МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Возвращение»
(ГБУ СО СРЦ «Возвращение»)

Утверждена на заседании методического совета Протокол №1 от 01.02.2022 г.	«Утверждаю» Директор ГБУ СО СРЦ»Возвращение» Н.А. Кривицкая «01» февраля 2022 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Дружба начинается с улыбки»

Уровень: базовый
Возраст детей: 7-12 лет
Продолжительность реализации: 1 год
Объем: 72 академических часа

Составитель:
Лазарева Ольга Геннадьевна
психолог

САРАТОВ 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1	**Комплекс основных характеристик образования**	3
	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи программы	3
	Содержание программы	4
	Планируемые результаты	10
2	**Организационно-педагогические условия**	11
	Календарный учебный график	11
	Условия реализации программы	11
	Формы аттестации	12
	Оценочные материалы	12
	Методические материалы	12
	Список литературы	13

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально- гуманитарной направленности «Социальная реабилитация и адаптация несовершеннолетних, пострадавших от жестокого обращения и других травмирующих социальных условий» (далее - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности) разработана для повышения социальной компетентности обучающихся в вопросах управления своим эмоциональным состоянием, формирования навыков межличностного общения и урегулирования конфликтных ситуаций, а также формирования просоциальных поведенческих навыков, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Актуальность программы обусловлена тем, что подавляющее большинство детей, поступающих в социально-реабилитационный центр, перенесли серьезное травматическое событие либо живут в длительных травмирующих социальных условиях. Эти дети перенесли травмы, связанные с различными видами жестокого обращения: физического, эмоционального, сексуального насилия и пренебрежения нуждами. Некоторые дети стали свидетелями домашнего насилия, другие потеряли кого-то из близких либо оказались в ситуациях угрозы жизни и здоровья.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что повышение социальной компетентности обучающихся в вопросах управления своим эмоциональным состоянием, формирования навыков межличностного общения и урегулирования конфликтных ситуаций, а также формирования просоциальных поведенческих навыков позволит обучающимся улучшить эмоциональное состояние и повысить возможности социальной адаптации.

Целевая аудитория: дети в возрасте от 7 до 12 лет.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 2 академических часа с одним перерывом 15 минут. Занятия проводятся индивидуально и в подгруппах от 2 до 6 человек в очной форме.

Цели и задачи программы

Цель программы.

Снятие у детей последствий психотравмирующих ситуаций, выработка умений и навыков социальной адаптации к создавшимся условиям, отработка приемов и навыков просоциального поведения.

Задачи:

обучающие:

сформировать базовые понятия психологии эмоций и конфликтологии; обучить приемам снятия эмоционального напряжения; ознакомить обучающихся с ассертивным способом общения и основными принципами культуры взаимопонимания, основанной на восстановительных практиках медиативного подхода;

развивающие:

развить навыки эффективного общения; развить умения обучающихся адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей; развить навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

воспитательные: воспитать личностные качества, обеспечивающие успешное межличностное взаимодействие и ненасильственное поведение при решении конфликтных ситуаций.

Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
	Раздел 1. Психология эмоций	**14**	**6**	**8**	опрос, выполнение практических заданий
	Вводное занятие «Чем поможет психолог?»	3	1	2	
	Словарь эмоций	8	4	4	
	Мысли, чувства, поведение.	3	1	2	
1	**Раздел 2. Формирование навыков эмоциональной регуляции поведения**	**17**	**6**	**11**	опрос, выполнение практических заданий
	Кто поможет не грустить	3	1	2	
	Наши руки не для скуки	2	1	1	
	Что делать с гневом	3	1	2	
	Когда не страшно бояться	3	1	2	
	Как загладить вину	3	1	2	

