячи, тихая спокойная музыка.

Структура занятий: ритуал приветствия, разминка, основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).

Программа состоит из трёх циклов.

Первый цикл «Вместе весело шагать...». На занятиях этого цикла дети знакомятся с разными приёмами общения, расширяют представления о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения: развивают - базовые коммуникативные навыки и умения, которые способствуют сплочению группы. (16 час.)

Второй цикл «Основы психологического здоровья». У ребят формируются представления о взаимосвязи психического и физического здоровья человека. На этом уровне работы закладываются основы для развития самосознания и саморегуляции, создаются условия для осознания и разрешения личностных проблем и межличностных конфликтов. (10 час.)

Третий цикл «Путешествие в Зазеркалье». У младшего школьника формируется уверенность в успехе и признании, возможность почувствовать свою значимость и защищённость, оказывается помощь ребёнку в сохранении ощущения гармонии и внутреннего психологического комфорта. (15 час.)

Ожидаемые результаты:

Психотерапевтический эффект заключается в снижении эмоциональной напряжённости, в психологическом комфорте и позитивных чувствах, в отреагировании и разрядке негативных эмоциональных переживаний, в снижении частоты конфликтов и ссор с детьми.

Развивающий эффект - проявляется в формировании устойчивого интереса и саморазвитию, поэтапного усложнения обсуждаемого материала и создание в дальнейшем предпосылок для рефлексивных умений. Полученные умения дети смогут использовать в других видах деятельности: в игре, учении, общении.

Отдалённые результаты:

- профилактика невротических реакций, нарушений поведения, школьной дезадаптации и других проблем психогенного характера;
- коррекция эмоционального самочувствия, снятие эмоциональной напряжённости, снижение индекса агрессивности и деструктивных форм поведения, в том числе негативизма, невротического избегания, тревожности, депрессивности, беспокойства, расторможенности;
- развитие творческого потенциала физически и психологически здоровой личности.

2. Тематическое планирование программы «Уроки психологического здоровья»

Первый цикл «Вместе весело шагать...»

№	Тема занятий	Содержание	Количество часов
1	Психологическая диагностика	1 . Тест школьной тревожности Филлипса. 2 .Методика исследования самооценки (В. Г. Щур, С. Г. Якобсон). 3 .Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла. 4 .Рисунок несуществующего животного, методика М. З. Дукаревич. 5 .Тест «Автопортрет»; 6 .Рисунок «Плохой и хороший ребёнок»; 7 .тест «Добро, Зло и Я». 8 .Методика выявления социальных установок и нравственных предпочтений. 9 .Методика выявления ценностного	4

		перспективу. 10.Методика определение динамики настроения в группе	
2	Знакомство.	Упражнение «Знакомство». Игра «Прорыв». Упражнение «Метафора». Игра «Молчанка». Игра «Кто летает?» «Игры индейцев».	
3	Ты. да я, да мы с тобой...	Выработка групповых норм и правил. Игровое упражнение «Песня», Упражнение «Оживление картины». Игра «Пары». Упражнение «Художники». Упражнение «Не может быть».	1
4	Язык общения	Разминка «Гиппопотам». Беседа «Общение - это...» Игра «Общение без слов». Упражнение «Испорченный телефон». Этюд «Гость». Упражнение «Найди свою пару»,	1
5	Я глазами других	Упражнение «Связующая нить». Игра «Ситуация». Упражнение «Я и другие». Игра «Картинка». Игра «Критика». Упражнение «Дополни предложение».	1
6	Мой характер.	Разминка «Закончи слово», Упражнение «Игрушка». Упражнение «Свободный рисунок». Упражнение «Угадай, кто это?». Упражнение «Список качеств, необходимых для общения». Упражнение «Определи характер».	1
7	самый лучший!	Разминка «Пожелание». Упражнение «Угадай кто?» Игра «Разговор через стекло». Упражнение «Сильные стороны». Игра «Ситуации». Упражнение «Ассоциации».	1
8	Мои сильные и слабые стороны...	Разминка «Здравствуй!» Игра «Зоопарк». Упражнение «Да - диалог». Упражнение «Сильные стороны». Упражнение «Эмпатия». Игра «Жмурки».	1

9	Я + Ты = Мы	Разминка «Здравствуй, я хочу тебе рассказать...» Игра «Сила слова». Упражнение «Сила жеста». Игра «Ситуации». Игра «Вавилонская башня».	1
10	Моё поведение в грудных ситуациях.	Разминка «Раз мобила...» Игра «Телефон доверия». Игра «Пары». Упражнение «Конфликта». Игра «Пожелание». Ритуал прощания.	1
11	Дружная семейка.	Разминка «Бодрящий массаж». Игра «Неожиданные картинки». Упражнение «Солнце и планеты». Упражнение «Мостик». Упражнение «Свеча доверия». Игра «Аплодисменты по кругу».	1
12	Чему я научился на занятиях.	Разминка «Раз цветочек...» Игра «Спина к спине». Упражнение «Слепой и поводырь». Упражнение «Путаница». Упражнение «Психологические скульптуры». Игра «Комплименты».	1
Всего			16

Второй цикл «Основы психологического здоровья».

