

**Рабочая программа по коррекции и развитию  
обучающихся ОВЗ с умственной отсталостью.**

**1-4 классы.**

*на 2023-2024 учебный год.*

**Педагог-психолог  
высшей категории:  
Маркелова И.С.**

## Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

### Федеральные документы

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998г. №124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

Положение о психолого-медико-педагогической комиссии (утверждено приказом Минобрнауки России 20 сентября 2013г. №1082).

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Приказ Минобрнауки России от 9 ноября 2015г. №1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи".

Коррекционно-развивающая психолого – педагогическая программа для детей с умственной отсталостью посвящена проблеме личностного развития и развития коммуникативных умений и навыков детей данного вида дизонтогенеза.

Данная программа содержит практические методы индивидуального психолого – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей с умственной отсталостью, как залога успешной социальной адаптации в дальнейшем.

**Цель программы:** создание условий для личностного развития и развития коммуникативных умений и навыков детей с умственной отсталостью.

### Задачи программы:

- формирование положительных межличностных взаимоотношений между детьми, на основе которых каждый ребенок смог быть успешно социализироваться;
- формирование образа «Я», навыков самопознания;
- развитие эмоционально – волевой сферы;
- освоение навыков работы в коллективе;
- развитие способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям.

**При составление развивающей психолого – педагогической программы учитывались следующие позиции:**

1. Соотношение факторов (органический дефект, социальные факторы, индивидуальные психологические особенности ребенка).
2. Соотношение деятельности психолога и педагога.
3. Содержательная наполненность психолого – педагогического воздействия определена ведущим видом деятельности (общение).
4. Взрослый выступает для ребенка образцом деятельности и отношений с миром (поведение,

манера общения и т.д.).

*В основе программы лежат следующие принципы психолого – педагогического воздействия:*

- Принцип «нормативности» развития, на основе учета возрастных, психических и индивидуальных особенностей ребенка с умственной отсталостью легкой степени.
- Принцип системности развивающих, профилактических заданий.
- Деятельностный принцип
- Принцип комплексности методов психологического воздействия
- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в развивающей работе (очная, заочная форма работы).

*Методы и техники, используемые в программе:*

Арт – методы (рисуночные техники, музыкотерапия).

*Принципы применения арт-методов:*

- Принцип субъективности - отношения к детям не как к пассивным реципиентам коррекционных и развивающих воздействий, но как к личностям с индивидуальным набором потребностей, установок, взглядов и т.д.
- Принцип активности – всемерное вовлечение участников в разные формы творческого самораскрытия с проявлением ими инициативы и ответственности
- Партнерство – уважение позиции ребенка, стимулирование его к выражению чувств и мыслей.
- Обратная связь – ответ участников занятий о своих мыслях, чувствах и впечатлениях от работы и взаимодействия друг с другом и ведущим.
- Интегративность – активизация и развитие в ходе занятия эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, в пределах, обусловленных ограниченными возможностями здоровья.
- 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 ребенка со сверстниками, что обеспечивает возможность позитивного личностного развития.
- 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.

**Структура занятия:**

1 приветствие

2 Ход занятия

3 Закрепление

4 Рефлексия

5 Прощание

## Место предмета в учебном плане.

Программа рассчитана для детей с умственной отсталостью с 1 по 4 классы.

**Участники программы:** обучающиеся начального звена.

Программа рассчитана на 34 занятия в год (1 раз в неделю).

Продолжительность занятий зависит от психофизических, возрастных особенностей участников программы и может варьироваться от 20 минут до 40 мин.

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса.**

Данная программа позволяет формировать следующие универсальные учебные действия (УУД):

**Регулятивные** - обеспечивая умения решать проблемы, возникающие в ходе общения, при выполнении ряда заданий в ограниченное время; извлекать необходимую информацию из текста, реалистично строить свои взаимоотношения со взрослым.

**Познавательные** – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять; оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;

**Коммуникативные** – уметь ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

**Средствами формирования УУД** служат психогимнастические упражнения, дискуссионные игры, эмоционально-символические и релаксационные методы.

Формирование этих УУД в школьном возрасте поможет обучающимся адаптироваться и подготовиться к жизни в современном обществе.

### **Содержание программы для обучающихся начального звена с умственной отсталостью 1-4 классы.**

Цели этапа	Задачи этапа	Занятия
I этап. Адаптация ребенка к новым условиям.	- знакомство детей друг с другом; - формирование позитивного настроения на занятия; - снятие напряженности и скованности.	1. «Знакомство с воздушными шарами» 2. «Крик» 3. «Изображение животных» 4. «Ворвись в круг» 5. «Рукопожатие вслепую»
	- сплочение группы; - снятие напряженности, скованности.	1. «Имя на ушко» 2. «Японская бабочка» 3. «Кто громче крикнет» 4. Коллективное изображение животных 5. Создание коллективного рисунка
	- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе группового взаимодействия.	1. «Ясно без слов» 2. «Моргалки» 3. «Зеркало»

		4. «Все наоборот» 5. «Камень и веревка»
II этап. Формирование адекватного отношения к другому.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков коллективного об- суждения;</li> <li>- создание условий для отождествления своей личности с положительным взрослым;</li> <li>- формирование осознания границы между дозволенным и недозволенным.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ясно без слов»</li> <li>2. «Карикатура»</li> <li>3. Обсуждение</li> <li>4. «Растопить узоры на стекле»</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков конструктивного диалога;</li> <li>- развитие навыков анализирования со- стояний другого человека;</li> <li>- развитие навыков самоанализа.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ясно без слов»</li> <li>2. «Дружеский шарж, портрет, фотография»</li> <li>3. «Огонь – лед»</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восприятие информации культурного содержания;</li> <li>- развитие навыков самоанализа пове- дения на основе соотнесения с культур- ными эталонами.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ясно без слов»</li> <li>2. «Нравственные ценно- сти»</li> <li>3. «Карусель»</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использования в общении получен- ных навыков конструктивного диалога;</li> <li>- стимулирование развития положи- тельного отношения ребенка к близ- ким.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зеркало»</li> <li>2. Развитие социального восприятия»</li> <li>3. «На пляже»</li> </ol>
III этап. Формирование адекват- ного отношения к себе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фиксация представлений детей о родстве людей;</li> <li>- выделение мимических компонентов как признаков эмоционального состоя- ния человека;</li> <li>- достижение осознания ребенком себя как части социума.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ясно без слов»</li> <li>2. «Образ «Я». Лицо че- ловека»</li> <li>3. «Похожие и неповто- римые»</li> <li>4. «Мимика»</li> <li>5. «Автопортрет»</li> <li>6. «Свеча»</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференциация представлений ре- бенка о ступенях социального онтоге- неза;</li> <li>- стимулирование переживания ребен- ком значимости собственных достиже- ний;</li> <li>- дифференциация понятий: «человек», «внутреннее состояние».</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Я могу»</li> <li>2. «Я слушаю себя»</li> <li>3. «Я в социуме»</li> <li>4. «Люди и роботы»</li> <li>5. «Растопить узоры на стекле»</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование адекватного отноше- ния к плохим поступкам через нрав- ственные критерии оценки происходя- щего;</li> <li>- развитие умения ребенка прощать и умения просить прощения в сложных ситуациях.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Хорошие и плохие»</li> <li>2. «Хорошие плохого не делают»</li> <li>3. «Как стать хорошим»</li> <li>4. «Проступок и проще- ние»</li> <li>5. «Свеча»</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулирование адекватной самоо- ценки;</li> <li>- развитие адекватности осознания ре- бенком своего эмоционального отно- шения к окружающим его людям;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Цветотношение»</li> <li>2. «Я во времени»</li> <li>3. «Каким я буду»</li> <li>4. «Что у меня будет?»</li> <li>5. «Мое настоящее»</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений об изменении социальной роли человека с возрастом;</li> <li>- стимулирование переживания ребенком своей социальной состоятельности.</li> </ul>	6. «На пляже»
IV этап. Формирование навыков социально – адекватного поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение детьми знаний правил этикета и формирование навыков практического применения этих правил;</li> <li>- развитие навыков межличностного общения в подростковой среде;</li> <li>- развитие навыков бесконфликтного общения в семье.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зеркало»</li> <li>2. «Разговор по телефону»</li> <li>3. «Отказ»</li> <li>4. «Как не ссориться»</li> <li>5. «Как сделать, чтобы отпустили погулять»</li> <li>6. «Огонь – лед»</li> </ol>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков межличностного общения в подростковой среде;</li> <li>- развитие навыков бесконфликтного общения в семье.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Разговор по телефону»</li> <li>2. «Как не ссориться»</li> <li>3. «Какую программу по телевизору смотреть»</li> <li>4. «Попросить или потребовать»</li> </ol>
V этап Подведение итогов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщение полученного опыта;</li> <li>- осознание и вербализация итогов;</li> <li>- создание условий для адекватного восприятия ситуации расставания.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор игры по желанию детей</li> <li>2. Мнение детей по поводу занятий</li> <li>3. Пожелания друг другу.</li> </ol>

**Пять модулей программы:** концептуальный, диагностико-консультативный, коррекционно-развивающий, социально-педагогический.

