

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,
протокол от 27.08.2019 № 1

Утверждено
приказом ГКУ СО КК
«Славянский СРЦН»
от 27.08.2019 № 264
Директор  В.Г. Селецкий

Общеразвивающая программа
психологической реабилитации несовершеннолетних
«Поверь в себя»

Разработчики: педагоги-психологи: Бачинина Л.Г.
Бикташева Г.Б.
Маркарян А.С.

Славянский район, пос. Совхозный
2019 год

Пояснительная записка

Сложные условия, в которых находится сейчас наше общество, накладывают особый отпечаток на сферу семейных отношений. В семье формируются и закладываются основы межличностного взаимодействия.

Семья занимает ведущее место в формировании личности. Гармоничное развитие в семье формирует у ребенка чувство базовой защищенности и принятия окружающего мира. В современном обществе всё заметнее становится кризис семьи, резко снижающий её воспитательный потенциал.

Дисфункция семьи приводит к появлению таких асоциальных явлений, как социальное сиротство, безнадзорность, беспризорность, криминализация детей, семейное насилие.

Жестокое обращение с детьми в любом проявлении пагубно влияет на самые разные аспекты жизни ребенка: здоровье, развитие, самооценку, общение, социальную адаптацию. Сложившаяся неблагоприятная ситуация в семье требует разработки механизмов реальной помощи детям, подвергшимся жестокому обращению. Практика показывает, что у ребенка, пережившего травмирующую ситуацию, возникают множественные социально-психологические проблемы: низкая самооценка, нарушение коммуникативных навыков, агрессивность, тревожность, которые затрудняют процесс социализации. Часто, оказавшись в сложной ситуации, ребенок не может самостоятельно справиться с проблемами, не знает выхода из них, боится «смотреть в будущее». Своевременно оказанная психологическая помощь помогает ребенку восстановиться и вернуться к нормальной жизни.

Актуальность данной проблемы обусловила разработку программы психологической реабилитации несовершеннолетних из семей, находящихся в социально-опасном положении, «группы риска» и оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В семьях данной категории, как правило, нарушены детско-родительские отношения (в том числе могут иметь место случаи жестокого обращения с детьми), которые имеют для психического здоровья детей первостепенное значение. Поэтому дети данной категории семей отличаются от своих сверстников. Они учатся без интереса, являются отстающими учениками в школе, или просто ее не посещают, не умеют организовать свой досуг, зачастую дезадаптированы и конфликтны.

Данная программа направлена не только на освоение новых знаний детьми, но и на развитие у них полезных социально-психологических навыков, формирование личной позиции и отработку на практике эффективных поведенческих моделей. Реализация представленной программы нацелена на создание условий, в которых учитываются основные социальные, психологические и педагогические факторы, способствующие максимальной адаптации несовершеннолетних.

Данная программа направлена на создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения воспитанников друг с другом и со взрослыми, облегчая тем самым процесс адаптации. Для разностороннего и полного развития необходима специально организованная психологическая среда. Программа «Поверь в себя», обеспечивает условия развития основных психологических компетенций, необходимых современному человеку.

Данная программа направлена на облегчение процесса адаптации, развитие коммуникативных навыков, эмоционально-волевой и познавательной сферы.

Цель:

развитие адаптивной личности, социализация и поддержка психического здоровья несовершеннолетнего.

Задачи:

- преодоление кризисных ситуаций, разрешение личностных проблем несовершеннолетнего;
- минимизация последствий психотравмирующих ситуаций (в том числе насилия и жестокого обращения с несовершеннолетними);
- профилактика насилия и жестокого обращения с несовершеннолетними;
- коррекция нарушений детско-родительских отношений;
- развитие жизнестойкости и стрессоустойчивости;
- формирование позитивных жизненных ценностей и установок на ведение здорового образа жизни;
- развитие познавательной сферы и высших психических функций: память, внимание, мышление, речь, воображение;
- формирование положительной учебной мотивации и значимых школьных навыков.

Методика и технология реализации: для повышения эффективности коррекционного воздействия данная программа разделена на 3 модуля для каждой возрастной ступени:

- 3- 6 лет «Вместе веселее»
- 7- 11 лет «Я расту»
- 12- 17 лет «Линия жизни».

Занятия по данному курсу будут проходить еженедельно по 1 занятию продолжительностью от 25 мин. до 45 мин. (в зависимости от возраста), в течение 3-х месяцев.

