

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска «Центр детского и юношеского технического  
творчества «Патриот»**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
МАУДО г. Нижневартовска «ЦДиЮТТ  
«Патриот»  
Протокол № 2 от 25.11.2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»

директор МАУДО г. Нижневартовска  
«ЦДиЮТТ «Патриот»  
\_\_\_\_\_ Ф.М. Кадров  
Приказ № 670 от 26.11.2024г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально – гуманитарной направленности  
«Человек среди людей»

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Срок реализации: 5 месяца

Разработчик, должность: Моисеева Татьяна Викторовна, педагог – психолог

Методическое сопровождение: Филиппова Юлия Ахтарьяновна, методист

г. Нижневартовск, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

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

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. 996-р;
- Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11 октября 2023 г. №1678
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

**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 40 часов. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 40.

### **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
- форма организации образовательного процесса: групповая
- 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 - конференц-связь, мастер-класс, видеозапись занятий 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.

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).

**Материально-техническое оснащение адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Человек среди людей»**

№ 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	2	12	14	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
3.	Самопознание и	-	8	8	индивидуальная

	самопринятие				или групповая вербализация; рефлексия
	Промежуточная (годовая) аттестация	-	2	2	индивидуальная или групповая вербализация; рефлексия
ИТОГО		6	34	40	

### Содержание учебного плана

#### **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»

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

Практическая часть

Психологический тренинг: Упражнение №1 «Рефлексия», Упражнение №2 «каракули», Упражнение №3 «Изображение животного», Упражнение №4 «Размываю обиду».

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

Практическая часть

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

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

Практическая часть

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

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

Практическая часть.

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

### **Занятие №7. 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 №8. Знакомство с миром эмоций - 2 ч.**

Практическая часть.

Упражнение №1 «Рисование по инструкции», Упражнение №2 «Похвала», Упражнение №3 «Бездомный кролик» Рефлексия, Упражнение №4 «Путешествие на голубую звезду» Рефлексия.

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

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

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

Практическая часть

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

### **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».

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

Практическая часть

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

### **Занятие №14. 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 №15. Я умею понимать и принимать - 2 ч.**

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».

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

Практическая часть.

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

### **Занятие №17. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

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

### **Занятие №18. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

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

### **Занятие №19. Самопознание и самореализация - 2 ч.**

Практическая часть.

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

### **Занятие №20. Промежуточная годовая аттестация- 2ч.**

Практическая часть.

Психологический тренинг: упражнение №1 «Каким бы я хотел быть», упражнение №2 «Рисование в паре».

## **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
09.01-30.05	20	20	40	1 раз в неделю по 2 часа	25.05-30.05

## **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма обучения (очная, очная, с применением дистанционных образовательных технологий,	Дата
-------	--------------	--------------	---	------

			электронного обучения, самостоятельное)	
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 с миром эмоций	2	очная, с применением 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.	Я умею понимать и принимать	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
15.	Я умею понимать и принимать	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
16.	Самопознание и самореализация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
17.	Самопознание и самореализация	2	очная, с применением дистанционных	

			образовательных технологий	
18.	Самопознание и самореализация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
19.	Самопознание и самореализация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
20.	Промежуточная (годовая) аттестация	2	очная, с применением дистанционных образовательных технологий	
	Итого	40		

### **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

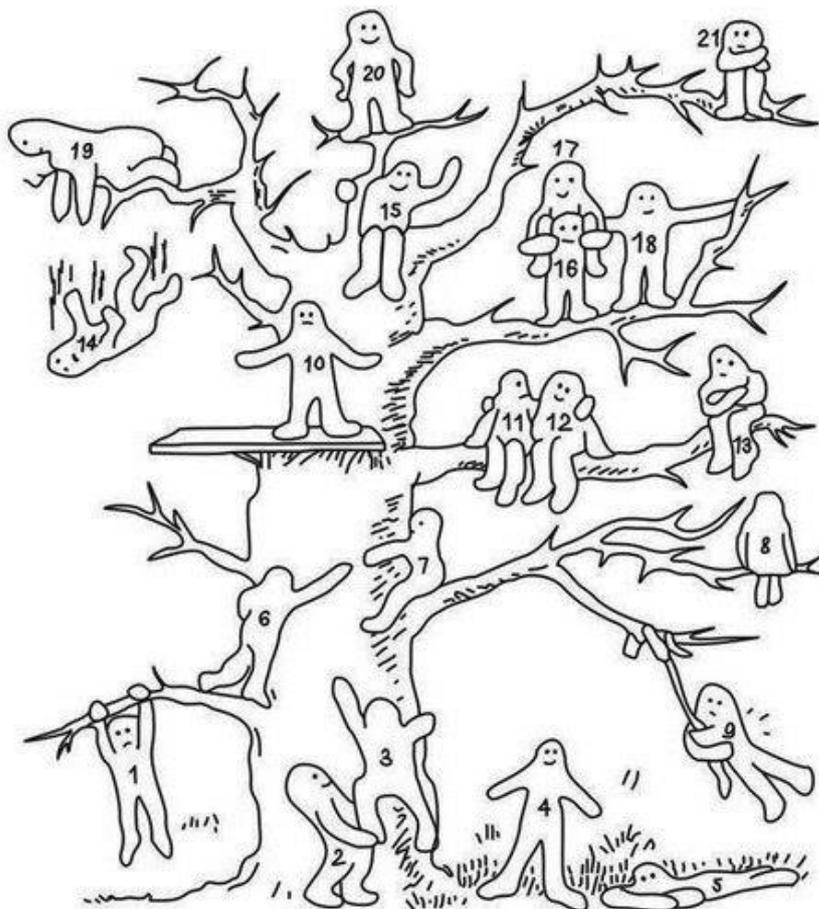
### Интернет-ресурсы

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/yI9ZwNXD40>
3. <https://psycabi.net/testy/571-test-fillipsa-na-shkolnyu-trevozhnost-metodika-diagnostiki-urovnya-trevozhnosti-po-filipsu>

### Методика №1 «Дерево»

Методика «Дерево» используется с целью отслеживания комфорта 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.