*Концептуальный модуль* раскрывает сущность медико-психолого-педагогического сопровождения, его цели, задачи, содержание и формы организации субъектов сопровождения.

*Диагностико-консультативный модуль* подразумевает составление программы изучения ребенка различными специалистами (педагогами, психологами, медицинскими работниками, педагогами-дефектологами) и консультативная деятельность.

*Коррекционно-развивающий модуль* на основе диагностических данных обеспечивает создание педагогических условий для ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуально-типологическими особенностями, своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ, способствует формированию универсальных учебных действий у учащихся.

*Социально-педагогический модуль* нацелен на повышение уровня профессионального образования педагогов; организацию социально-педагогической помощи детям и их родителям.

## **Тематическое планирование занятий 1-4 класс ОВЗ УО**

### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	сентябрь	Введение	1
2	сентябрь	Психодиагностика	1
3	сентябрь	Психодиагностика	1
4	сентябрь	Развитие адаптивных способностей	1
5	октябрь	Развитие общей осведомленности	1
6	октябрь	Развитие общей осведомленности	1
7	октябрь	Развитие крупной моторики	1
8	октябрь	Развитие мелкой моторики	1
9	ноябрь	Развитие моторики и координации.	1
10	ноябрь	Развитие количественно-качественных соотношений.	1
11	ноябрь	Развитие понимания простой инструкции	1
12	декабрь	Гармония чувств.	1
13	декабрь	Развитие эмоций.	1
14	декабрь	Развитие тактильных чувств	1
15	декабрь	Развитие навыков самопознания.	1
16	декабрь	Развитие навыков самопознания.	1
17	январь	Калейдоскоп чувств и эмоций.	1
18	январь	Развитие основных движений.	1
19	январь	Развитие основных движений.	1
20	январь	Игра «Мешочек»	1
21	февраль	Игра «Мешочек»	1
22	февраль	Уроки безопасности	1
23	февраль	Уроки безопасности	1
24	февраль	Навыки снятия напряжения.	1
25	март	Урок закрепление.	1
26	март	Оригами терапия	1
27	март	Оригами терапия	1
28	апрель	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
29	апрель	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
30	апрель	Развитие эмпатии	1
31	апрель	Дидактические игры	1
32	май	Психодиагностика.	1
33	май	Психодиагностика.	1
34	май	Итоговое занятие.	1

Тематическое планирование занятий

**2 класс**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	сентябрь	Введение	1
2	сентябрь	Психодиагностика	1
3	сентябрь	Психодиагностика	1
4	сентябрь	Развитие общей осведомленности	1
5	октябрь	Развитие общей осведомленности	1
6	октябрь	Развитие общей осведомленности	1
7	октябрь	Развитие моторики рук	1
8	октябрь	Развитие моторики и координации	1
9	ноябрь	Развитие количественно-качественных соотношений	1
10	ноябрь	Развитие логики мышления	1
11	ноябрь	Развитие логики мышления	1
12	декабрь	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
13	декабрь	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
14	декабрь	Развитие тактильных чувств	1
15	декабрь	Развитие навыков самопознания.	1
16	декабрь	Развитие навыков самооценивания.	1
17	январь	Калейдоскоп чувств и эмоций.	1
18	январь	Развитие двигательных способностей.	1
19	январь	Развитие основных движений.	1
20	январь	Игра «Мешочек»	1
21	февраль	Игра «Лото»	1
22	февраль	Уроки безопасности	1
23	февраль	Уроки безопасности	1
24	февраль	Навыки снятия напряжения.	1
25	март	Урок закрепление.	1
26	март	Оригами терапия	1
27	март	Развитие эмпатии	1
28	апрель	Развитие общения	1
29	апрель	Развитие общения	1
30	апрель	Развитие самоконтроля и саморегуляции	1
31	апрель	Развитие самоконтроля и саморегуляции	1
32	май	Психодиагностика.	1
33	май	Психодиагностика.	1
34	май	Итоговое занятие.	1



## Тематическое планирование занятий

**3 класс**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	сентябрь	Введение	1
2	сентябрь	Психодиагностика	1
3	сентябрь	Психодиагностика	1
4	сентябрь	Развитие общей осведомленности	1
5	октябрь	Развитие общей осведомленности	1
6	октябрь	Развитие общей осведомленности	1
7	октябрь	Развитие моторики рук	1
8	октябрь	Развитие моторики и координации	1
9	ноябрь	Развитие слуховой памяти	1
10	ноябрь	Развитие зрительной памяти	1
11	ноябрь	Развитие логики мышления	1
12	декабрь	Развитие логики мышления	1
13	декабрь	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
14	декабрь	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
15	декабрь	Развитие навыков самопознания.	1
16	декабрь	Развитие навыков самооценивания.	1
17	январь	Калейдоскоп чувств и эмоций.	1
18	январь	Развитие двигательных способностей.	1
19	январь	Танцетерапия.	1
20	январь	Игра и развитие «Мешочек»	1
21	февраль	Игра и развитие «Лото»	1
22	февраль	Игра и развитие «Тише едешь-дальше будешь!»	1
23	февраль	Игра и развитие с помощью словарного запаса.	1
24	февраль	Навыки снятия напряжения.	1
25	март	Рисуем свои страхи.	1
26	март	Развитие Я представлений.	1
27	март	Развитие общения	1
28	апрель	Развитие общения	1
29	апрель	Развитие самооценки	1
30	апрель	Развитие самоконтроля и саморегуляции	1
31	апрель	Развитие самоконтроля и саморегуляции	1
32	май	Психодиагностика.	1
33	май	Психодиагностика.	1

34	май	Итоговое занятие.	1
----	-----	-------------------	---

Тематическое планирование занятий **4 класс**

№	Дата	Название темы	Кол-во часов
1	сентябрь	Введение	1
2	сентябрь	Психодиагностика	1
3	сентябрь	Психодиагностика	1
4	сентябрь	Развитие общей осведомленности	1
5	октябрь	Развитие словарного запаса	1
6	октябрь	Развитие моторики рук	1
7	октябрь	Развитие моторики и координации	1
8	октябрь	Развитие внимания	1
9	ноябрь	Развитие слуховой памяти	1
10	ноябрь	Развитие зрительной памяти	1
11	ноябрь	Развитие логики мышления	1
12	декабрь	Развитие аналитических способностей	1
13	декабрь	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
14	декабрь	Развитие эмоционально-волевой сферы	1
15	декабрь	Калейдоскоп чувств и эмоций	1
16	декабрь	.Развитие навыков самопознания.	1
17	январь	Развитие навыков самооценивания	1
18	январь	Границы личности- Я и Мы	1
19	январь	Игра и развитие; Совместное рисование	1
20	январь	Развиваемся в игре	1
21	февраль	Развиваемся в игре	1
22	февраль	Как чувствую себя	1
23	февраль	Чувства других людей.	1
24	февраль	Навыки снятия напряжения.	1
25	март	Рисуем свои страхи.	1
26	март	Монолог и диалог.	1
27	март	Развитие общения	1
28	апрель	Развитие общения	1
29	апрель	Развитие самооценки.	1
30	апрель	Развитие мимики	1
31	апрель	Развитие эмоций	1
32	май	Психодиагностика.	1
33	май	Психодиагностика.	1

34	май	Итоговое занятие.	1
----	-----	-------------------	---

## Модель коррекционной программы

### I этап. «Адаптация ребенка к новым условиям»

#### Пример занятия

##### Цели:

- знакомство детей друг с другом;
- формирование позитивного настроения на занятия;
- снятие напряженности и скованности.

