



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА «ПАТРИОТ»**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
Протокол № 3 от 15.05 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МАУДО г. Нижневартовска
«ЦДиЮТТ «Патриот»
_____ Ф.М. Кадров
Приказ № 306 от 15.05 2023г.

**АДАптированная дополнительная
Общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности**

«ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ»

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель: Моисеева Татьяна Викторовна, педагог – психолог

Методическое сопровождение: Филиппова Юлия Ахтарьяновна, методист

г. Нижневартовск
2023 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек среди людей» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 08.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Уровень освоения: базовый

Форма получения образования: в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»)

Актуальность программы

Проблема адаптации и социализации детей и подростков с ОВЗ становится особенно актуальной в наши дни, так как резко возросла напряженность в человеческих отношениях. Изначально в человеке заложены как добрые, так и злые начала и их проявление зависит от условий жизни человека, от среды, в которой он живет и развивается, которые непосредственным образом влияют на индивидуальность, на мировоззрение, стереотипы поведения.

Сегодня всё большее распространение в детской, особенно подростковой среде, получают недоброжелательность, озлобленность, агрессивность, раздражительность, то есть проявлению в большей степени негативных эмоций и трудности их контроля. В младшем возрасте в силу еще слабого контроля над своим эмоциональным состоянием, а в подростковом неспособности справиться с ярким проявлением эмоций и силы их воздействия.

Таким образом, можно говорить о еще одной проблеме – это проблема эмоционального развития ребенка, что в последние годы все чаще оказывается объектом исследовательского интереса психологов. Это не случайно, так как к концу двадцатого века стало совершенно очевидно, что именно

эмоциональность является ядром практически всех психологических новообразований.

В этом и заключается актуальность данной программы. Одной из главных целей данной программы является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением речи, опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, для детей с расстройством аутистического спектра).

По мнению Л.С. Выготского, физический или психический дефект у ребенка создает почву для возникновения препятствий в развитии его общения с окружающими, в установлении широких социальных связей, что является неблагоприятным фактором, прежде всего, личностного развития.

Данная категория детей с трудом выделяет сверстника в качестве объекта для взаимодействия, длительное время усваивает правила поведения, не проявляет инициативы в организации взаимодействия с окружающими людьми и как правило становятся объектами для насмешек со стороны сверстников.

Образовательный процесс строится с учетом личностных особенностей детей с ОВЗ и предполагает знание индивидуальности ребенка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности. Основной направленностью является развитие различных форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми через осознание и понимание своих эмоций, личностных особенностей, овладение коммуникативными умениями и навыками.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 34 час. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 4 месяца.

Цель и задачи программы

Цель программы – социализация детей с ОВЗ, развитие коммуникативных навыков и форм межличностного взаимодействия.

Задачи программы:

1. сформировать навыки психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций, способствующих их более успешной адаптации в социуме;
2. развивать навыки коммуникации, сопереживания, сочувствия, навыки межличностного отношения;

3. развивать и усиливать внимание к своим чувствам, учить управлять ими, предоставлять возможность для самовыражения и самопознания.

Планируемые результаты

1. формируется духовно–нравственное становление (сопереживание, сочувствие);
2. развиваются коммуникативные навыки;
3. формируются актуальные личностные качества (саморегуляция, адаптивность).

Организация образовательного процесса:

Количество детей в группе – от 7 до 12 человек (в соответствии с локальным актом МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ «Патриот»)

Форма организации образовательного процесса: групповая

Форма обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий действует во время ограничительных мер, связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий (ухудшение эпидемиологической ситуации, климатической обстановки, во время командировки педагогического работника, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной программы, отпуск, болезнь (лист нетрудоспособности) педагогического работника или в иные случаи в порядке, установленные Правительством Российской Федерации).

Используемые образовательные технологии:

-игровые – в подборе к каждой теме определенной сюжетно-ролевой игры, обыгрывание учебной ситуации и т.п.

-технология группового и коллективного взаимодействия – позволяют отрабатывать технику и тактику в группах от двух и более человек; способствует формированию у детей способности работать и решать учебные задачи;

-дистанционные образовательные технологии - (конференция и т.п.)

-здоровьесберегающие – (подбор разминок, упражнений для гимнастики пальцев, глаз, осанки и т.п.)

