

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ «ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»

РАССМОТРЕНО:  
на заседание методического  
объединения КГКУ  
«Емельяновский детский дом»  
протокол № 1 от  
01 » 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по ВР КГКУ

Белова И.А.  
«01» 09 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор

Снежнина О.Ф.

приказ №

«01» 09 2020 г.



АДАПТИРОВАННАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Я - ПОДРОСТОК»

Разработчик программы: педагог-психолог Ильцевич А.О.

Ильцевич А.О.

п. Емельяново 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, как возраст полового созревания. Подросток чувствует себя одиноким, чужим и непонятым в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. «Всюду воспринимается, прежде всего, отрицательное», - указывает Ш.Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает «пассивную меланхолию» и «агрессивную самозащиту». Следствие всех этих явлений - общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активное враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки.

Э.Эриксон подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, но и от духовной атмосферы общества. В подростковом возрасте происходит существенная перестройка всего организма ребенка, которая отражается и на психических особенностях. Появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Задача психолога специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, между взрослым и детьми, оказать помощь подростку в его саморазвитии. Одно из важнейших решений – использование в работе с подростками (данный возрастной период является благоприятным временем для формирования личности) – программ, в ходе которых решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки.

*Актуальность проблемы:* Программы состоит также в том, занятия по программе позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолого-педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

*Педагогическая целесообразность:* заключается в ее разработке с учетом психолого-медико-возрастных особенностей воспитанников. Главный акцент делается на раскрытие личностных особенностей воспитанников, получение ими теоретических и практических навыков стабилизации и саморегуляции своего эмоционального состояния, конструктивного взаимодействия с социумом.

*Цель программы:* создание условий для успешной социально - психологической адаптации воспитанников, личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

*Задачи программы:*

1. развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
2. расширение представлений, воспитанников о ценности самого себя и других людей; развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения;
3. воспитания умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных и других видах деятельности, формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативных способностей.

*Нормативно-правовая основа программы:*

Конвенция о правах ребенка; Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»; Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273-ФЗ; ФГОС ОО; Положение о социальных практиках, об образовательных стажировках и профессиональных пробах от 01.11.2011 года; Санитарно-

эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 года N 26.); устав КГКУ «Емельяновский детский дом»; устав профессиональной образовательной организации.

*Методологическая основа программы:* принципы гуманизма (гуманистический характер взаимодействия между участниками программы); научности (представление для усвоения подлинных, прочно установленных наукой знаний); системности (соблюдение системы и последовательности предлагаемого материала); ориентации на зону ближайшего развития (учет объема накопленных знаний, умений и навыков воспитанников, их возрастных и индивидуальных особенностей); связь теории с практикой (закрепление полученных знаний на практических занятиях, связь с жизнью).

Теоретическая основа программы – подходы Микляевой А.В. к успешной социально - психологической адаптации воспитанников.

*Научная основа программы:* методологическая и теоретическая обоснованность, внутренняя логика. Применение авторской программы, адекватной поставленной цели и задачам.

*Новизна программы:* программа разработана с учетом требований ФГОС

*Практическая направленность программы.*

Тип программы: коррекционно-развивающая.

Вид программы: адаптированная. Программа составлена на основе программы А.В. Микляевой «Я - подросток» (Издательство «Речь», 2016 г.) и рекомендована для работы с детьми подросткового возраста, в том числе с детьми с ОВЗ, у которых наблюдаются трудности в обучении и поведении вследствие микроорганических нарушений головного мозга, социально-педагогической запущенности и психосоматических нарушений. Адаптация

данной программе обусловлена тем, что она не позволяет охватить весь комплекс проблем стоящих перед учреждением, не специфицирована по методам приемам для работы с воспитанниками учреждения с ЗПР и с УО. Исходя из этого структура и содержание занятий могут быть изменены с учетом психофизиологических особенностей воспитанников. Кроме того, возможно отклонения от планы работ, занятия могут быть перенесены на другую дату или содержательно отличаться от запланированных по причине соматического состояния воспитанника.

*Адресат программы:* воспитанники в возрасте 12-16 лет, в том числе и с ЗПР И УО (согласно рекомендациям психиатра, невропатолога и др.).

*Методы и формы работы:*

Методы:

1. Игровые методы
2. Арт-терапия
3. Сказкотерапия
4. Создание личного портфолио занятий с продуктами деятельности.

Формы:

Для успешной реализации используются групповые занятия, по 4-7 человек. Индивидуальные занятия необходимы тоже для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе.

*Методическое и материально-техническое обеспечение:*

Оборудование: ученические столы и стулья по количеству воспитанников, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала; комплект мягкой мебели

Технические средства обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе):

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;

- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);

- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, сканер.

Экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса.

#### *Продолжительность программы:*

Программа рассчитана на 3 года обучения. Исходя из возрастных особенностей воспитанников, формируется четыре группы: I группа – воспитанники, обучающиеся в 7 классе (первый год реализации программы); II группа – воспитанники обучающиеся в 8 классе (второй год реализации программы); III группа - воспитанники обучающиеся в 9 классе (третий год реализации программы).