	Я обиделся	3	1	2	
2	**Раздел 3. Формирование адекватных представлений о семье, ближайшем окружении и самом себе.**	**9**	**3**	**6**	опрос, выполнение практических заданий
	Кто я?	3	1	2	
	Я и моя семья	3	1	2	
	Созвездие друзей	3	1	2	
	Раздел 4. Способы разрешения конфликтных ситуаций	**9**	**3**	**6**	опрос, выполнение практических заданий
	Спор не ссора	3	1	2	
	Конфликты и причины их возникновения	3	1	2	
	Пути решения конфликтов	3	1	2	
	Раздел 5. Тренинг коммуникативных навыков	**9**	**3**	**6**	опрос, выполнение практических заданий
	Средства общения (вербальные, невербальные)	3	1	2	
	Умение слушать	3	1	2	
	Разные не значит враги	3	1	2	
3	**Раздел 6. Обучение правилам безопасного поведения в потенциально опасных ситуациях.**	**14**	**5**	**9**	опрос, выполнение практических заданий
	Где нас могут ждать неприятности	3	1	2	
	Как сказать нет	3	1	2	
	Кто поможет в трудной ситуации	3	1	2	
	Службы спасения	2	1	1	
	Итоговое занятие «Чему я научился?»	3	1	2	
	ИТОГО	**72**	**26**	**46**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Психология эмоций

1.1 Вводное занятие «Чем поможет психолог?»

Теория. Содержание программы, правила её реализации. Ожидаемые результаты по окончании обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практическое занятие. Психологическая диагностика (Восьмицветовой тест Люшера, шкала тревоги Спилберга, шкала депрессии Бека). Обучение детей способам релаксации (мышечные, дыхательные, вербальные).

1.2 Словарь эмоций

Теория. Знакомство с эмоциями радость, грусть, скука, интерес, удивление, страх, гнев, обиду, вина и другие. Обучение детей распознаванию и выражению эмоций. Роль эмоций и чувств в общении.

Практические занятия. Пиктограммы. Арт-терапия (нарисовать, вылепить из пластилина, сделать аппликацию). Сочинить сказку про эмоцию. Психологические игры «Цветик-семицветик», «Планета эмоций», «Расскажи историю».

1.3 Мысли, чувства, поведение

Теория. Обучение детей определению разницы между мыслями, чувствами и поведением. Информирование детей о связи между мыслями, чувствами и поведением как механизме формирования негативных переживаний. Страдание – ответ на отсутствие важных ценностей в жизни человека.

Практические занятия. Психологические игры «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию». Практикум «Я чувствую. Я думаю. Я делаю». Кейсы.

Раздел 2. Формирование навыков эмоциональной регуляции поведения

2.1 Кто поможет не грустить

Теория. Закрепление знаний об эмоции «Грусть». Разбор ситуаций из жизни, которые вызывают грусть. Обучение методам самопомощи.

Практические занятия. Практикум «Мне грустно… Мне радостно…»

2.2 Наши руки не для скуки

Теория. Закрепление знаний об эмоции «Скука», мыслях и поведении, которое она вызывает. Разбор ситуаций из жизни, которые вызывают скуку. Обучение методам самопомощи.

Практические занятия. Коллаж «Интересные занятия»

2.3 Что делать с гневом

Теория. Закрепление знаний об эмоции «Гнев», мыслях и поведении, которое она вызывает. Разбор ситуаций из жизни, которые вызывают гнев. Обучение способам безопасного выражения гнева.

Практические занятия. Практикум «Разрушитель». Релаксационный сеанс. Арт-терапия «Выпусти пар», «Злой смайлик»

2.4 Когда не страшно бояться

Теория. Закрепление знаний об эмоции «Страх», мыслях и поведении, которое она вызывает. Разбор ситуаций из жизни, которые вызывают страх. Обсуждение способов совладания со страхом.

Практические занятия. Арт-терапия «Нарисуй свой страх» (краски, пластилин, аппликация, песочная терапия).

2.5 Как загладить вину

Теория. Закрепление знаний об эмоции «Вина», мыслях и поведении, которое она вызывает. Обучение способам компенсации морального и материального ущерба. Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника.

Практические занятия. Кейсы «Как признать свою вину», «Как попросить прощения».