-социально - воспитательные технологии- приобщение обучающихся к общечеловеческим культурным ценностям путем целеполагания и управление межличностными отношениями.

материально-техническое оснащение программы:

№ п/п	Наименование	Количество	Степень использования (в % от продолжительности
----------	--------------	------------	----------------------------------------------------------

			программы)
1	Учебный класс на 15 посадочных мест	1	100%
2	Ноутбук, проектор	1	80%
3	Клей ПВА, клей-карандаш	5 штук	20%
4	Ножницы канцелярские	5 штук	20%
5	Карандаши, фломастера (набор)	4	70%
6	Краска акварель (набор)	3	20%
7	Бумага А4 офисная (белая) упаковка	1	100%
8	Кисти (набор)	4	20%
9	Бумага цветная (набор)	2	30%

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Контроль
		Теория	Практика	Всего	
1.	«Знакомство с миром эмоций» Регуляция своего поведения и эмоционального состояния.	4	12	16	индивидуальная или групповая вербализация, рефлексия
2.	Я умею понимать и принимать	-	10	10	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
3.	Самопознание и самопринятие	-	6	6	индивидуальная или групповая

					вербализация; рефлексия
	Промежуточная (годовая) аттестация	-	2	2	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
ИТОГО		4	30	34	

Содержание учебного плана

Знакомство с миром эмоций - 16ч.

Первичная диагностика с использованием проективных методик «Дерево», «Настроение как радуга»

Теоретическая часть

- Знакомство с группой, обсуждение правил группы.

- Ритуал приветствия. Необходимо совместно с группой разработать ритуал приветствия.

- Информационный блок: «Что такое эмоции. Виды эмоций?».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Эхо», Упражнение №2 «Круг с карандашами», упражнение №3 «Гербы и символы» (Арт терапия).
Релаксация. Снятие напряжения.

Информационный блок: «Что такое эмоции. Виды эмоций?».

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Лицедеи», упражнение №2 «Ассоциации», упражнение №3 «Я – эмоция – чувство»

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Рефлексия», Упражнение №2 «каракули», Упражнение №3 «Изображение животного».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Коллаж», Упражнение №2 «Дракон», Упражнение №3 «Размываю обиду».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Каракули», Упражнение №2 «Хлопки по коленям», Упражнение №3 «Замороженные».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Имя-движение», Упражнение №2 Презентация «За что ценят других людей», Упражнение №3 «Пожелания».

Практическая часть

Упражнение №1 «Приветствие без слов», Упражнение №2 «Путаница», Упражнение №3 «Запаздывающая гимнастика»

Практическая часть.

Упражнение №1 «Коллаж», Упражнение №2 «Говорим друг другу комплименты», Упражнение №3 Релаксация. «Слушай тишину».

Практическая часть

Упражнение №1 «Узнать через прикосновения», Упражнение №2 «Я и другие», Упражнение №3 «Эстафета с шариками». Упражнение №4 «Рисование по инструкции», Упражнение №5 «Похвала», Упражнение №6 «Бездомный кролик» Рефлексия.

Практическая часть.

Упражнение №1 «Рисование по инструкции», Упражнение №2 «Похвала», Упражнение №3 «Бездомный кролик» Рефлексия.

Практическая часть.

Упражнение №1 «Давайте поздороваемся», Упражнение №2 «Веселый счет», Упражнение №3 «Странные отгадки», Упражнение №4 «Путешествие на голубую звезду» Рефлексия.

Практическая часть. Упражнение №1 «Рисунок по кругу», упражнение №2 «Каким я вижу себя/каким меня видят другие», упражнение №3 «Пожелания на завтрашний день».

Практическая часть. Упражнение №1 «Интервью», упражнение №2 «Обзывалки», упражнение №3 «Пожелания на завтрашний день».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Абракадабра», Упражнение №2 «Говорим друг другу комплименты», Упражнение №3 «Жонглеры».

Практическая часть. Упражнение №1 «Рисуем по подсказке», упражнение №2 «Аукцион», упражнение №3 «Пожелания»

Теоретическая часть

Информационный блок: Что такое эмпатия, сочувствие, сопереживание.

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Создание эмоционального словаря», Упражнение №2 «Распознавание эмоций и мыслей», Упражнение №3 «Перестановка ролей», Упражнение №4 «Эмпатийное слушание».