Используются следующие упражнения:

##### 1. Приветствие.

Занятие начинается с того, что психолог здоровается с детьми. И предлагает детям приветствовать друг друга каждое занятие. Для этого можно использовать следующую форму приветствия: С этого будут начинаться все последующие занятия: «Все встают в круг, держатся за руки и хором кричат: «Добрый день».

##### 2. «Знакомство» с воздушными шарами

Далее детям предлагается познакомиться друг с другом. Это предлагается сделать следующим образом.

Дети располагаются в круге и поочередно бросают надувной шар друг другу, при этом называя свое имя. Через некоторое время предлагается кинуть шар тому, у кого хочешь что-нибудь спросить.

### 3. «Крик»

После того, как дети познакомились, психолог предлагает участникам игру, помогающую лучше запомнить имена друг друга и снять напряженность. Также данная игра помогает укрепить голос и снять некоторую зажатость.

Участники спокойно ходят по комнате по кругу. При этом они должны по возможности использовать все имеющееся в их распоряжении пространство. Объявите, что в течение игры вы будете звонить в колокольчик. Это будет означать, что участники должны замереть на месте и ожидать новых указаний.

Упражнение начинается с того, что каждый сначала шепотом, а постепенно все громче и громче произносит свое имя. При этом детям следует двигаться в ритме, задаваемом количеством слогов в его имени. Должно двигаться все тело: руки, ноги, плечи, кисти, бедра. По мере усиления голоса движения становятся интенсивнее. В конце концов, дети должны бежать по комнате, расставив руки в стороны, и кричать свои имена как можно громче. Как только дети действительно закричат изо всех сил, остановите игру, позвонив в колокольчик.

### 4. «Изображение животных»

Задачами этого упражнения является:

- развитие воображения, закрепление спонтанности поведения, снятие напряженности.

По желанию выбирается один ребенок. Психолог говорит ему на ушко название какого-либо животного. Задача ребенка – изобразить это животное без слов, а лишь пантомимикой, жестами. А остальные дети должны отгадать. Далее выбирается другой ребенок и показывает другое животное.

### 5. «Ворвись в круг»

Это упражнение помогает сплотить группу детей и также снять скованность.

Дети образуют круг, взявшись за руки. По желанию выходит один ребенок. Его задачей является войти в круг. Но задачей остальных детей является его не впускать. Ребенок должен любым способом попытаться войти в круг (просьбы, ухищрения, уговаривания).

### 6. «Рукопожатие вслепую»

Далее психолог предлагает детям упражнение, способствующее улучшению координации движений, и учит игроков доверять друг другу.

Партнерами в этой игре становятся те участники, которые хотели бы лучше познакомиться. Оба игрока встают друг перед другом так, что за каждым остается по 2 - 3 метра свободного пространства. Они обмениваются рукопожатием и, пристально глядя в глаза друг другу, продолжают неподвижно стоять на месте. Затем участники закрывают глаза. По сигналу «Марш!» партнеры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2 – 3 метра. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии. После этого один из партнеров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке, и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнера. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

В игре у партнеров возникает впечатление, что они вместе пережили небольшое приключение, а это сближает. Игроки почти ничего не сказали друг другу, а доверие в группе выросло.

### 7. Ритуал прощания

В конце занятия психолог также предлагает детям прощаться друг с другом на каждом занятии. И делать это в следующей форме: «Дети также встают в круг, держатся за руки и хором кричат: «Всем спасибо! До свидания!».

## Пример занятия

Цели:

- сплочение группы;
- снятие напряженности, скованности.

### 1. Приветствие

### 2. «Имя на ушко».

Психолог предлагает детям вспомнить имена друг друга в процессе следующей игры. Также это упражнение дает возможность быстро создать доверительную атмосферу в группе.

Сначала дети ходят по комнате и приветствуют друг друга необычным способом: шепчут на ухо каждому встречному свое имя. Это нужно делать так, будто передается драгоценная тайна, о которой больше знать никто не должен. Предупредите детей, что в один прекрасный момент они услышат звон колокольчика, и это будет сигналом: надо остановиться и ждать новых указаний. Когда каждый игрок пообщается примерно с половиной участников, позвоните в колокольчик. Скажите, что теперь нужно снова ходить по помещению, но на этот раз сообщать на ухо партнеру его имя.

Забывшее или неизвестное имя игрока не должно стать основанием для уклонения от встречи тот, кто не знает имени, шепчет другому на ухо: «Я хотел бы узнать, как тебя зовут». Игра заканчивается со звоном колокольчика.

### 3. «Японская бабочка»

Для постепенного вовлечения детей в групповую работу психолог проводит следующую игру.

Выбирается участник, который будет играть роль «Тори». «Тори» - это по-японски «птица». Все остальные – «бабочки». Тори стоит с закрытыми глазами и вытянутыми руками в центре круга. Его кисти раскрыты, ладони указывают вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед тори и слегка касается его ладоней. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, они тоже становится в центр круга, закрывает глаза и точно также вытягивает руки с раскрытыми ладонями. Теперь участники дразнят двух Тори, а те пытаются поймать следующую бабочку. Игра продолжается до тех пор, пока на свободе не остается только одна бабочка.

### 4. «Кто громче крикнет»

Данное упражнение направлено на сплочение группы и снятие напряжения.

Детям предлагается издавать громкие звуки. Но крик должен постепенно превратиться в общую мелодию (хор).

### 5. «Коллективное изображение животных»

В продолжение предыдущего упражнения предлагается данная игра.

Группа детей делится на несколько подгрупп по 2- 3 человека. Дети сами выбирают, с кем они хотели бы работать в паре. Каждая подгруппа по очереди изображает какое-нибудь животное. Остальные должны угадать, что это за животное.

### 6. «Создание коллективного рисунка»

Психолог предлагает детям подойти к доске, на которой прикреплен большой ватман, и фломастерами нарисовать то, что желает каждый, но сделать это так, чтобы получился общий рисунок. Предлагается сначала обсудить всем вместе, что можно нарисовать. После выполнения задания рисунок коллективно просматривается и обсуждается.

### 7. Ритуал прощания

## Пример занятия

Цель:

- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе группового взаимодействия.

### 1. Приветствие

### 2. «Ясно без слов»

Детям предлагается игра, которая служит разогревом для остальных занятий, она также будет проводиться и в начале других занятий. Задачами данного упражнения являются показать и дать возможность увидеть и почувствовать, что между мыслями, чувствами и поведением любого человека существует связь, что своим эмоциональным состоянием можно и нужно управлять, а также тренировать навыки невербального выражения себя. На этих занятиях развиваются навыки коллективного обсуждения.

Весь класс делится на две подгруппы. Подгруппам раздаются листочки и ручки по количеству участников занятия. Каждый на своем листочке должен написать задания для показа. В первый день занятий из этой серии темой является «Действия человека». Если дети затрудняются, психолог помогает им. После того, как задания написаны, листочки выкладываются на стол чистой стороной вверх. Каждая группа по очереди подзывает к своему столу по одному игроку из другой подгруппы. Игрок выбирает один из листочков. Молча читает задание. А затем без слов, только жестами и пантомимой показывает своей команде то, о чем написано на его листочке. Члены его подгруппы должны определить, что же показывает игрок.

### 3. «Моргалки»

Эта игра развивает навыки самоконтроля и способность детей конструктивно общаться.

Дети разбиваются на пары. Их задача – пристально смотреть друг на друга как можно дольше, не моргая. Победитель выбирает, с кем он продолжит игру.

### 4. «Зеркало»

Эта игра может проводиться по парам и в общем кругу.

В паре один человек становится ведущим, другой – его зеркальным отражением. Любое действие, выполняемое ведущим, «зеркало» должно повторить, глядя в глаза. В общем кругу действие, показанное одним, передается «зеркалом» другому и т. д., пока не дойдет до автора.

Эти занятия тренируют навыки эмоционального невербального самовыражения, навыки саморегуляции, а также навыки понимания другого человека «без слов».

### 5. «Все наоборот»

Психолог предлагает детям разделиться на пары. Каждой паре вручаются карточки, где символически изображены движения. Например, руки вверх, вправо, влево. Играющие как можно быстрее должны выполнить эти движения, но наоборот. Ведущий оценивает число ошибок. Затем дети меняются ролями.

### 6. «Камень и веревка»

Эта игра содержит элементы изотонической гимнастики и позволяет произвольно чередовать напряжение и расслабление мышц тела, тем самым, способствуя снятию чрезмерного напряжения, учит основам самоконтроля и саморегуляции, также он выполняет роль релаксационного упражнения.