#### *Режим и структура занятий.*

Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительность 30-40 минут.

#### *Структура занятий:*

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Его может предложить и сам психолог. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Эти приемы в большинстве довольно широко известны. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

#### 5. Ритуал завершения занятия

##### *Планируемый результат:*

В результате занятий подростки смогут научиться достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учебе и поведении, научиться лучше понимать окружающих, овладеть навыками эмпатии, повысить мотивацию к самопознанию и развитию своих способностей.

##### *Формы оценки достижений планируемых результатов:*

Для отслеживания динамики развития подростков в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса — анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

7 класс (35 часов на учебный год)

Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер (2ч).

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале и конце учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.

Раздел 1. Развитие личностно-мотивационной сферы (25ч).

Формирование учебной мотивации. Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки. Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Создание условий: для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций, к особенностям собственного эмоционального мира; для осознания подростками амбивалентности эмоций; для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций; для осознания необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального

состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта. Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги). Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

## Раздел 2. Развитие профессионального самоопределения (5ч).

Представления человека о себе, своих личных качествах, «Я — образ». Что такое искать своё «я»? В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Составление словаря профессий. Личностные особенности и выбор профессии. Особенности характера и темперамента

### Итоговое занятие. (2ч)

Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений). Итоговая диагностика уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся.

8 класс (35 часов на учебный год)

### Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер (2ч).

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале и конце учебного года. Проводится обязательное

тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.

## Раздел 1. Развитие личностно-мотивационной сферы (25ч).

Формирование позитивной мотивации к занятиям путем обращения к жизненному опыту обучающихся. Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на занятиях. Создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа». Развитие рефлексии путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку. Создание условий: для самоанализа собственных достоинств и недостатков; для повышения уровня самопринятия; для обращения подростков к собственной ценностно - смысловой сфере; для исследования особенностей организации времени и обращения подростков к собственным перспективным планам.

Актуализация опыта семейного взаимодействия, осознание позитивного семейного опыта и наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях с родителями. Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих, анализ собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (поло-ролевая самоидентификация). Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.

Создание условий: для осознания подростками своего отношения к риску, состоянию азарта и разрядки стремления к необдуманному риску, формирования представлений об осознанном риске; осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию. Формирование «культуры отказа».

## Раздел 2. Развитие профессионального самоопределения (5ч).

В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Знакомство с миром профессий, их видами и

типами. Составление карты выбора профессии. Знакомство с формулой профессии. Личностные особенности и выбор профессии. Соотнесение интересов, склонностей и способностей с требованиями профессий.

Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов

Итоговое занятие. (2ч)

Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений). Итоговая диагностика уровня развития эмоционально-волевой сферы.

9 класс (35 часов на учебный год)

Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер (2ч).

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале и конце учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогами и родителями.

Раздел 1. Развитие личностно-мотивационной сферы (25ч).

Создание условий: для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации; для анализа обучающимися собственного опыта общения и формулирования правил эффективной подачи информации и самооценки; для исследования подростками информационных барьеров в общении. Ознакомление обучающихся с видами каналов приема и передачи информации. Самодиагностика ведущего канала восприятия и тренировка навыка передачи информации в различных репрезентативных системах, анализ значения стереотипов в общении с людьми, исследование собственных стереотипов. Изучение психологического содержания доминантной и не доминантной позиции в общении, а также самоанализа по

выделенным признакам. Знакомство с различными стилями общения и их эффективностью. Тренировка способности определять стиль общения, выбранный партнером.

Формулирование понятия конфликта, понимание амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного). Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта. Развитие способности анализировать собственное эмоциональное состояние в конфликте. Актуализация личного опыта, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте, на модели игровой ситуации. Самоанализ стилей поведения в конфликте и умения слушать и слышать другого человека. Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации «зануда». Обобщение опыта общения с «трудными людьми» – людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами. Оценка подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.

## Раздел 2. Развитие профессионального самоопределения (5ч).

Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности. Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития.

### Итоговое занятие. (2ч)

Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений). Итоговая диагностика уровня личностного развития обучающихся.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 группа

| №  | Тема занятия                        | Кол-во часов |
|----|-------------------------------------|--------------|
| 1  | Что значит – «Я подросток»          | 2            |
| 2  | Как узнать эмоцию?                  | 1            |
| 3  | Я – наблюдатель                     | 1            |
| 4  | Мои эмоции                          | 1            |
| 5  | Эмоциональный словарь               | 1            |
| 6  | Чувства «полезные» и «вредные»      | 1            |
| 7  | Сказка «Страна Чувств»              | 1            |
| 8  | Нужно ли управлять своими эмоциями? | 1            |
| 9  | Что такое «запретные чувства»?      | 1            |
| 10 | Какие чувства мы скрываем?          | 1            |
| 11 | Маска                               | 1            |
| 12 | Я в «бумажном зеркале»              | 1            |
| 13 | Бумажное отражение.                 | 1            |
| 14 | Что такое страх?                    | 1            |
| 15 | Страхи и страшилки                  | 1            |
| 16 | Страшная страшная сказка            | 1            |
| 17 | Побеждаем все тревоги               | 1            |
| 18 | А что они обо мне подумают?         | 1            |
| 19 | Страх оценки                        | 1            |
| 20 | Злость и агрессия                   | 1            |
| 21 | Как справиться со злостью?          | 1            |
| 22 | Лист гнева                          | 1            |