Форма обучения: очная, групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия. В программе используются:

1. Ролевые игры, упражнения (с целью развития познавательной сферы).
2. Дискуссии (обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия).
3. Рисуночная арт-терапия.
4. Сказкотерапия (работа со сказкой).
5. Тренинги - форма активного обучения, направленная на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок.
6. Арт-терапевтические методы.
7. Здоровьесберегающие технологии.
8. Информационно-коммуникационные технологии.

Содержание программы.

Раздел 1. Развитие эмоционально-волевой сферы (3 часа).

Задачи:

- стабилизация эмоционального состояния;
- снижение деструктивного поведения;
- профилактика жестокого обращения и облегчение его последствий;
- облегчение процесса адаптации;
- формирование позитивной самооценки.

Психотехнические упражнения и игры, направленные на снятие напряжения и стабилизацию эмоционального состояния, повышение общего эмоционального фона, снятие проявления деструктивного поведения, облегчение последствий жестокого обращения, эмоциональное объединение и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

Раздел 2. Развитие коммуникативных навыков (5 часов).

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков;
- регуляция социальных отношений со сверстниками и взрослыми;
- формирование правил поведения;
- формирование навыков рационального разрешения конфликтов;
- формирование навыков бесконфликтного взаимодействия.

Упражнения, ролевые игры, тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков, регуляцию социализации, развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Раздел 3. Развитие познавательной сферы (5 часов).

Задачи:

- развитие высших психических функций: мышления, памяти, внимания, речи, восприятия;
- формирование положительной учебной мотивации;
- формирование значимых школьных навыков;
- формирование устойчивых интересов.

Упражнения, направленные на развитие познавательной активности и высших психических функций: мышления, памяти, внимания, речи, восприятия, а также повышение уровня учебной мотивации.

Содержание занятий.

Модуль I «Вместе веселее».

Раздел 1. Развитие эмоционально-волевой сферы.

1.1. Давайте дружить.

Облегчение процесса адаптации. Создание доброжелательной атмосферы. Повышение эмоционального фона. Облегчение последствий жестокого обращения. Здоровьесберегающая и общеразвивающая методики.

Игры: «Карусели», «Зайчики», «Солнышко и дождик», «Зайка». Упражнения «Давайте знакомиться», «Цветочная полянка», «Зарядка-отдыхалка». Задание «Лабиринт». Подведения итогов. Ритуал прощания.

1.2. Словарик эмоций. Радость. Грусть.

Формирование представлений об эмоциональном мире человека. Формирование навыков распознавания эмоций и умения управлять собственными эмоциями. Здоровьесберегающая и общеразвивающая методики.

Приветствие. Стихотворение «Облака». Задания: «Найди друга», «Собери облачко», «Сказочные герои», «Рисование своей радости», «Гусеница». Подвижная игра «Замри». Пальчиковая гимнастика «Облака». Подведения итогов. Ритуал прощания.

1.3. Гнев. Удивление. Испуг.

Знакомство с эмоциями гнева, удивления, испуга. Развитие умения распознавать данные эмоциональные состояния и учитывать их в процессе общения с другими людьми. Профилактика жестокого обращения. Тренировка мимических навыков.

Приветствие «Облако». Игры «Зеркало», «Есть или нет». Беседа «Я сержусь, когда...». Задания «Рисование своего гнева», «Сказочные герои», «Я боюсь (мне страшно), когда...», «Страшно веселая история», «Найди сердитого». Музыкальное задание. Конкурс «Боюськи». Психогимнастика «Король-боровик». Подведения итогов. Ритуал прощания.

Раздел 2. Развитие коммуникативных навыков.

2.1. Этикет. Внешний вид.

Ознакомление с санитарно-гигиеническими правилами. Формирование бережного отношения к вещам. Формирование навыков вербального и невербального общения, вежливого обращения. Развитие внимания (концентрацию, переключение), памяти, логических операций: умение обобщать, делать умозаключения. Воспитывать нравственные качества.

Приветствие «Этикет». Беседа о культуре внешнего вида. Задания «Шнуровка», «Какая тень лишняя?», «Отражение», «Помоги найти ботинок». Игра «Правильно-неправильно». Пальчиковая гимнастика «У Петинной сестрицы». Подведения итогов. Ритуал прощания.

2.2. Правила поведения в общественных местах.

Ознакомление детей с общественным этикетом. Формирование навыков вербального и невербального общения. Развитие внимания, памяти, мышления,

тонкой и общей моторики. Воспитание нравственных качеств. Формирование навыков культурного поведения. Развитие самосознания и навыков саморегуляции.

Приветствие «Этикет». Игры «Пассажирский транспорт», «Займи правильное место». Изучение правил поведения в автобусе. Сценки «На улице», «В театре». Задания «Займи правильное место», «В магазине», «Доктор». Пальчиковая гимнастика «Магазин». Подведения итогов. Ритуал прощания.