Для этой игры понадобятся камень и обыкновенная веревка. Игроки и ведущий удобно размещаются на ковре или рассаживаются на стульях в круг.

Вы показываете детям камень, и спрашиваете: «Что у меня в руках?». Даете каждому подержать его в руках, акцентируя внимание не только на его вес, форму, вид поверхности, но и на его твердость. «Камень очень твердый», - говорите вы. – «Сейчас мы все попробуем сжать свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Посмотрите, как это делаю я! А теперь вы сожмите свои кулаки. Я буду проверять, насколько тверды ваши кулаки!».

Обойдите всех участников игры, проверьте напряжение из рук, похвалите удачно выполнивших задание. «Молодцы, ребята! Разожмите свои кулаки! Посмотрите, у меня в руках веревка. Возьмите ее, пощупайте, покрутите ее, сверните, сожмите... Какая она? Правильно, мягкая, гибкая, податливая. А теперь – посмотрите, мои руки станут точно такими, как веревка. И вы также расслабьте свои руки».

Обойдите всех участников игры, проверьте выполнение задания.

«Молодцы! А теперь по моей команде вы будете превращать свои руки то в камень, то в веревку по моей команде. А теперь попробуем не только руки, но и все мышцы тела напрячь так, чтобы тело стало каменным. Молодцы! Сейчас попробуем расслабить все мышцы своего тела так, чтобы тело стало похожим на веревку».

И также по команде ведущего ребята то напрягают свое тело, то расслабляют его. Ведущий выполняет свои команды наравне с детьми.

## 7. Ритуал прощания.

### **II этап. «Формирование адекватного отношения к другому».**

#### **Пример занятия**

Цели:

- развитие навыков коллективного обсуждения;
- создание условий для отождествления своей личности с положительным взрослым;
- формирование осознания границы между дозволенным и недозволенным.

#### 1. Приветствие

#### 2. «Ясно без слов»

Для разогрева детей также проводится эта игра. Она проходит в той же последовательности, что и на предыдущем занятии. Темой являются «Профессии человека».

#### 3. «Карикатура»

Задачи:

Создание условий для:

- отождествления своей личности с положительным взрослым;
- выявления уровней самовыражения;
- осознания границы между дозволенным и недозволенным содержанием своих действий.

Детям предлагается нарисовать карикатуры друг на друга. Сначала психолог объясняет детям, что такое карикатура и как она рисуется. Для примера психолог сам пытается нарисовать карикатуру на кого-либо. Взрослым демонстрируется близкий детям стиль отношений, диалог в процессе рисования карикатур друг на друга. Дети включаются в этот процесс. Используются доступные средства - графическое изображение своего отношения к другому (своего видения особенностей другого человека).

Создание условий, при которых невозможно перейти границу дозволенного (должна ощущаться вероятность обидеть), но можно в социально приемлемой форме выразить свое отношение к тем или иным качествам, которые в человеке не нравятся.

Стимуляция подражания взрослому в заданной ситуации.

#### 4. Обсуждение

Задачи:

- создание условий для ощущения детьми состояний сотрудничества, доверия, созидания;
- обеспечение готовности детей интериоризировать нравственные, духовные, культурные понятия.

Данное упражнение является продолжением предыдущего упражнения. Дети показывают карикатуры, которые они нарисовали, и остальные дети должны отгадать, кого нарисовал ребенок. Если дети затрудняются в отгадывании, ребенок пантомимикой показывает того, кого он нарисовал; показывает, как ходит, говорит и т. д.

В конце игры проводится обсуждение. Дети высказывают свои эмоции, трудно ли было рисовать карикатуру на человека, пытаясь не обидеть его. Также психолог выводит детей на обсуждение черт характера, мешающих в общении (отвлеченно, не говоря о конкретных детях и взрослых), и черт характера, которые помогают в общении с другими людьми, нормализовать жизнь.

#### 5. «Растопить узоры на стекле»

Это релаксационное упражнение помогает расслабиться и отдохнуть.

Все дети удобно садятся на стулья и пытаются изобразить то, что будет говорить психолог: «Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле и губами рассеять семена растения. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы». Повторите упражнение несколько раз.

6. Ритуал прощания.

## Пример занятия

Цели:

- развитие навыков конструктивного диалога;
- развитие навыков анализа состояний другого человека;
- развитие навыков самоанализа.

1. Приветствие

2. «Ясно без слов»

Для разогрева детей также проводится эта игра. Она проходит в той же последовательности, что и на предыдущем занятии. Темой являются «Предметы».

3. «Дружеский шарж, портрет, фотография»

Вначале упражнения психолог показывает детям разницу между карикатурой и дружеским шаржем (смешно – карикатура, весело и по-доброму – шарж). Также психолог подводит детей к пониманию того, что к человеку можно и нужно относиться с уважением, серьезно. Обсуждает это вместе с детьми.

Далее детям предлагается нарисовать дружеские шаржи, портреты. В процессе выполнения рисунков сообщить детям, что художники рисуют портреты кистью: «Из отдельных мазков появляется изображение, как две капли воды похожее на натуру».

Сравниваются настроения и состояния людей, изображенных на предложенных психологом портретах (3-4 пары): «Пишется портрет долго, появляется возможность наблюдать человека, анализировать, обобщать».

Обсуждение нарисованных шаржей.

После этого психолог предлагает участникам нарисовать свое настроение: рисуем одним цветом (установочная фраза: «каким хочется»). Психолог фиксирует выбор цвета. В процессе рисования можно разрешить использовать другие цвета, если ребенок испытывает в этом потребность, и можно поставить музыку («какую хочется»). Взрослому важно не показывать личную неприязнь к выбранной детьми музыке.

Обсуждаются нарисованные рисунки: почему именно такое настроение ребенок нарисовал, трудно ли ему рисовать.

Дальше детям предлагается просмотреть несколько фотографий. И задается вопрос: «Чем отличается портрет от фотографии?» (по 3-4 парам иллюстраций):

- положить или закрепить рядом фотографии и портреты; необходимо, чтобы дети самостоятельно высказывались (этого надо дожидаться: латентный период детской реакции может быть затянут);
- вопрос должен задаваться как неожиданно возникший, а не заготовленный.

Также проводится обсуждение на основе сравнения:

- карикатура - дружеский шарж - портрет;
- чем похожи люди на портретах, чем отличаются;
- состояние, настроение людей на крупных фотографиях (приблизительно по формату равных портретам).

4. «Огонь – лед»

Это упражнение направлено на снятие мышечных зажимов.

Оно включает в себя попеременное напряжение и расслабление своего тела. Дети выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде психолога «Огонь» участники начинают интенсивные



движения телом. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой достигла их команда. Психолог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

5. Ритуал прощания.

### **Пример занятия**

Цели:

- восприятие информации культурного содержания;
- развитие навыков самоанализа поведения на основе соотнесения с культурными эталонами;

1. Приветствие

2. «Ясно без слов»

Для разогрева детей также проводится эта игра. Она проходит в той же последовательности, что и на предыдущем занятии. Темой являются «Чувства и эмоциональные состояния человека».

3. «Нравственные ценности»

Задачи:

Фиксация мотива «быть как взрослый»; обеспечение готовности детей к интериоризации общепринятых базовых ценностей; обеспечение необратимости потребности в социальной активности у детей, которые ее проявляют.

Вначале занятия психолог дает детям следующие понятия:

- «ты можешь узнать мнение другого, если задашь ему вопрос»;
- «если узнаешь мнение другого, то можешь сравнить его со своим»;
- «каждый может оставаться при своем мнении, или все могут прийти к единому мнению»;
- об общепринятых мнениях: эталонах измерения, эталонах культурных ценностей, нравственных базовых ценностей, духовных ценностей, правилах общения, поведения в социуме.

Психолог читает детям рассказ, в котором открыто можно пронаблюдать общепринятые эталоны поведения и нравственные ценности общества. Далее проводится обсуждение содержания рассказа взрослого, основанное на принципе целесообразности тех или иных поступков (реакций), действий, деятельности человека.

По инициативе детей, им предоставляется возможность анализировать занятия во время просмотра видеозаписи или прослушивания аудиозаписи; учим соотносить свое поведение (содержание и манеру высказывания, те или иные поступки и действия) с культурными эталонами поведения, общепринятыми базовыми ценностями.

Таким образом, ребенок учится задавать вопрос и поддерживать тему беседы значительно дольше, чем обычно, ребенок научается договариваться с другими, доказывая свое мнение или переосмысливая свое мнение, понимает необходимость уступки.