2.6 Я обиделся

Теория. Закрепление знаний об эмоции «Обида», мыслях и поведении, которое она вызывает. Обучение приемам совладания с обидой. Развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации.

Практические занятия. Психологические игры «Копилка обид», «Письмо обидчику». Упражнения на психологическую поддержку. Кейсы.

Раздел 3. Формирование адекватных представлений о семье, ближайшем окружении и самом себе.

3.1 Кто я?

Теория. Развитие самосознания: самовосприятия, самопонимания, самоуважения. Сходства и различия между людьми.

Практические занятия. Психологическая диагностика (тест «Кто я», самооценка Дембо-Рубинштейна, методика незаконченных предложений), арт-терапия «Автопортрет».

3.2 Я и моя семья

Теория. Понятие семьи, понятие социальных ролей, отношения и привязанности. Определение своего места в семье. Расширение репертуара поведенческих реакций в семейной ситуации.

Практические занятия. Психологическая диагностика (Рисунок семьи, методика Рене-Жиля).

3.3 Созвездие друзей

Теория. Понятие социальных отношений. Ценности дружбы. Нормы этики и правила поведения в обществе.

Практические занятия. Психологическая игра «Созвездие», арт-терапия «В кругу друзей» (краски, пластилин, аппликация, песочная терапия).

Раздел 4. Способы разрешения конфликтных ситуаций

4.1 Спор не ссора

Теория. Понятие конструктивных и неконструктивных способов поведения в конфликтных ситуациях. Формирование навыков неагрессивного аргументирования своей позиции.

Практические занятия. Психологическая диагностика (методика Розенцвейга). Практикум «Я-высказывания». Кейсы.

4.2 Конфликты и причины их возникновения

Теория. Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении. Конфликт как ресурс для развития отношений.

Практические занятия. Практикумы «Причины конфликтов», «Барьеры в общении», «Негативные и позитивные последствия конфликтов».

4.3 Пути решения конфликтов

Теория. Способы разрешения конфликтов: сотрудничество, компромисс, уступка, избегание, соперничество. Различные подходы разрешения конфликтов в психологии, педагогике, юриспруденции.

Практические занятия. Кейсы «Выработка собственных решений конфликтных ситуаций».

Раздел 5. Тренинг коммуникативных навыков

5.1 Средства общения (вербальные, невербальные)

Теория. Классификация средств общения. Формирование навыков понимания невербальных проявлений: жестов, мимики, позы при разговоре.

Практические занятия. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи ролевых игр «Разговор через стекло», «Кокон», «Испорченный телефон», «Спина к спине».

5.2 Умение слушать

Теория. Теоретические аспекты эффективного общения. Навык установления контакта. Навыки активного слушания. Понимание и перефразирование собеседника. Толерантное отношение к точке зрения партнера.

Практические занятия. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи ролевых игр «Знакомство», практикума «Портрет собеседника в лучах славы».

5.3 Разные не значит враги

Теория. Понятие толерантности. Понятие стереотипа. Виды и функции стереотипа. Популярные стереотипы. Формирование положительной самооценки детей. Развитие позитивного отношения к уникальности каждого человека.

Практические занятия. Практикум «Наши сходства и различия», «Ты мне нравишься».

Раздел 6. Обучение правилам безопасного поведения в потенциально опасных ситуациях.

6.1 Где нас могут ждать неприятности

Теория. Определение бытовых ситуаций в семье и обществе, несущих потенциальную опасность насилия и жестокости. Формирование способности к распознаванию потенциально опасной ситуации. Обучение правилам безопасного поведения в потенциально опасных ситуациях.

Практические занятия. Разработать буклет, плакат «Будь осторожен!», «Внимание! Опасность»

6.2 Как сказать нет

Теория. Просвещение по вопросам ответственности за насилие и жестокое обращение. Разработка способов поведения, снижающих риск насилия в потенциально опасных ситуациях.