№	Тема занятий	Содержание	Количество часов
1	Какой Я? Какие другие?	Ритуал приветствия. Разминка «Паровозик имён». Упражнение «Рисунок себя». Беседа «Моё физическое «Я». Упражнение «Продолжи предложение», Беседа «Мальчики и девочки». Подведение итогов.	1
2	Что такое здоровье?	Разминка «Строй» Беседа о пословицах и поговорках Ознакомление с миром духовных ценностей человека.	1

		Игра «Ромашкам». Упражнение «Узнай автора и его настроение». Упражнение «Танец, отражающий настроение». Подведение итогов.	
3	Творческая личность.	Упражнение «Представление имён». Медитация. Упражнение «Творческие силы». Упражнение «Коллективная сказка». Упражнение «Обрат». Подведение итогов.	1
4	Мой «цветок волшебства».	Разминка «Жонглирование мячами». Беседа «Что такое возможности и способности». Игра «Сердце доброты». Чтение сказки, беседа о жадности и добрых чувствах. Упражнение «Автопортрет» Подведение итогов	1
5	Моё настроение.	Упражнение. «Какого я цвета?» Беседа «Твоё настроение». Упражнение «Аукцион». Упражнение «Чувствую себя хорошо». Знакомство со способами саморегуляции. Упражнение «Мусорное ведро	1
6	Эмоции человека и его здоровье.	Упражнение «Пальцы». Беседа «Эмоции». Упражнение «Имена чувств». Упражнение «Зеркало». Пиктограмма. Упражнение «Скульптор - глина».	1
7	Обида.	Упражнение «Антоним». Упражнение «Футболка с надписью». Беседа «Детские обиды». Упражнение «Копилка обид». Беседа «Куда уходит злость». Упражнение «Горячий стул».	1
8	Школа в моей жизни.	Упражнение «Счёт до 10». Беседа «Школа в моей жизни». Упражнение «Нарисуй себя в школе». Упражнение «Дыхание». Упражнение «Приятное воспоминание».	1
9	Что делать, если мне плохо?	Упражнение «Слепой и поводырь». Беседа «Что делать, если мне плохо?».	1

		Упражнение «Победи своего дракона». Упражнение «Мусорное ведро». Релаксация. Упражнение «Путаница».	
10	Чему я научился на занятиях.	Упражнение «Бомба». Беседа «Что такое физическое и психологическое здоровье?». Упражнение «Я вам пишу...». Упражнение «Тигр, слон, мышь», Упражнение «Подарки».	1
Всего			10

Третий цикл «Путешествие в Зазеркалье»

№	Тема занятий	Содержание	Количество часов
1	Путешествие начинается.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Групповой коллаж «Страна Фантазия»	1
2	Свет мой зеркальце, скажи.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Упражнение «Встреча с Зеркальным оракулом». Упражнение «Рисование в зеркала». Игра «Зеркала».	1
3	Свет и тень.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Упражнение «Мой свет и тень». Упражнение «Паутина». Сказочная релаксация «Улыбка».	1
4	Навстречу везению.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Упражнение «Значимый человек». Игра «Поймай хвост дракона». Упражнение «Подарок».	1
5	Голос тишины.	Ритуал входа в сказку «через зеркало» Повторение. Звуки тишины. Игра «Драконьи прятки». Импровизация с музыкальными инструментами и другими материалами.	1

6	Ворота сфинксов.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Упражнение «Мои достижения». Сказочные загадки. Упражнение «Счастливый танец».	1
7	Рудник сновидений.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Упражнение «Лабиринт». Игра «Забытый сон» Групповая инсталляция «Рудник сновидений».	1
8	Ворота без ключа.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Упражнение «Ключи», Игра «Волшебная река». Упражнение «Говорящие вещи».	1
9	Многоликая королева.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Игра «Сказочный лес». Упражнение «сказочный танец».	1
10	Бесконечная фантазия.	Ритуал входа в сказку «через зеркало». Повторение. Групповой коллаж- «Измени Фантазии». Упражнение « Мелодия группы»	1
11	Чему я научился на занятиях.	Диагностическая работа. Беседа: «Кто я?» Обсуждение результатов занятий. Прощание	5
Всего			15

3. Список литературы.

1. Прутченков А. С. Свет мой, зеркальце, скажи ... Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.. Новая школа, 1996г.
2. Энде М. Бесконечная книга. - Ташкент. Шарк, 1992г.
3. Анн Людмила. Психологический тренинг с подростками. - М.. 2005г.
4. Варова В. В. Уроки психологического здоровья. - М.. 2000г.
5. Чистякова М. И. Психогимнастика. - М.. Просвещение, 1990г.
6. Моница И. Панасюк Е. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. - С.-Петербург. 2005г.
7. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М.. 2004 г. Генезис.
8. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М., Новая школа. 1993г.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? - М.. Генезис. 1998г.

10. Фурманов И. А. Психология детей с нарушениями поведения. - М., Гуманитар. Изд. Центр Владос, 2004 г.
11. Шibaева Л. В. Программы психологической реабилитации школьников. - М., Роспедагенство, 1996г.