4. «Карусель»

Это упражнение полезно проводить в конце занятия. Направлено на развитие навыков выражения своего мнения.

Дети становятся в круг, положив руки на плечи либо на пояс соседей. Все маленькими шажками двигаются направо, пока кто-нибудь не скажет «Стоп!». Этот игрок произносит несколько положительных фраз о прошедшем занятии. Он может назвать действия, которые ему понравились, отметить положительные качества всей группы или отдельных участников, свой собственный успех. Затем группа меняет свое направление: идет налево, пока кто-нибудь опять не скажет «Стоп!» и не выскажет свои положительные суждения о группе.

Аналогичным образом группа движется то вправо, то влево, не выскажутся все игроки.

5. Ритуал прощания.

### **Пример занятия**

Цели:

- использования в общении полученных навыков конструктивного диалога;
- стимулирование развития положительного отношения ребенка к близким.

1. Приветствие

2. «Зеркало»

Эта игра также проводится для разогрева детей к предстоящему занятию, снятию напряженности.

Данное упражнение проводится также как и в предыдущий раз.

3. «Развитие социального восприятия».

Задачи:

- Объяснить детям сложные понятия, недоступные для самостоятельного постижения, на доступном уровне и на конкретных примерах.
- Выяснить реакцию на предложение: «Ты тоже можешь нарисовать свою родословную».
- Выяснить отношение ребенка к своим близким:
- отсутствие озлобленности,
- безразличие,
- озлобленность,
- избирательное отношение (к тете - хорошее, к бабушке - плохое),
- закрытость, не восприимчивость к воздействию.
- Выявить эмоциональное состояние, сопровождающее речевые, моторные реакции на основе цветовых предпочтений.

Педагог-психолог говорит, что может нарисовать свою семью, и рисует свое генеалогическое дерево. Снова отвечает на вопросы детей, постепенно подводя к пониманию того, что в каждой семье могут быть проблемы, что взрослые (не только близкие детей) иногда поступают неправильно, и если им некому помочь это понять, то они ошибаются, поступают плохо. Может даже семья разрушиться. Но осуждать нельзя, так как не было рядом человека, который смог бы помочь такому взрослому. Взрослый предлагает усвоить социальный способ действия: пожалеть, простить, услышать просьбу о помощи, помочь (если злиться, сердиться, то всем станет еще хуже); на своем примере рассказывает, как он кого-то простил, кому-то помог.

Взрослый говорит: «Ты тоже можешь нарисовать», продолжая при этом рисовать свой рисунок. Дети не должны в этот момент ощущать внимание взрослых, но реакцию детей необходимо проследить.

Для тех детей, кто не станет рисовать генеалогическое дерево своей семьи, должны быть заранее подготовлены столы и материалы для свободной изобразительной и речевой деятельности. Дети могут:

- рисовать пальцами; предлагаем выбрать один какой-нибудь цвет - для подтверждения эмоционального состояния на основе цветовых предпочтений; выразив свои эмоции в каком-либо одном цвете, ребенок начинает рисовать другими красками, какими - тоже фиксируем;
- по желанию слушать вокально-инструментальную музыку;
- рассматривать подборки иллюстраций, на которых изображены различные состояния человека (используются старые журналы), могут начать делать коллаж о себе, обрисовывать пальцы, кисти рук на бумаге и писать пожелания друг другу; на основе фотографий и своих рисунков с помощью педагогов могут написать небольшие рассказы о себе и начать составлять книгу о себе - «Это я!».

4. «На пляже»

Данное упражнение помогает расслабиться и подвести итог занятию.

Все дети сидят, а психолог говорит такие слова: «Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте себе, что вы одни на пляже. Теплый солнечный день. Вы гуляете вдоль пляжа. Чувствуете между пальцами ног теплый песок. Теплое солнце ласкает вашу кожу. Вы вдыхаете чистый морской воздух. Вы смотрите на небо, на облака, идете по воде. Почувствуйте приятную прохладу воды и дуновение ветерка. Вслушайтесь как бьются волны о

берег. Сядьте на скалу, и посмотрите на море. Послушайте шум волны, почувствуйте расслабление, вызванное этой картиной».

5. Ритуал прощания.

### **III этап. «Формирование адекватного отношения к себе».**

#### **Пример занятия**

Цели:

- фиксация представлений детей о родстве всех людей;
- выделение мимических компонентов как признаков эмоционального состояния человека;
- достижение осознания ребенком себя как части социума.

1. Приветствие

2. «Ясно без слов»

Для разогрева детей также проводится эта игра. Она проходит в той же последовательности, что и на предыдущем занятии. Темой являются «Предметы».

3. «Образ «Я». Лицо человека»

Задачи:

- обратить внимание детей на особенности строения лица человека.
- стимулировать процесс идентификации ребенком себя как представителя человеческого рода, выделение ребенком других людей как таких же, как он.

Занятие строится на использовании метода сравнения. Под предлогом обучения рисованию лица человека ребенок при помощи зеркала изучает свое лицо. Взрослый руководит процессом рассматривания, обращает внимание ребенка на линии бровей, форму глаз, указывает на такие же глаза, брови у других детей, выделяет общие закономерности, доступные восприятию ребенка. В качестве подкрепления увиденного используется прием ощупывания ребенком своего лица, рисование на бумаге. Такого рода подкрепление рекомендуется проводить сразу после изучения какого-то одного элемента лица, то есть поэлементно.

В процессе изучения своего и чужого лица ребенок отмечает явное сходство, «открывает» для себя свое лицо. Замечает такие элементы, о наличии которых даже не подозревал. Так, ребенок может отрицать наличие у себя, например, ямочки над верхней губой, на которую обратил его внимание взрослый. И с помощью зеркала ребенок целенаправленно ищет у себя этот элемент, находит, сравнивает себя и других.

Возможно, что и после занятия ребенок, движимый интересом, будет выделять черты лица окружающих его людей, заново узнавая тех, кого уже знает, замечать в их внешности специфические отличия и таким образом идентифицировать себя с ними.

В процессе занятия ребенок использует целенаправленные познавательные действия, делает маленькие открытия, убеждается в своей похожести на других детей, на взрослых. Следующее занятие будет направлено на фиксацию достижений и дифференциацию второстепенных признаков человеческого лица.

4. «Похожие и неповторимые»

Задачи:

- Фиксация представлений детей об общности (родстве) всех людей.

- Создание условий для выделения ребенком себя и другого из этой общности как уникальных носителей неповторимых черт лица.

- Дифференциация второстепенных признаков.

Психолог продолжает вместе с детьми исследовать черты лица. Обращает внимание на второстепенные признаки (овал лица, форма подбородка, губ, бровей, цвет глаз, их величина),

использует образные сравнения. Предлагает детям вспомнить, знают ли они кого-то с одинаковыми лицами (близнецы). Организует «присматривание» и сравнение. Вспоминает и сравнивает 3 пары известных всем присутствующим людей: близнецов (чем они отличаются, характер), братьев или сестер не близнецов, но чем-то похожих друг на друга (чем?), и двух детей, не имеющих родственных связей (присутствующих на занятии). Вместе с детьми ищет похожее и непохожее. В помощь можно привлекать портреты и фотографии.

Здесь взрослый имеет возможность показать свое принятие ребенка таким, какой он есть, дает ему почувствовать свою расположенность. Это важно для ребенка, который чувствует некий эмоциональный вакуум в окружающем его социальном мире. Идет активный поиск ребенком похожих черт лица ("как у меня») у других детей, фиксация идентификации себя со сверстниками.

На данном занятии ребенок получает возможность выделить себя из социального окружения через осознание своей неповторимости и неповторимости любого другого человека.

#### 5. «Мимика»

Задачи:

Фиксация достижений предыдущего упражнения. Выделение мимических компонентов как признаков эмоционального состояния человека.

Дети рассматривают изображения основных, ярко выраженных эмоций: радость, печаль (грусть), гнев (злость), удивление. Вместе с психологом дети обсуждают их. Дальше психолог дает рассматривать различные картинки с изображением разных персонажей. Дети надеются персонажа картинки эмоциями с целью обозначения характеристики внутреннего эмоционального состояния. Вербализация его возможных причин.

Переживание, вербализация и фиксация основных эмоций. Выделение внутреннего состояния человека как следствия тех или иных социальных событий (грустный, потому что обидел друга; гневный, потому что кто-то ударил девочку).

