

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Верх-Чиб
районный детский дом»
Л.П. Максимова
Приказ № 168-о
от 31 08 2021



**Программа
психокоррекционных занятий с воспитан
попавшими в сложную жизненную ситу
«Я - сильный»
муниципального казенного образовательного учреж
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения р
«Верх-Чебулинский районный детский дом»
на 2021-2022 учебный год**

Разработала:
Матьцина Е.В., педагог

Программа принята
на педагогическом совете
МКОУ «Верх-Чебулински
детский дом»
Протокол № 1
от « 31 » 08 20

Пояснительная записка

Проблема психокоррекции негативных переживаний, психологических травм, связанных с трудной жизненной и семейной ситуацией, а в дальнейшем, помещением ребенка в детский дом, обусловлена их частой распространенностью, высокой степенью интенсивности, вероятностью появления посттравматического стрессового расстройства. Одним из самых стрессогенных факторов является разлука с родителями.

С.Н. Жеребцов, А.А. Чернова среди прочих особенностей переживаний одиночества отмечают динамичность данного процесса, «который обусловлен утратой социальных связей, значимых для индивида». Так как семейная структура в понимании детей из неблагополучных семей является особенно значимой сферой, можно предположить, что психологические проблемы в семьях в дальнейшем могут привести к переживаниям одиночества, покинутости, могут принять форму соматизации, привести к невротическим расстройствам, психологическим травмам.

Данная программа направлена на психокоррекцию негативных переживаний, которая связана с трудной семейной ситуацией на этапе помещения ребенка в детский дом временно по заявлению родителей, либо постоянно по причине сиротства, ограничения, лишения родителей родительских прав.

Переживание детьми травматических событий может сильно отличаться по длительности, остроте, последствиям. Значительная часть детей, перенесших тяжелые психологические травмы, не показывают явной клинически очерченной симптоматики посттравматического стрессового расстройства, однако эти травмы оказывают негативное влияние на здоровье, развитие и адаптацию ребенка. Переживание детьми психологических травм способствует нарушению общения и сниженной самооценки и может оказывать влияние на все сферы жизни:

- в физическом плане: задержки развития, соматические заболевания, энурез, энкопрез;
- в когнитивном: снижение продуктивности, нарушение памяти, трудности сосредоточения внимания, неправильное представление о травме, себе и окружающих;
- в эмоциональном: переживание большого количества негативных эмоций, которые могут быть как постоянными, так и периодическими;
- в поведенческом: нарушение социальных норм, агрессия или выраженная неуверенность, самовольные уходы, прогулы в школе, самоповреждающее поведение, употребление психоактивных веществ, криминальных субкультур и другое.

Цель программы: снижение интенсивности негативных переживаний у детей и подростков, попавших в сложную жизненную ситуацию, и переживающих процесс адаптации к условиям детского дома.

Задачи программы:

Помочь принять ситуацию помещения в детский дом.

Снизить уровень страха, гнева, чувства вины.

Научить детей трансформировать свои агрессивные тенденции.

Сформировать положительный образ физического «Я».

Активизировать ресурсы психики, сформировать ощущение защищенности.

Создать внутренний, «хороший», не персонифицированный объект как ресурс восстановления личности после травмы.

Осуществить соединение тела и эмоций, соединение «Я-плохого» и «Я-хорошего»;

Сформировать позитивный взгляд на будущее.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте 5-18 лет на этапе их адаптации к детскому дому.

Форма работы: индивидуальная.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста предусматривается более простая подача инструкции. При затруднении у ребенка можно не включать такие упражнения, как «Поэзия в цвете», «Мой жизненный путь». Упражнения, которые основаны на арт-терапии, могут быть использованы для проработки негативных переживаний, начиная с 5 лет. Исключение составляют случаи умственной отсталости (где необходимо использовать другую программу психокоррекции) и психических расстройств психотического уровня (где необходима психиатрическая помощь).

Методы работы: диалог (беседа, эвристическая беседа, дискуссия) — для подросткового и юношеского возраста; развивающие упражнения и обучающие игры — начиная с 5 лет; когнитивно-поведенческие методы — начиная с 5 лет; методы арт-терапии — начиная с 5 лет, релаксация - начиная с 8 лет.

Продолжительность: 8 занятий по 45 минут. Периодичность: 1-2 раза в неделю.

Материалы: листы формата А4, краски, кисти, клей, карандаши; песочница; ножницы, песочные часы, маркеры, фломастеры, набор мелких предметов, которые уместятся в коробку или сундучок (магниты, мелки, конфеты, ракушки, шишки, ключи, пакетики чая, ластик); магнитофон, музыкальный фрагмент «Звуки моря».