|    |                               |   |
|----|-------------------------------|---|
| 23 | Обида                         | 1 |
| 24 | Как простить обиду?           | 1 |
| 25 | Ах, в чем я виноват?          | 1 |
| 26 | Что такое эмпатия?            | 1 |
| 27 | Зачем мне нужна эмпатия?      | 1 |
| 28 | Развиваем эмпатию             | 1 |
| 29 | Еще раз про эмпатию           | 1 |
| 30 | Эмпатия в действии            | 1 |
| 31 | Способы выражения чувств      | 1 |
| 32 | Тренировка «Я – высказываний» | 1 |
| 33 | Комплименты                   | 1 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 группа

| №  | Тема занятия                            | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------------|--------------|
| 1  | Наедине с собой                         | 1            |
| 2  | Что я знаю о себе                       | 1            |
| 3  | Мое имя                                 | 1            |
| 4  | Мои имена                               | 1            |
| 5  | Мои уникальное «Я»                      | 1            |
| 6  | Я глазами других                        | 1            |
| 7  | Как меня видят другие?                  | 1            |
| 8  | Мои достоинства и недостатки            | 1            |
| 9  | Мои «плюсы» и «минусы» со стороны       | 1            |
| 10 | Мои недостатки                          | 1            |
| 11 | Как превратить недостатки в достоинства | 1            |
| 12 | Мои ценности                            | 1            |
| 13 | Наши ценности                           | 1            |
| 14 | Я в бумажном зеркале                    | 1            |
| 15 | Отражение                               | 1            |
| 16 | Планирование времени                    | 1            |
| 17 | Время взрослеть                         | 1            |
| 18 | Моя будущая профессия                   | 1            |
| 19 | Как я выгляжу?                          | 2            |
| 20 | Моя семья                               | 1            |
| 21 | «Трудные дети» и Трудные родители»      | 1            |
| 22 | Мои права в семье                       | 1            |

|    |                                               |   |
|----|-----------------------------------------------|---|
| 23 | Что такое дружба                              | 1 |
| 24 | Мужчины и женщины                             | 1 |
| 25 | Я-.....                                       | 1 |
| 26 | Что такое любовь?                             | 1 |
| 27 | Рисковать или не рисковать?                   | 1 |
| 28 | Чт такое уверенность в себе                   | 1 |
| 29 | Тренируем уверенность в себе                  | 1 |
| 30 | Уверенное выступление                         | 1 |
| 31 | Умение сказать «нет»                          | 1 |
| 32 | Чем уверенность отличается от самоуверенности | 1 |
| 33 | Подведение итогов                             | 1 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 группа

| №  | Тема занятия                              | Кол-во часов |
|----|-------------------------------------------|--------------|
| 1  | Общаться это так легко.....               | 1            |
| 2  | Какая бывает информация?                  | 1            |
| 3  | Невербальная информация                   | 1            |
| 4  | О чем говорит наша мимика                 | 1            |
| 5  | О чем говорят наши жесты?                 | 1            |
| 6  | Как лучше подать информацию?              | 1            |
| 7  | Как лучше понять информацию               | 1            |
| 8  | Барьеры на пути информации                | 1            |
| 9  | Барьеры, которые создаю я сам             | 1            |
| 10 | Каналы обработки информации               | 1            |
| 11 | Стереотипы в общении                      | 1            |
| 12 | Позиции в общении                         | 1            |
| 13 | Доминантность и недоминантность в общении | 1            |
| 14 | Стили общения                             | 1            |
| 15 | Подходящий стиль общения                  | 1            |
| 16 | Что такое конфликт?                       | 1            |
| 17 | Причины конфликтов                        | 1            |
| 18 | Человек в конфликте                       | 1            |
| 19 | Конфликтные эмоции                        | 1            |
| 20 | Эмоциональная тропинка                    | 1            |
| 21 | Стили поведения в конфликте               | 1            |
| 22 | Я в бумажном зеркале                      | 1            |

|    |                                                              |   |
|----|--------------------------------------------------------------|---|
| 23 | «Плюсы» и «Минусы» различных стратегий поведения в конфликте | 1 |
| 24 | Все дело в шляпе!                                            | 1 |
| 25 | Психоанализ конфликтов                                       | 1 |
| 26 | А зачем мне это?                                             | 1 |
| 27 | Доверие в общении                                            | 1 |
| 28 | Доверительный урок                                           | 1 |
| 29 | Умею ли я слушать?                                           | 1 |
| 30 | Бесконфликтное общение с «трудными людьми»                   | 1 |
| 31 | «Трудные люди – 2»                                           | 1 |
| 32 | «Трудные люди – 3»                                           | 1 |
| 33 | Завещающий урок                                              | 1 |