#### 6. «Автопортрет»

Задачи:

- Достижение частичного осознания ребенком своего социального «Я», себя как носителя социальной роли;

- осознание своего места в социуме, выделение равных себе в социальном окружении.

Дети рисуют (можно совместно с взрослым) себя с целью создания своего социального портрета. После этого следует вербализация ребенком присущих ему социальных признаков: «У меня есть имя ... моя фамилия ... мое отчество ... мне ... лет, я - ученик ... класса, я живу в детском доме, у меня есть друзья ... я люблю ... На портрете я веселый (грустный, хороший)».

Психолог помогает ребенку наводящими вопросами дать социальную и нравственную характеристику герою портрета. Подчеркивает сходные с другими детьми характеристики: ученики одной школы, класса, одинаковое количество лет, схожие интересы.

Это упражнение помогает ребенку частично осознать свой социальный статус, выделить среди окружающих себе подобных на основе социальной характеристики.

Данное занятие является необходимой ступенью для дальнейшего осознания ребенком своей социальной позиции, расширения возможностей ориентации в положительном социуме, становится началом его самоидентификации.

#### 7. «Свеча»

Данное упражнение развивает умение расслабляться в различных ситуациях.

«Закройте глаза. Представьте себе, что перед вами стоит свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда вы раздуваете его, становится светлее, когда уменьшаете, становится темнее. Чередуйте темноту со светом. Представьте себе, что свет становится ярче, лучистее. Попробуйте сделать его таким ярким, чтобы вокруг стало светло, как днем. Теперь очень медленно приглушите свет пламени.

#### 8. Ритуал прощания.

## Пример занятия

Цель;- дифференциация представлений ребенка о ступенях социального онтогенеза;  
- стимулирование переживания ребенком значимости собственных достижений;  
- дифференциация понятий: «человек», «внутреннее состояние».

### 1. Приветствие

### 2. «Я могу»

Задачи:

- Организация рецепции ребенком из окружающей среды признаков собственной социальной компетентности, социальных достижений других детей, взрослых людей.

Выделение социально значимых видов деятельности, процесс овладения которыми отвечает социальным запросам детей. Фиксация у ребенка чувства значимости собственной социальной компетентности.

Взрослый на занятии достает папку с детскими работами, сделанными на предыдущих занятиях. Перебирает детские работы, показывает их детям, дает краткие комментарии: вспоминает, кто что нарисовал, обращает внимание детей на то, что они теперь многое умеют, а раньше не умели, не знали.

Психолог не дает негативных оценок тем детям, у кого оказалось мало работ, но дает положительную оценку тем, кто сделал много, подчеркивая социальное значение их труда. Дает всем детям положительную социальную характеристику (старательные, не ленивые, умеют все больше и больше, учатся).

Данное упражнение дает возможность привлечения внимания детей к достижениям друг друга, стимулирование переживания ребенком значимости собственных достижений. Также появление мотивации к повторениям ситуации успеха, возникновение подражания более успешному в социальном плане сверстнику, принятие ребенком себя как носителя социальных умений.

### 3. «Я слушаю себя»

Задачи:

- Организация рецепции ребенком собственной социальной активности.

- Стимулирование самооценки собственной социальной активности (суждений об успехе и неуспехе в выполнении данного взрослым задания), самооценки своих ответов.

Занятие проводится индивидуально. Ребенку предлагается по порядку набор сюжетных картинок, иллюстраций (от двух до десяти - в зависимости от возможностей ребенка к удержанию внимания) и дается задание ответить на вопросы психолога по этим картинкам. Психолог договаривается с ребенком, что диалог будет записан на диктофон, а потом ребенок послушает запись своих ответов. Психолог помогает ребенку наводящими вопросами.

При прослушивании записи психолог еще раз, следя за ходом записи, привлекает внимание ребенка к стимульному материалу, давая ему возможность не только слышать свой ответ, но и сравнивать его с иллюстрацией.

Слыша свой ответ, и заново воспринимая иллюстрацию, ребенок сравнивает одно с другим и учится оценивать себя, более внимательно слушает вопросы психолога в записи. Появление у ребенка добавлений, исправлений (в основном, вербальных) к записанным ответам является показателем высокого уровня корректируемости (коррекция возможностей социальной адаптации).

Но и невербальные средства коммуникации, проявление эмоционального выражения ребенком своих чувств, могут свидетельствовать о хорошей восприимчивости.

### 4. «Я в социуме»

Задачи:

- Фиксация социальной позиции ребенка сейчас и в будущем.

- Рассмотрение функционала (возможностей и ограничений) социальной роли в зависимости от возраста применительно к внутрисемейным отношениям.

На занятии необходимо использовать иллюстративный материал «Семья» (изображена семья: муж и жена, их родители и разновозрастные дети, от 1 года до 15-17 лет). С помощью наводящих вопросов психолог просит рассказать о тех членах семьи, которые ему больше понравились детям на иллюстрации (привлечение активного внимания).

Участникам предлагают ответить на вопрос, есть ли на картинке дети, такие же, как они. Спрашивают также, каким он был, когда был маленьким, что делал, что делает малыш на картинке. Спрашивают, каким он станет, когда вырастет (при этом он должен найти и показать на иллюстрации более старшего ребенка своего пола), что будет с ним потом, когда он станет взрослым.

Данное упражнение направлено на дифференциацию представлений ребенка о ступенях социального онтогенеза.

В процессе занятия ребенок получает возможность усваивать различные (по полу и возрасту) социальные роли одновременно, которые включены в тесные социальные взаимоотношения и образуют социальную микросистему - семью.

#### 5. «Люди и роботы»

Задачи:

- дифференциация понятий: «человек», «внутреннее состояние»;
- дифференциация понятий о взаимоотношениях между людьми, выделение смыслообразующего элемента межличностного взаимодействия (забота о другом).

Занятие построено на сравнение двух сообществ: семья и группа роботов (иллюстративный материал). Психолог спрашивает ребенка, что тот видит на иллюстрациях. Если ребенок затрудняется назвать слово «робот», помогает. Взрослый руководит процессом рассказывания, сравнивает роботов с машинами, с техникой, знакомой ребенку, и употребляет соответствующую терминологию. Например: «Роботы работают на электричестве, у них есть батарейки внутри, у них есть программа. Включишь у робота кнопку, и он будет работать. Бывают роботы, которые собирают детали машин, холодильников. Если робот сломается, его надо чинить».

Психолог спрашивает, бывает ли робот веселым. Обращает внимание ребенка, что у робота нет чувств, он ничего не чувствует. («Он машина, про уют же не скажешь, что он веселый».)

Постепенно взрослый подводит ребенка к понятию «забота». Естественное, деятельное (т.е. выражающееся в поведении) выражение человеком собственного отношения к члену семьи. (Здесь мы косвенно касаемся нравственных ценностей в человеческих взаимоотношениях, которые также обеспечивают и поддерживают внутрисемейные отношения).

Он сравнивает семью и роботов, вместе с детьми ищет как можно больше отличительных признаков. Это рекомендуется делать в процессе придумывания различных ситуаций, когда робот оказывается неадекватным, именно в силу отсутствия у него эмоций, переживаний. Предлагается также самим детям попробовать изобразить роботов в процессе упражнения.

#### 6. «Растопить узоры на стекле»

Это релаксационное упражнение проводится по той же последовательности.

#### 7. Ритуал прощания.

### Пример занятия

Цели:

- формирование адекватного отношения к плохим поступкам через нравственные критерии оценки происходящего;
- подведение детей к осознанию границ, которые нельзя переступать в своем поведении с позиций нравственности;
- развитие умения ребенка прощать и умения просить прощения в сложных ситуациях.

## 1. Приветствие

## 2. «Хорошие и плохие»

### Задачи:

- Вербализация и дифференциация понятий «хорошо», «плохо».
- Формирование адекватного отношения к плохим поступкам через нравственные критерии оценки происходящего.
- Формирование желания исправлять собственные плохие поступки конструктивным способом.

Организуется сюжетно-ролевая игра, где по сюжету должны участвовать плохие и хорошие персонажи.

Психолог помогает детям разворачивать сюжет игры в соответствии с основной игровой идеей: один персонаж (злой, плохой) хочет причинить вред другому (хорошему, доброму). Взрослый подсказывает детям, что именно плохого персонаж делает, объясняет, почему это плохо с точки зрения доброго персонажа (дает эмоциональную оценку происходящего, указывает на явный вред действий).