Практические занятия. Кейсы «Формирование навыков безопасного поведения», моделирование практических ситуаций «Вежливый отказ»

6.3 Кто поможет в трудной ситуации

Теория. Развитие представлений ребенка о том, к кому он может обратиться за помощью в потенциально опасной ситуации дома, на улице, в школе, в магазине и т.д.. Восстановление участия в жизни ребенка близких, друзей, значимых людей.

Практические занятия. Ролевая игра «Попроси о помощи», моделирование практических ситуаций «Расскажи секретик».

6.4 Службы спасения

Теория. Информирование ребенка о службах психологической помощи, службах спасения, социальных учреждениях, куда он может обратиться за помощью, оказавшись в трудной ситуации.

Практические занятия. Коллаж, плакат, рисунок «Город без опасностей».

6.7 Итоговое занятие «Чему я научился?»

Теория. Подведение итогов обучения.

Практические занятия. Обучающемуся предлагается самостоятельно подготовить коллаж, плакат, рисунок или другую творческую работу на темы «Я в прошлом, настоящем и будущем».

Психологическая диагностика (Восьмицветовой тест Люшера, шкала тревоги Спилберга, шкала депрессии Бека, самооценка Дембо-Рубинштейна, методика Рене-Жиля, методика Розенцвейга).

Ожидаемые результаты

По окончанию программы участники

будут знать:

- основные понятия психологии эмоций, конфликтологии и способы эмоциональной саморегуляции;
- виды конфликтов и способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

будут уметь:

- распознавать свои чувства и чувства других людей;
- владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- адекватно воспринимать оценку своих поступков от окружающих;
- анализировать конфликтные ситуации;
- определять конструктивные способы разрешения конфликтов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- прогнозировать последствия своих поступков;
- делать осознанный выбор в сложных ситуациях.

будут иметь:

- адекватную позитивную самооценку и Я - концепцию;
- мотивацию к самообразованию в вопросах межличностного общения;
- эмпатию как понимание и сопереживание чувствам других;
- нетерпимость к любым видам насилия.

Занятия по данной программе способствуют развитию у обучающихся психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график на 2022-2023 год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 сентября	30 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа с одним перерывом 15 минут

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеются

Материально-техническое обеспечение:

помещение для проведения индивидуальных занятий с сенсорным оборудованием для релаксации;

помещение для занятий с группой лиц, просторное, проветриваемое, хорошо освещенное;

удобные стулья по количеству участников группы;

мультимедийное оборудование (проектор, экран);

ноутбук с колонками для усиления звука;

флипчарт.

Информационно-методические и дидактический материалы:

презентации с информационным и диагностическим материалом;

тестовый диагностический материал на печатной основе – по количеству обучающихся;

тематические фрагменты из фильмов и мультфильмов для просмотра и совместного обсуждения.

Формы аттестации

По окончании курса обучения обучающиеся самостоятельно готовят коллаж, рисунок, историю на тему «Я в прошлом, настоящем и будущем».

Эта форма подведения итогов позволит увидеть, какие знания, умения и навыки были усвоены, как изменилось эмоциональное состояние обучающегося, насколько инициативно подходят дети к подготовке собственного проекта.

Также обучающиеся проходят итоговую психологическую диагностику и получают распечатанные материалы с результатами диагностики на момент начала курса и на момент его окончания, что позволяет наглядно увидеть динамику.

Оценочные материалы

Для оценки уровня усвоения материала и степени изменения социальной адаптации обучающихся используется сравнение данных первичной и итоговой **психологической диагностики** эмоционального состояния (Восьмицветовой тест Люшера, шкала тревоги Спилберга, шкала депрессии Бека), самооценки и самоотношения (тест «Кто я», самооценка Дембо-Рубинштейна, методика незаконченных предложений), восприятия семейной ситуации (Рисунок семьи, методика Рене-Жиля), поведения в конфликтной ситуации (методика Розенцвейга).