Я умею понимать и принимать - 10 ч.

Практическая часть. Упражнение №1 «Интервью», упражнение №2 «Обзывалки», упражнение №3 «Пожелания на завтрашний день».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Чем мы похожи», Упражнение №2 «Поиск в слепую», Упражнение №3 просмотр фрагментов фильма В. Железнякова «Чучело», Дискуссия.

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Видеоролик «Толерантность. Мы разные но мы вместе», Упражнение №2 «Новые имена», Упражнение №3 «Помехи в общении», Упражнение №4 Просмотр фильма «За имя мое»,

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка, Упражнение №2 «Обратная связь», Упражнение №3 «Копирование движения».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Изображение состояние», упражнение №2 «Общение в рисунках», упражнение №7 «Ящерица»

Теоретическая часть. Эффективность коммуникации.

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка «добрый день, Шалом, Салют!» Упражнение №2, «Вслепую через лабиринт», Упражнение №3 «Отгадай предмет», Упражнение №4 Релаксация «Думай о дыхании».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка «Рукопожатие или поклон» Упражнение №2, «Шарики в воздухе», Упражнение №3 «Фигурное построение», Упражнение №4 «Маятник», Упражнение №5 «Волшебный цветок».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Мое настроение», Упражнение №2 «Кто это», Упражнение №3 «Я и другие».

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Горячий стул», Упражнение №2 «Зато...», Упражнение №3 «Изобрази состояние».

Практическая часть.

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Слон, пальма, желе», Упражнение №2 «Рекламный ролик», Упражнение №3 Просмотр фильма «За имя мое». Упражнение №4 Притча «Будь собой», Упражнение №5 «Солнышко».

Самопознание и самореализация - 6 ч.

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Поменяйтесь местами те кто», упражнение №2 «Я глазами группы», упражнение №3 «Я хороший – Я плохой».

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Какие качества важнее?», упражнение №2 «Нарисуйте музыку».

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Кто поздоровался?», упражнение №2 «Кто я?».

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Мои недостатки», упражнение №2 «Рецепт приготовления меня».

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Мои сильные стороны», упражнение №2 «Контраргументы».

Практическая часть.

упражнение №1 «Тряпичная кукла и солдат», упражнение №2 «Посмотри на себя глазами полными любви».

Промежуточная (годовая) аттестация – 2 ч.

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Подари себе тепло», упражнение №2 «Фотография в рамке». Диагностика эмоционального состояния обучающихся, степень адаптации обучающихся в коллективе.

Рабочая программа

Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек среди людей»

Сроки обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной (годовой) аттестации
01.09.2023-30.12.2023	17	17	34	1 раз в неделю по 2 часа	25.12.2023-30.12.2023

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма обучения (очная, очная, с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, самостоятельное)	Дата
1	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
2	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
3	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
4	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция,)	
5	Знакомство с миром эмоций»	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	

6	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
7	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
8	Знакомство с миром эмоций	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
9	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
10	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
11	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
12	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
13	Я умею понимать и принимать	2	Презентация. Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
14	Самопознание и самореализация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
15	Самопознание и самореализация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	
16	Самопознание и самореализация	2	Психологический тренинг, игра (видеоконференция)	

17	Промежуточная (годовая) аттестация	2	Психологический тренинг, (видеоконференция), диагностика эмоционального состояния обучающихся, степень адаптации обучающихся в коллективе	
	Итого	34		

Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в течении всего периода обучения по итогам пройденных тем в форме рефлексии.

Итоговый контроль проводится с использованием проективных методик рефлексии

В начале обучения диагностируется эмоциональное состояние обучающихся и комфортность пребывания в группе. Повторно в конце обучения проводится диагностика эмоциональное состояние обучающихся, степень адаптации обучающихся в коллективе (Приложение № 1,2).