Проигрываются эмоционально насыщенные моменты, когда плохой персонаж пугает хорошего, обижает, а тот прячется. Также психолог регулирует и игровое поведение ребенка, играющего хорошего персонажа. Здесь особое внимание ребенка психолог обращает на мотивы плохого поведения злого персонажа (его никто не научил делать правильно, он такой злой, потому что с ним никто не дружит, его боятся, а он хочет с кем-то подружиться, но не знает как, ему надо помочь). Психолог помогает ребенку, играющему хорошего персонажа, решить проблему, выработать правильное (с точки зрения нравственности) отношение к плохому персонажу, вербализует от лица персонажа нежелание дружить с тем, кто делает плохо, помогает ребенку научить плохого персонажа поступать правильно.

Возможный сюжет для игры «Крепость». Плохие персонажи нападают на город, хотят поработить его жителей, а хорошие - защитники крепости - защищают свой город, своих родных и близких, детей, старых людей.

## 3. «Хорошие плохого не делают»

### Задачи:

- Подведение детей к осознанию границ, которые нельзя переступать в своем поведении с позиций нравственности.
- Фиксация положительно направленной социальной активности.

Начало проходит по схеме предыдущего занятия.

Взрослый вводит коррективы в ход игры: плохой персонаж не хочет становиться хорошим, но хорошие все равно побеждают. Роль плохого персонажа никто специально не играет. Его поведением «руководит» взрослый: с отстраненной позиции, не отождествляя себя с ним и говоря о нем в третьем лице.

Плохой персонаж находится в руках хорошего, и хороший должен решить, что с ним делать. Психолог акцентирует внимание ребенка на том, что хороший не может сделать плохо, иначе он превратится в плохого. Помогает ребенку решить, что делать, предлагает различные варианты. В зависимости от сюжета игры, решение может быть разным, но оно должно оцениваться с нравственных позиций. Плохой персонаж наказывается отказом от общения с ним, когда он ведет себя плохо, при этом ему сообщают, что может быть прощен, если будет делать хорошо (надо указать конкретные формы поведения - чего он не должен совершать и что может совершать). Обязательно дается эмоциональная оценка конкретных поступков с точки зрения того лица, на которое они направлены.

## 4. «Как стать хорошим».

### Задачи:

- Конкретизация представлений о социальной значимости хорошего и плохого поведения.
- Формирование умения социального оценивания поведения: своего и чужого.

Игра развивается как продолжение предыдущего сюжета. Взрослый создает игровую ситуацию, когда плохой персонаж соглашается научиться быть добрым. Дети под руководством

психолога воспитывают плохого персонажа. При этом необходимо, чтобы плохого персонажа играл психолог (от первого лица). Так у него появляется уникальная возможность создавать потенциально опасные ситуации, когда его персонаж готов сделать плохо.

Психолог предлагает детям объяснить, почему этого делать не надо, как нужно поступать и т.д. Взрослый играет неуклюжего, любопытного, ничего не знающего персонажа, который очень старается делать хорошо, но может оказать и «медвежью услугу».

#### 5. «Проступок и прощение»

Задачи:

- Фиксация внимания детей на характере самого поступка (поступок как носитель положительного или отрицательного социального значения).

- Развитие умения ребенка прощать и умения просить прощения в сложных ситуациях, Данная социальная ситуация может быть проиграна как на предыдущем, так и на отдельном занятии. Взрослый создает потенциальную конфликтную игровую ситуацию, когда хороший персонаж совершает условно плохой поступок: наносит вред.

Под условно плохим поступком, мы понимаем такой поступок, который может быть расценен как плохой с точки зрения того, кому он адресован, а с точки зрения того, кто так поступил, поступок социально нейтрален. Возможный вариант: персонаж взял какую-то вещь (переложил, видоизменил, сделал с ней что-либо по своему усмотрению), а эта вещь принадлежала второму персонажу, который не хотел по тем или иным причинам, чтобы ее трогали. То есть моделируется весьма распространенная ситуация, когда один ребенок обвиняет другого в плохом поступке, который (поступок) в данном случае объективно является непреднамеренным.

#### 6. «Свеча»

#### 7. Ритуал прощания.

### Пример занятия

Цели:

- стимулирование адекватной самооценки;
- развитие адекватности осознания ребенком своего эмоционального отношения к окружающим его людям;
- формирование представлений об изменении социальной роли человека с возрастом;
- стимулирование переживания ребенком своей социальной состоятельности.

#### 1. Приветствие

#### 2. «Цветотношение»

Задачи:

- Создание условий для вербализации ребенком собственного эмоционального отношения к значимым сверстникам, взрослым при помощи цвета с акцентуацией внимания на личностных качествах человека.

- Диагностика особенностей эмоционального отношения ребенка к окружающим его людям и умения ребенка отражать свое отношение в слове.

Ребенку предоставляется несколько наборов наклеек с известными ему героями мультфильмов – носителей тех или иных социальных, нравственных характеристик, личностных особенностей. Важно подобрать героев наших мультфильмов, чьи личностные особенности могут легко «читаться» и имеют положительный (с нравственной точки зрения) ориентир для подражания. Он получает фломастеры или карандаши - аналоги диагностических цветов М. Люшера и задание выбрать персонаж мультфильма, который более всех похож на него самого. Ребенок выбирает и приклеивает наклейку на лист бумаги. Ребенка спрашивают, чем персонаж похож на него, просят назвать свою основную личностную характеристику (добрый, веселый, помогаю...) и найти среди карандашей (фломастеров) тот цвет, который больше всего ему подходит.



Затем ребенку предлагается выбрать из окружающих его людей человека, который ему нравится и которого ему хочется поместить на лист. Так на листе бумаги появляются те, кто эмоционально не безразличен ребенку. Психолог спрашивает: «Как бы ты хотел, чтобы вы жили? Как бы ты хотел, чтобы они к тебе относились? Как бы ты сам к ним относился?» Соотнесение высказываний ребенка с выбором цвета дает представление о степени адекватности осознания ребенком своего эмоционального отношения к окружающим его людям.

### 3. «Я во времени»

Задачи:

- Акцентирование внимания ребенка на процессе преобразования человека во времени.
- Формирование представлений об изменении социальной роли человека с возрастом.
- Стимулирование частичного осознания ребенком себя как меняющегося во времени субъекта.

Рисование себя в прошлом, настоящем и будущем (5 лет, сейчас, 60 лет). Подмечаются изменения черт лица, роста, стиля одежды, изменение социального положения (увеличение или уменьшение социальных возможностей), характера. Подведение ребенка к осознанию понятия «мое будущее» через обозначение конкретной возрастной даты.

Данное занятие призвано постепенно готовить ребенка к осмыслению своей судьбы, формировать понимание и представление о своем будущем как социально опосредованном. Появление у детей суждений о своей внешности, качествах характера в прошлом и в будущем. Выделение известных возрастных признаков, характеризующих поведение, характер, внешний вид человека.

### 4. «Каким я буду»

Задачи:

- Активизация социального образа - представления ребенка о себе в будущем. Объективизация и уточнение этого образа.
- Стимулирование высказываний ребенка о своей социальной роли в будущем с опорой на возрастные особенности человека.

Просьба к ребенку нарисовать себя в 20 лет. Помощь осуществляется в диалоге, психолог задает наводящие вопросы: «Каким бы ты хотел стать?», «Что у тебя было бы из одежды?», «Какое бы у тебя было настроение? Почему?», «С кем бы ты тогда дружил?», «Что бы вы делали?». Психолог, таким образом, обеспечивает постепенный переход от внешних признаков образа, понятных и близких ребенку (одежда, личные вещи), к внутреннему состоянию (формирование социальных мотивов поведения). Здесь ребенок с помощью психолога соотносит образ «Я» в будущем с положительным взрослым, не только выделяя внешние признаки, но и обращая внимание на внутреннее состояние.

Мы знаем, что представления о положительном взрослом у ребенка крайне скудны, и даже те, что имеются, искажены из-за отсутствия четких, дифференцированных понятий. Данное занятие служит также и диагностикой, так как мы видим, какой образ взрослого сформирован у ребенка, намечаем индивидуальную программу коррекции. Взрослый обращает внимание на те высказывания ребенка, которые отражают образ положительного взрослого, и проговаривает их социальное значение. (Например, ребенок: «Он работает», психолог: «Да, он работает, а если не будет работать, у него не будет денег, чтобы купить себе еду и одежду».)

