



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

---

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
Протокол № 4 от 01.04.2024г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

директор МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
\_\_\_\_\_ Ф.М. Кадров  
Приказ № 187 от 01.04.2024г.

**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  
2024 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 36 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 отработать 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)	1	100%

	упаковка		
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.	2	14	16	индивидуальная или групповая вербализация, рефлексия
2.	Я умею понимать и принимать	2	8	10	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
3.	Самопознание и самопринятие	-	6	6	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
	Промежуточная (годовая) аттестация	0	2	2	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
<b>ИТОГО</b>				<b>34</b>	

#### Содержание программы

##### Занятие № 1. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.

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.

##### Занятие № 2. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.

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

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Лицедеи», упражнение №2 «Ассоциации», упражнение №3 «Я – эмоция – чувство», упражнение №4 «каракули», упражнение №5 «Изображение животного».

**Занятие № 3. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Коллаж», Упражнение №2 «Дракон», Упражнение №3 «Размываю обиду», упражнение №4 «Хлопки по коленям», Упражнение №5 «Замороженные». Рефлексия.

**Занятие № 4. Знакомство с миром эмоций – 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Приветствие без слов» упражнение №2 «Имя-движение», упражнение № 3 Презентация «За что ценят других людей», Упражнение №4 «Пожелания».

**Занятие № 5. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть.

Упражнение №1 «Коллаж», Упражнение №2 «Говорим друг другу комплименты», Упражнение №3 Релаксация. «Слушай тишину», упражнение №4 «Бездомный кролик». Рефлексия.

**Занятие № 6. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

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.

**Занятие № 7. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть.

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

**Занятие № 8. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть. Упражнение №1 «Рисунок по кругу», упражнение №2 «Каким я вижу себя/каким меня видят другие», №3 «Обзывалки» упражнение №4 «Пожелания на завтрашний день».

**Занятие № 9. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

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».

**Занятие № 10. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть. Упражнение №1 «Интервью», упражнение №2 «Обзывалки», упражнение №3 «Чем мы похожи», упражнение №4 «Поиск в слепую» упражнение №5 «Пожелания на завтрашний день».

**Занятие № 11. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

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»,

**Занятие № 12. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка, Упражнение №2 «Обратная связь», Упражнение №3 «Копирование движения», упражнение №4 «Общение в рисунках», упражнение №5 «Ящерица». Рефлексия.

**Занятие №13 Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

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».

**Занятие № 14. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: Упражнение №1 Разминка «Рукопожатие или поклон» упражнение №2, «Шарики в воздухе», упражнение №3 «Мои недостатки», упражнение №4 «Рецепт приготовления меня», Упражнение №5 «Волшебный цветок».

**Занятие №15. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

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».

**Занятие №16. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

упражнение №1 «Тряпичная кукла и солдат», упражнение №2 «Посмотри на себя глазами полными любви», упражнение №3 «Я хороший – Я плохой», упражнение №4 «Какие качества важнее?», упражнение №5 «Нарисуйте музыку».

**Занятие №17. Промежуточная (годовая) аттестация – 2 ч.**

Практическая часть.

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

**Рабочая программа**

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

Сроки обучения	Количес тво	Количество о учебных	Количество о учебных	Режим занятий	Сроки промежуточн
----------------	-------------	----------------------	----------------------	---------------	-------------------

	учебных недель	дней	часов		ой (годовой) аттестации
	17	17	34	1 раз в неделю по 2 часа	

### 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	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
2	Знакомство с миром эмоций	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
3	Знакомство с миром эмоций	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
4	Знакомство с миром эмоций	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
5	Знакомство с миром эмоций»	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
6	Знакомство с миром эмоций	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
7	Знакомство с миром эмоций	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
8	Знакомство	2	очная, с применением	



	с миром эмоций		дистанционных образовательных технологий	
9	Я умею понимать и принимать	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
10	Я умею понимать и принимать	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
11	Я умею понимать и принимать	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
12	Я умею понимать и принимать	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
13	Я умею понимать и принимать	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
14	Самопознавание и самореализация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
15	Самопознавание и самореализация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
16	Самопознавание и самореализация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
17	Промежуточная (годовая) аттестация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
	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. Г80 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

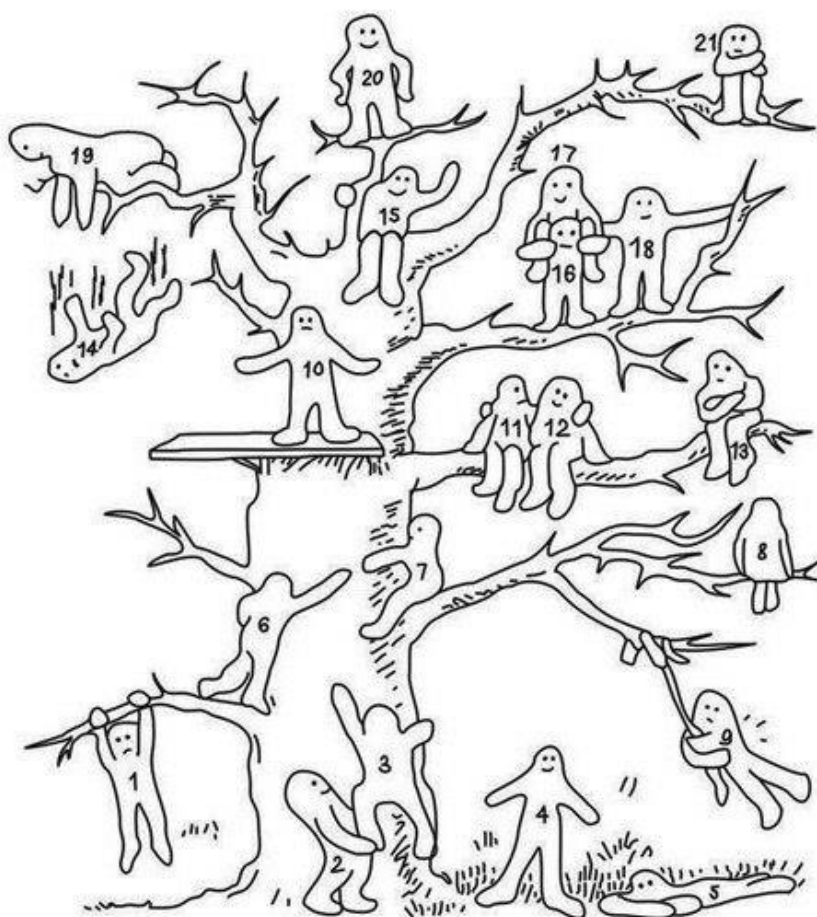
#### Интернет-ресурсы

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/y19ZwNXD40>
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.

## Приложение 2

### **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.