Методические материалы

Дидактические средства

1. Грецов А., Бедарева Т. 80 Психологические игры для школьников и студентов/ил. Т. Бедарева. – СПб.: Питер, 2008
2. Копытин А. И. Практикум по арт-терапии/ А. И. Копытин.- СПб.: Питер, 2001
3. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии/ А.И. Копытина, Речь, 2003г
4. Прихожан А.П. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика/А.П. Прихожан- М.: МНСИ; Воронеж: изд.НПО "МОДЭК" 2000.
5. Сампсоненко Л.С. Эмпатия как составляющая коммуникативной компетентности педагога
6. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности/С.Д. Щеколдина. – М.: «Ось-89», 2004

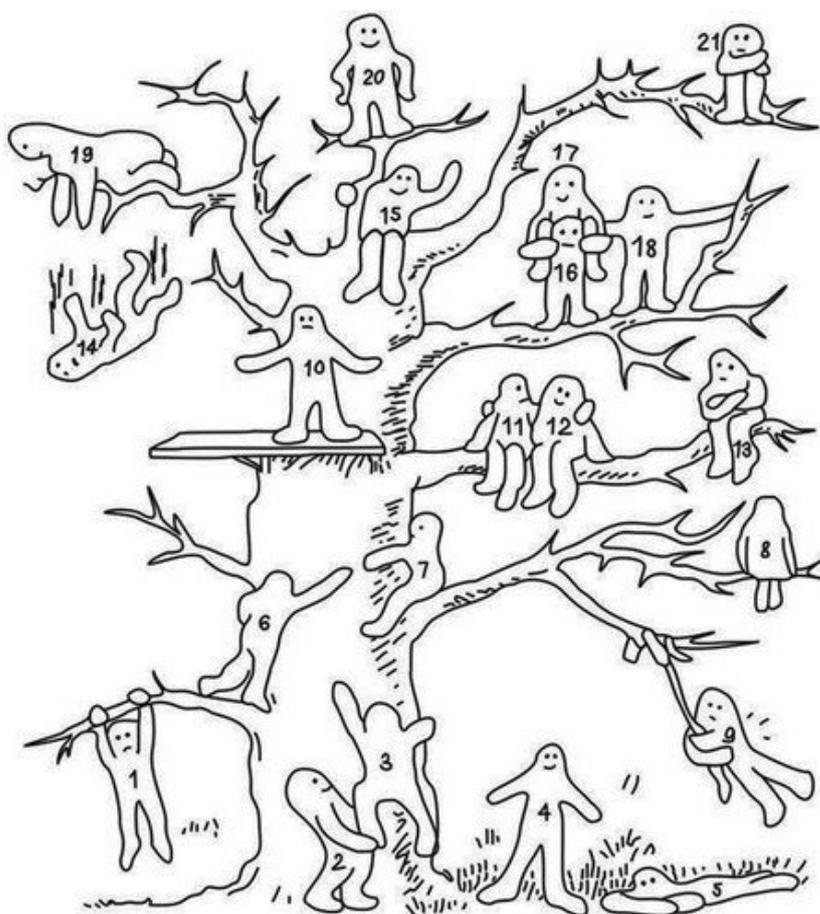
Интернет-ресурсы

1. Антонова О. П. Методическая разработка игрового тренинга «Эффективные приемы общения как средства коммуникации среди подростков» // Молодой ученый. — 2014. — №6.3. — С. 1-11. — URL <https://moluch.ru/archive/65/10927/>
2. <https://youtu.be/yI9ZwNXD40>
3. <https://psycabi.net/testy/571-test-fillipsa-na-shkolnuyu-trevozhnost-metodika-diagnostiki-urovnya-trevozhnosti-po-filipsu>

Методика №1 «Дерево»

Методика «Дерево» используется с целью отслеживания комфортности пребывания ребенка, его самооценки.

Инструкция дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Выберите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение и ваше положение».



Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер.

Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий.

№ 2, 11, 12, 18, 19 — общительность, дружескую поддержку.

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности).

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость.

№ 9 — мотивация на развлечения.

№ 13, 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность.

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя.

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация.

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу с завышенной самооценкой и установкой на лидерство. Следует заметить, что позицию

№ 16 дети не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

Методика №2 «Настроение как радуга»

Цель – выявление психоэмоционального состояния, настроения.

Инструкция: предлагается выбрать любой цвет карандаша, фломастера и нарисовать цветок.

Интерпретация результатов:

КРАСНЫЙ – активность, восторженность, бодрость.

ЖЕЛТЫЙ – положительные эмоции, оптимизм.

ЗЕЛЕНый – спокойствие.

СИНИЙ – грусть, сниженный эмоциональный фон.

ФИОЛЕТОВЫЙ – глубокая печаль и грусть.