Условия проведения занятий. Занятия проводятся в одном и том же помещении. Помещение должно быть светлым, просторным, наличие удобных стульев или диванов. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья.

Направления работы по программе:

№ п/п	Направление работы	Задачи	Методы и приемы
1.	Знакомство с ребенком	Формирование у ребенка чувства безопасности во взаимодействии	Беседы, наблюдение, совместная игровая, творческая деятельность.
2.	Психологическая диагностика	Получение сведений об индивидуальных особенностях ребенка, выявление проблем в развитии, степени психологической травматизации.	Комплекс психологических методик.
3.	Психокоррекционные занятия	Снижение интенсивности негативных переживаний	Программа занятий.

Тематический план программы:

№п\п	Тема	Количество часов	Формы, методы
1	Знакомство с ребенком	4	Беседы, наблюдение, совместная игровая, творческая деятельность.
2.	Психологическая диагностика	2	Опросник детской депрессии (Марии Ковак, 1992г.), методика «Домики», опросник Басса и Дарки, «Несуществующее животное», «Моя семья», опросник САН и др.
3.	Занятие №1 «Самопрезентация»	1	Упр. «Автопортрет», «Цвет и настроение», «Мой внутренний мир»
4.	Занятие №2 «Мой гнев»	1	Упр. «Моя самая грустная история», «Мой гнев», «Мой гнев и я», «Я – большой, гнев -

			маленький»
5.	Занятие №3 «Мой самый сильный страх»	1	Упр. «Мой самый сильный страх», «Мой страх и я», «Мой страх стал маленьким», «Догони свой страх».
6.	Занятие №4 «Мир моей мечты»	1	Упр. «Мир моей мечты», «Рисуем музыку»
7.	Занятие №5 «Я - сильный»	1	Упр. «Лепка самого себя», «Стихии», «Внутренний мир другого»
8.	Занятие №6 «Моя семья и мир другого»	1	Упр. «Моя семья», «Письмо (рисунок) маме», «Любимая сказка»
9.	Занятие №7 «Мой жизненный путь»	1	Упр. «Мой жизненный путь», «Поэзия в цвете» («Сказка в цвете»)
10	Занятие №8 «Ярмарка ресурсов»	1	Упр. «Открываем новую галактику», «Карта отличного настроения», «Источники силы», «Ярмарка ресурсов», «Рефлексия»
11.	Повторная диагностика	2	Опросник детской депрессии (Марии Ковак, 1992г.), методика «Домики», опросник Басса и Дарки, «Несуществующее животное», «Моя семья», опросник САН и др.

Занятие 1. «Самопрезентация»

Упражнение «Автопортрет» (Самопрезентация в рисунке)

Цель: самовыражение, самопознание, осознание образа физического «Я».

Ведущий предлагает ребенку нарисовать себя. При этом время рисования ограничивается одной минутой исходя из предположения, что за минуту будет нарисовано то, что ребенок считает наиболее важным для себя.

Упражнение «Цвет и настроение. Палитра чувств»

Цель: выражение своих чувств символическим образом, проработка негативных переживаний, поиск положительных ресурсов.

Ребенку предлагается изобразить свое настроение на данный момент.

Упражнение «Мой внутренний мир» (песочная арт-терапия)

Цель: свободное выражение своих эмоций, проработка переживаний, осознание чувств и отношения к чему-либо, кому-либо. Ребенок строит свой мир, используя набор игрушек и песочницу.

Занятие 2. «Мой гнев»

Упражнение «Моя самая грустная история»

Цель: проработка негативных переживаний, осознание и проработка эмоций, чувств, связанных с психотравмирующим событием.

Детям предлагается рассказать, или изобразить или построить в песочнице свою самую грустную историю.

Упражнение «Мой гнев»

Цель: проработка гнева.

Ребенок рисует, или лепит, или строит в песочнице свою «злость» на кого-либо, на что-либо.

Упражнение «Мой гнев и я»

Цель: Проработка гнева.

Упражнение «Я – большой, гнев - маленький»

Цель: Проработка гнева.

Психолог предлагает участнику изобразить себя большого размера, а свою злость - маленького.

Занятие 3. «Самый сильный страх»

Упражнение «Мой самый сильный страх»

Цель: проработка страха.

Ребенку надо нарисовать, слепить, изобразить в песочнице или с помощью игрушек свой страх.

Упражнение «Мой страх и я»

Цель: проработка страха.

Теперь таким же образом надо изобразить не только свой страх, но и себя - рядом со страхом.

Упражнение «Мой страх стал маленьким»

Цель: проработка страха.

Надо нарисовать, слепить, изобразить в песочнице или с помощью игрушек, придумать сказку на тему о страхе, который уменьшился в размерах, стал «безоружен», ничтожен, ослаблен.