Методическое обеспечение программы

Занятия проходят в форме игры и тренинга, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У обучающихся появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

В процессе работы используются **методы психологической диагностики** эмоционального состояния (Восьмицветовой тест Люшера, шкала тревоги Спилберга, шкала депрессии Бека), самооценки и самоотношения (тест «Кто я», самооценка Дембо-Рубинштейна, методика незаконченных предложений), восприятия семейной ситуации (Рисунок семьи, методика Рене-Жиля), поведения в конфликтной ситуации (методика Розенцвейга).

Психологические игры и упражнения «Созвездие», «Цветик-семицветик», «Планета эмоций», «Расскажи историю», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию».

Различные методы тренинга: ролевая игра «Попроси о помощи», «Знакомство», «Разговор через стекло», «Кокон», «Испорченный телефон», «Спина к спине»; моделирование практических ситуаций «Расскажи секретик», «Вежливый отказ»; практикумы «Я чувствую. Я думаю. Я делаю», «Мне грустно… Мне радостно…», «Я высказывания», «Причины конфликтов», «Барьеры в общении», «Негативные и позитивные последствия конфликтов», «Наши сходства и различия», «Ты мне нравишься», «Портрет собеседника в лучах славы»; метод кейсов «Выработка собственных решений конфликтных ситуаций», «Формирование навыков безопасного поведения», и т.д.

Элементы арт-терапии - создание творческого продукта: коллажа, плаката, рисунка, поделки с использованием красок, пластилина, аппликации, «Выпусти пар», «Злой смайлик», «В кругу друзей» и др.

Элементы песочной терапии сказочная песочная терапия, метод Sand-Art (рисование песком на световых столах).

Элементы сказкотерапии сочинение сказок про эмоции.

Элементы телесно-ориентированной терапии и релаксации (мышечные, дыхательные, вербальные) с использованием сенсорного оборудования.

Педагогические технологии, применяемые при реализации программы:

педагогика сотрудничества (переход от педагогики требования к педагогике отношений, гуманно-личностный подход к обучающемуся, единство процессов обучения и воспитания);

личностно-ориентированная педагогика (каждый обучающийся - индивидуальность, активно действующий субъект образовательного процесса со своими особенностями, ценностями, отношением к окружающему миру, субъектным опытом).

Основные принципы, применяемые при реализации программы:

доступность;

системность;

связь с жизнью;

принцип направленной социализации: содействие самореализации детей и подростков в социальной среде;

принцип индивидуализации: учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся для выбора специальных форм и методов работы.

Список использованной литературы

1. Готтман Джон, Деклер Джоан. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018
2. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми – Санкт-Петербург: «Речь», 2020
3. Кривцова С. В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 классы) – М.: «Генезис», 2017
4. Методические рекомендации по созданию служб медиации и интеграции восстановительного подхода в специальных учебно-воспитательных учреждениях для детей и подростков открытого или закрытого типа / М.В. Быкова, А.А. Винокуров, В.П. Опыт работы юных волонтеров школьных служб примирения (сборник материалов) / Сост. А.Графский, А.Х. Пачеко-Рейнага - «ФИМ», 2019
5. Миллер Алис. Тело не врет. Как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье – «Бомбора», 2021
6. Опыт работы юных волонтеров школьных служб примирения (сборник материалов) / Сост. А.Ю. Коновалов. – М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2017
7. Сергиенко Е. А., Марцинковская Т. Д., Изотова Е. И. и др. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы— М. : Дрофа, 2019
8. Строгова Н.А. Сказкотерапия для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие для психологов, педагогов – Владос, 2018
9. Тарарина Елена. Практикум по арт-терапии в работе с детьми — К., 2018
10. Текоева, З.С. Динамика развития эмоционального фона у детей с посттравматическим стрессовым расстройством // Начальная школа. – 2017, № 6 – С. 21–26.
11. Шапиро Э. Лоуренс , Гринвальд Анна Ф. , Пелта-Хеллер Зак. Я не злой, я просто псих. Как помочь детям контролировать свой гнев. Рабочая тетрадь - Весь, 2021