### 5. «Что у меня будет?»

Задачи:

- Работа над понятием «социальное окружение». Объективизация желаний и потребностей, связанных с удовлетворением социальных нужд.
- Стимулирование переживания ребенком своей социальной состоятельности.

Психолог просит детей нарисовать свою будущую квартиру такой, какую он хочет иметь, когда станет взрослым. Для рисования предлагаются цветная бумага (пастельных тонов) и восковые мелки (такие, чтобы при рисовании на предложенной бумаге они не изменяли свой цвет и насыщенность). Ребенка просят подобрать мебель, обстановку, поместить в «квартиру» вещи, которые он хочет иметь и которые, по его мнению, будут ему нужны, когда он ста-

нет взрослым. В помощь ребенку взрослый задает наводящие вопросы.

В этом упражнении происходит фиксация положительных эмоций в состоянии постижения ребенком собственных социальных потребностей.

Также происходит выделение и частичное осознание ребенком своих социальных (поначалу - материального плана) потребностей, выражающихся в рассуждениях, например: «Здесь будет телевизор, музыкальный центр. Когда я приду, я буду смотреть телевизор и слушать музыку. Здесь у меня будет шкаф с книгами». Возможно, в высказываниях ребенка появится упоминание о гостях, что может свидетельствовать о некоторой готовности к принятию другого человека.

#### 6. «Мое настоящее»

Задачи:

- Стимулирование адекватной самооценки, подведение ребенка к социально-ориентированной оценке ценностей окружающего мира.

В доверительной беседе по рисункам «Я в прошлом», «Я в настоящем», «Я в будущем» ребенок с помощью психолога оценивает свое эмоциональное состояние в прошлом, в настоящем; вербализует свой эмоциональный запрос по отношению к будущему («Я хочу, мне надо, чтобы было так-то ... »).

Выделение ребенком значимости своих социальных достижений, перенесение их на собственную потребностную сферу. Даже если ребенок оценивает свое нынешнее состояние как крайне негативное, так или иначе может произойти частичное осознание им своей эмоциональной потребности в социальном благополучии.

#### 7. «На пляже»

#### 8. Ритуал прощания.

### **IV этап. «Формирование навыков социально – адекватного поведения».**

#### **Пример занятия**

Цели:

- освоение детьми знаний правил этикета и формирование навыков практического применения этих правил;
- развитие навыков межличностного общения в подростковой среде;
- развитие навыков бесконфликтного общения в семье.

#### 1. Приветствие

#### 2. «Зеркало»

Данное упражнение проводится также как и в первый раз.

Эти занятия тренируют навыки эмоционального невербального самовыражения, навыки саморегуляции, а также навыки понимания другого человека «без слов».

#### 3. «Разговор по телефону»

Дальше детям предлагается сюжетно-ролевая игра, направленная на освоение знаний правил этикета и на формирование навыков практического применения этих правил.

Занятие начинается с обсуждения существующих правил общения по телефону и различных ситуаций, которые возникают, когда мы куда-нибудь звоним или кто-то звонит нам.

Организуется пространство для действия: ставятся два стола с отключенными телефонами и два стула около столов так, чтобы сидящие были повернуты друг другу спинами. Группа делится на пары. Каждая пара получает карточку с описанием ситуации и действующих в ней «звонящего» и «отвечающего на звонок». Они распределяют роли и подготавливают небольшую сценку. Во время подготовки психолог помогает тем, у кого возникают сложности.

Примерные ситуации:

- 1) Ребенок дома один. Звонит женщина и просит к телефону его маму. Ребенок отвечает на звонок.
- 2) У человека заболел ребенок. Он звонит в больницу. Отвечает дежурный из регистратуры.

Человек вызывает врача на дом.

3) Человек звонит другу. Отвечает друг. Ребята договариваются пойти в кино.

4) Человек дома один. Звонит другой человек и спрашивает незнакомую для хозяина дома женщину. Человек объясняет, что такие здесь не проживают.

В процессе подведения итогов занятия, обсуждается, кто, как исполнял роль, кто, что чувствовал в той или иной роли и т. д.

#### 4. «Отказ»

Следующая групповая игра способствует развитию навыков межличностного общения в подростковой среде.

Сначала предполагается разбор ситуаций, когда человеку требуется суметь отказать от поступка, которое он не хочет совершать, а его заставляют, уговаривают другие, при этом не поссорится, не остаться одному; ситуаций, в которых важно суметь принять чужой отказ спокойно; ситуаций, когда выгоднее вежливо попросить, чем потребовать, и наоборот. На этом занятии предполагается отрабатывать очень важные для подростков с умственной отсталостью навыки, а именно – навык сопротивления групповому давлению.

Предваряют игру упражнение «Разожми кулак», которое проводится парами. Один человек сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его. Важно предупредить ребят, что запрещено применять какие бы то ни было болевые приемы, а желательно использовать просьбы, уговоры, хитрость.

По окончании упражнения проводится небольшая дискуссия, во время которой обсуждается, кому и как удалось уговорить другого разжать пальцы, а кому так и не удалось и почему.

Цель игры «Отказ» - выработка навыка отказа от выполнения вредных для собственной жизни просьб.

На первом этапе группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказать. Затем ребята меняются ролями. После проигрывания каждая пара общается, удалось ли им отказать, и какой способ отказа использовался.

Можно провести групповой вариант игры. Выбирается по желанию один человек, тот, кого будут уговаривать. Определяется тема для «уговаривания»: алкоголизм, наркотики, воровство, хулиганство и т.д. Он становится в центр круга и по очереди поворачивается лицом к каждому из участников занятий. Члены группы по очереди пытаются заставить его что-либо сделать. Он старается уверенно отказать.

По окончании занятия проводится обсуждение, закрепляющее навыки сопротивления всевозможным вариантам давления: индивидуального и группового.

#### 5. «Как не ссорится»

Данная игра направлена на развитие навыков бесконфликтного общения в семье.

Игре предшествует разговор об отношениях в семье: между родителями и детьми, между братьями и сестрами; о возникновении спорных вопросов, которые приходится решать.

Дальше выбирается два ребенка. Один из них будет мамой или папой, а другой его сыном или дочерью. Психолог предлагает детям ситуацию, на которую у родителя и ребенка противоположные взгляды, то есть придумывается любой спорный вопрос. Задачей детей является решить данную ситуацию, конструктивным способом, пытаясь не допустить возникновения конфликта.

#### 6. «Как сделать, чтобы отпустили погулять»

Эта сюжетно-ролевая игра проводится по тем же правилам, что и предыдущая. Но спорным вопросом здесь является просьба ребенка отпустить его погулять. Ребенок должен попросить родителей так, чтобы они без конфликтов его отпустили.

В конце игры проводится обсуждение. Кому было тяжело общаться с родственниками, а кому легко? Какими способами они пользовались, при решении ситуации?

#### 7. «Огонь – лед»

#### 8. Ритуал прощания.

### Пример занятия

Цели занятия те же самые, что и на занятии №12.

1. Приветствие

2. «Разговор по телефону»

Проводится в той же последовательности, что и на предыдущем занятии. Используются другие ситуации.

3. «Как не ссорится»

Проводится по тем же правилам, что и на предыдущем занятии. Используются другие ситуации с другими членами семьи. В конце проводится обсуждение.

4. «Какую программу по телевизору смотреть»

Эта сюжетно-ролевая игра также направлена на развитии навыков бесконфликтного общения в семье. Она схожа с предыдущими играми и проходит в такой же последовательности.

5. «Попросить или потребовать»

Данная групповая игра также способствует развитию навыков межличностного общения в подростковой среде.

Она проводится по тем же правилам, что и игра «Отказ».

6. Ритуал прощания.

**V этап. «Подведение итогов».**

### **Пример занятия**

Цели:

- обобщение полученного опыта;

- осознание и вербализация итогов;

1. Приветствие

2. Разминка

Выбор игры по желанию детей.

3. Мнение детей по поводу занятий

Все садятся в круг и, кидая шар друг другу, по очереди высказывают свое мнение по поводу проведенного курса занятий.

В качестве помощи предложите игрокам ответить на следующие вопросы: - Чему вы научились на занятиях?

- За что вы благодарны игрокам и ведущему?

- Что понравилось в занятиях, а что не понравилось?

4. Пожелания друг другу

Дети также садятся в круг, и, кидая друг другу шар, высказывают свои пожелания друг другу, приглашают в гости, на совместную прогулку и т. д.

5. Ритуал прощания.