Упражнение «Догони свой страх»

Цель: проработка страха.

Ребенок играет в игру «Догони страх». При этом он первым берет на себя роль «страха», а психолог - роль ребенка, который убегает от «страха». Задача ребенка — поймать психолога. Можно кричать, реагировать эмоционально, смеяться. Затем они меняются ролями. Таким образом, каждый играет роль «страха» по 3–4 раза.

Занятие 4. «Мир моей мечты»

Упражнение «Мир моей мечты»

Цель: самоорганизация, формирование позитивного взгляда в будущее.

В песочнице предлагается построить мир, о котором мечтает ребенок. В качестве альтернативы такой мир можно нарисовать гуашью или карандашами.

Упражнение «Рисуем музыку»

Цель: снять эмоциональное напряжение, найти ресурсы, с помощью которых можно расслабиться.

Психолог спрашивает у ребенка, какую мелодию, композицию, песню он любит. Затем предлагает нарисовать эту мелодию. В случае если ребенок затрудняется с ответом, психолог включает музыку со звуками моря, леса с пением птиц. Ребенок изображает свое впечатление от мелодии.

Занятие 5. «Я - сильный»

Упражнение «Лепка самого себя»

Цель: формирование позитивного образа физического Я, снятие чувства вины за сложившуюся жизненную ситуацию.

Психолог предлагает воспитаннику слепить себя «сильного». Время не ограничено.

Упражнение «Стихии»

Цель: расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Ребенок изображает на бумаге или на песке различные стихии: воду, огонь, землю, воздух.

Упражнение «Внутренний мир другого»

Цель: развитие эмпатии, умения поставить себя на место другого, стремления понять окружающих.

Ребенок с психологом играют в игру, где ребенок играет роль кого-то из своего окружения. Затем психолог задает вопросы: что он чувствовал, о чем думал, было ли ему тяжело.

Занятие 6. «Моя семья и роль другого»

Упражнение «Моя семья»

Цель: проработать негативные переживания, связанные с семейной ситуацией.

Ребенку предлагают изобразить свою семью на бумаге или на песке.

Упражнение «Письмо/рисунок маме»

Цель: укрепление детско-родительских отношений.

Психолог просит ребенка нарисовать что-то или написать письмо своей матери, другому законному представителю.

Упражнение «Любимая сказка»

Цель: проработать чувства и эмоции, сформировать позитивный взгляд на будущее.

Психолог предлагает ребенку придумать и рассказать сказку, нарисовать ее, проиграть с игрушками

Занятие 7. «Мой жизненный путь»

Упражнение «Мой жизненный путь»

Цель: проработка переживаний, осознание чувств и эмоций, формирование планов.

Ребенок гуашью, карандашами или фломастерами должен изобразить свой жизненный путь вместе с имеющимися целями. Для дошкольников просьба звучит так: «Нарисуй свою дорогу в жизни».

Упражнение «Поэзия в цвете» («Сказка в цвете»)

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Психолог предлагает ребенку изобразить любимое стихотворение. Если возникают затруднения со стихами, тогда — сказку или мультфильм.

Занятие 8. «Ярмарка ресурсов»

Упражнение «Открываем новую галактику»

Цель: снятие эмоционального напряжения, поиск резервов.

Надо нарисовать воображаемый мир так, как хочет ребенок.

Упражнение «Карта отличного настроения»

Цель: осознание ресурсов.

Предлагается нарисовать хорошее настроение в виде карты или ковра.

Упражнение «Источники силы»

Цель: поиск резервов, осознание своих положительных черт.

Психолог просит ребенка написать свои позитивные, сильные черты.

Упражнение «Ярмарка ресурсов»

Цель: дальнейшее развитие навыков самоанализа, самопознания, отработка умения анализировать себя, развитие умения давать ресурс другому человеку, углубление знаний о себе.

Ребенок получает лист бумаги и ручку. Он должен написать 10 своих положительных и 10 отрицательных качеств. Если он не умеет писать — пусть перечислит в устной форме. Психолог при этом может записывать за ним. Если ребенок возражает, психолог не записывает.

Упражнение «Рефлексия»

Цель: проработка мыслей и чувств по поводу занятий.

Ребенок рассказывает о своих впечатлениях от занятий.

Список литературы:

Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1982–1984.

Жеребцов С.Н. Персоногенный потенциал переживания одиночества подростком / С.Н. Жеребцов,

А.С. Чернова // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов: межвуз. сб. науч. ст. // РИО БарГУ; под науч.ред. А.А. Селезнева [и др.]. — Барановичи, 2013.

Пронумеровано, прошнуровано и
свержено печатью

10 листов
Директор МКОУ «Верх-Чебулинский
районный детский дом»
Л.П. Максимова

