

Программа социально-психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья

Пояснительная записка

Необходимости социально-психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья посвящены многочисленные исследования, написано много статей. Данная программа не является исключением и в целом направлена на восстановление чувства доверия к себе, к другим, к окружающему миру.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья умения и навыки адаптации в социум является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Очень важным является решение вопросов, связанных с обеспечением тех необходимых условий, которые позволят данной категории детей включиться в полноценный процесс социализации наряду со здоровыми детьми.

Общая черта их личности заключается в том, что инвалидность создает отличающееся от нормы, измененное положение. Форма проявления инвалидности приводит к тому, что всегда возникают какие-то новые своеобразные изменения личности, а также каждый раз иные проблемы. Однако у всех детей с ограниченными возможностями здоровья независимо от вида и степени заболевания можно наблюдать одну общую черту: они «другие», чем остальные дети, и именно эта «разница» в определенной мере определяет их дальнейший жизненный путь, отличающийся от обычного.

Отклонения в развитии личности детей с ограниченными возможностями здоровья вызывают нарушения в области познания и коммуникации, но могут также приводить и к нарушению их эмоционально-волевой сферы, что, в свою очередь, может стать причиной возникновения патологических форм поведения и активности. У ребенка с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается проявление таких эмоциональных состояний, как чувство страха, обиды, боязни, стыда. Затронутой оказывается и самооценка у данной категории детей.

Таким образом, разработанная программа является необходимым условием в создании адаптивной среды, позволяющая обеспечить личностную самореализацию детей с ограниченными возможностями здоровья. Представленные в программе игры и упражнения позволяющие снизить уровень напряжения у детей в связи с новой социальной ситуацией развития.

Цели программы:

- восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- создание новой когнитивной модели жизнедеятельности;
- формирование положительной «Я-концепции»;
- углубление самопонимания, самопознания.

Задачи программы:

- овладение способами позитивного мышления и общения;
- развитие чувства собственного достоинства;
- повышение уверенности в себе;
- реализация себя в поведении и деятельности;
- утверждение своих прав и собственных ценностей.

Кроме основных задач, на каждом занятии реализуются задачи по созданию положительного контакта в группе, здорового эмоционального возбуждения, бодрого настроения.

Специфика и структура организации занятий

На занятиях используются следующие приемы:

Тренинговые упражнения и ролевые игры способствуют формированию положительной «Я-концепции», углублению самопонимания, самосознания. Метод игротерапии поможет в овладении способами позитивного мышления и общения, позволит повысить уверенность в себе.

Арт-приемы, сказкотерапия и когнитивно-поведенческая терапия помогут раскрыть свои сильные стороны и восстановить чувства доверия к себе, к другим, к миру.

Курс состоит из 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в день, длительностью от 1.5 до 2 часов.

Подростков в группе должно быть не менее 7 человек, но не более 12.

Занятие удобно проводить совместно с другим психологом.

Схема проведения занятия

Занятие состоит из 3 этапов:

1 этап – установление контакта в группе.

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, создание положительной мотивации к предстоящему занятию, углубление процессов самораскрытия.

2 этап – основные упражнения, направленные на развитие умений и навыков самоанализа, укрепление самооценки, познание себя при помощи группы.

3 этап – рефлексия.

Цель: активизация процесса самопознания, научиться находить в себе главные индивидуальные особенности.

Тематическое планирование и содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Знакомство	Упр. «Снежный ком» Правила нашей группы Упр. «Что значит ваше имя?» Упр. «Приятно сказать» Упр. «Ассоциации» Упр. «Групповой рисунок»	1,5
2	Позитивное мышление	Упр. «Пожелания» Упр. «Продолжение знакомства» Информация о позитивном мышлении Упр. «20-Я» Упр. «Никто не знает» Упр. «Записки» Упр. «Нарисуй» Упр. «Сильные стороны»	1,5
3	Самосознание. Самораскрытие. Самооценка. Понятие «Я-концепции»	Упр. «Воспроизведение» Сообщение «Что такое самосознание?» Упр. «Интервью» Упр. «Без маски» Чтение и обсуждение сказки «Цветок кактуса» Творческое задание «Украшаем кактус»	2
4	Уверенное и неуверенное поведение	Упр. «Визитка» Упр. «Размышление об уверенности» Упр. «Сила языка» Упр. «Уверенный – неуверенный – грубый» Упр. «Самопрезентация» Упр. «Горящая спичка» Упр. «Маяк» Упр. «Доверие» Упр. «Горячий стул» Упр. «Коллективная сказка» Упр. «Я к вам пишу»	2
5	Я в своих глазах и в глазах других людей	Упр. «Расскажу о своем хозяине»	1,5

		Упр. «Футболка с надписью» Упр. «Бинго!» Упр. «Приятный разговор» Упр. «Листок за спиной» Упр. «Мое отражение» Упр. «Вавилонская башня»	
6	Моя индивидуальность	Упр. «Подарок» Упр. «Кто Я?» Притча «Ворона и павлин» Упр. «Орехи» Упр. «Уникальность каждого» Упр. «Мой герб» Упр. «Я это... » Упражнение «Здравствуй, я, мой любимый».	1.5
7	Эффективные приемы общения	Упражнение "Спутанные цепочки" Упр. «Пишущая машинка» Упр. «Тимуровцы» Игра «Друг для друга» Упр. «Доброта» Упр. «Улыбка» Упр. «Вежливость» Упр. Поведение и культура» Упр. «Доброе слово» Упр. «Доброе животное» Игра «Эмоции»	1,5
8	Я и мир вокруг меня	Упр. «Я и мой мир» Упр. «Двадцать желаний» Упр. «Ресурсы» Деловая игра «Потерянный город» Упр. «Строим город» Упр. «Чему я научился?» Упр. «Пожелания»	2

Результаты, ожидаемые от реализации программы

- Овладение способами самораскрытия, определение своих личностных способностей.
- Овладение умениями и навыками общения, повышение уверенности в себе.
- Определение личностных ценностей, нахождение положительных сторон личности

- Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- Создание новой когнитивной модели жизнедеятельности.
- Своевременная психологическая помощь дают исключительную возможность сгладить имеющиеся особенности в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, а в ряде случаев даже устранить их, обеспечив тем самым полноценную социализацию в общество.

Используемая литература:

1. *Битянова Н.Р.* Психология личностного роста. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 64 с.
2. *Мазепина Т.Б.* Развитие навыков общения ребенка в играх, тренингах, тестах \Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 32 с.
3. *Лютова Е.К., Мотина Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.
4. *Самоукина Н.В.* Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2002. – 208 с.
5. *Клюева Н.В. Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
6. Игры – обучение, тренинг, досуг... /под ред. В.В.Петрусинского// В семи книгах. Книга 1. Игры для интенсивного обучения. Книга 2. Игры для активного отдыха. Книга 3. Коммуникативно–лингвистические игры. Книга 4. Психотехнические игры. Москва, «Новая школа», 1994, – 366 с.
7. *Козлов Н.И.* Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД. 1997. – 144 с.
8. Психологический тренинг с подростками. /Л.Ф. Анн.– СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
9. *Гарбузов В.И.* Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. — СПб.: Северо-Запад, 1994.
10. *Прутченков А. С.* Социально-психологический тренинг в школе. — М.: Эксмо-пресс, 2001.
11. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? В 4 т. — М.: Генезис, 1998.
12. *Фопель К.* Сплоченность и толерантность в группе. — М.: Генезис, 2002.
13. *Запирова Ю.Р.* Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам. –М.: Чистые пруды, 2007.