2.3. Волшебные средства понимания.

Сплочение группы. Развитие навыков вербального и невербального общения. Формирование умения устанавливать доверительные отношения.

Приветствие. Игры «Знакомство», «Угадай жест», «Объясни без слов», . Подвижные игры «Подмигалы», «Запретное движение». Пальчиковая гимнастика «В гости». Задания «Нарисуй эмоцию», «Логический квадрат», «Сложи картинку», «Дорисуй рисунок». Подведение итогов. Ритуал прощания «Искра».

2.4. Страна «Я». Мой характер.

Формирование умения различать индивидуальные особенности своей внешности. Развитие представления о себе, качествах своего характера.

Приветствие. Игры «Зеркало», «Сказочные герои», «Какой Я?», «Противоположности». Задания «Угадай кто это?», «Путаница», «Мой портрет». Пальчиковая гимнастика «Смелый капитан». Подведение итогов. Ритуал прощания.

2.5. Я и мои друзья.

Формирование представлений о доброжелательном отношении к окружающим людям. Ввести и закрепить понятие моральной поддержки. Воспитывать толерантное отношение детей друг к другу. Профилактика жестокого обращения.

Приветствие. Беседа «Настоящий друг». Задания «Вместе с другом», «Найди друга», «В гости к подруге», «Друзья». Пальчиковая гимнастика «Дружба». Подвижные игры «Я змея...», «Если нравится тебе». Игры «Угадай настроение», «Комплименты». Подведение итогов. Ритуал прощания.

Раздел 3. Развитие познавательной сферы.

3.1. Изучение свойств предметов.

Развитие познавательной активности. Развитие восприятия сенсорных эталонов предметов. Развитие мыслительных процессов. Развитие высших психических функций: мышления, памяти, внимания, речи, восприятия.

Приветствие «Незнайка». Задания «Будь внимателен», «Знаки», «Загадки - схемы», «Найди лишний», «Поле чудес», «Дорисуй-ка». Динамическая пауза. Игра «Карлики - великаны». Подведение итогов. Ритуал прощания.

3.2. Развитие мыслительных операций.

Развитие восприятия свойств предметов. Развитие мыслительных операций (сравнение, исключение, обобщение). Развитие свойств внимания. Развитие воображения и логического мышления.

Приветствие. Задания «Опиши игрушку», «Легкий - тяжелый», «Раскрась лишний предмет», «Найди лишний». Игры «Назови», «Скажи наоборот». Подведение итогов. Ритуал прощания.

3.3. Обобщающие понятия: посуда.

Развитие коммуникативной и эмоциональной сферы. Развитие познавательной сферы. Обогащение словарного запаса. Развитие операции обобщения. Расширение кругозора.

Приветствие «Цветок сказок». Сказка «Федорино Горе». Обсуждение сказки. Задания «Все на места», «Найди лишний предмет», «Найди и раскрась», «Подарок для Федоры». Пальчиковая гимнастика. Игра «Посуда». Подвижная игра «Варим суп». Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания «Цветок сказок».

3.4. Обобщающие понятия: одежда, обувь.

Воспитание бережного отношения к своим вещам. Развитие познавательной сферы. Обогащение словарного запаса. Развитие операции обобщения. Расширение кругозора.

Приветствие «Волшебный цветок». Сказка «Маша растеряша». Обсуждение сказки. Задания «Назовем одежду», «Оденем ребят», «Найди и раскрась одежду», «Сороконожка», «Обувь и время года», «Найди лишнее», «Раздели на группы». Пальчиковая гимнастика «Большая стирка». Игра «Иголка и нитка». Подведение итогов. Ритуал прощания «Цветок сказок».

3.5. Страна Вообразия.

Развитие воображения. Формирование навыков вербального общения, умения слушать. Развитие высших психических функций: мышления, памяти, внимания, речи, восприятия. Развитие мелкой и общей моторики. Обогащение словарного запаса. Расширение кругозора. Развитие самосознания.

Приветствие. Ритуал входа в сказку. Двигательное упражнение. Задания «Загадочные животные», «Лабиринт», «Волны». Сказка «Путаница». Анализ сказки. Пальчиковая гимнастика «Помощник капитана». Подвижная игра «Море волнуется». Подведение итогов. Ритуал прощания.

Модуль II «Я расту».

Раздел 1. Развитие эмоционально-волевой сферы.

1.1. Моё настроение.

Создание доброжелательной атмосферы. Повышение эмоционального фона. Облегчение последствий жестокого обращения.

Приветствие. Упражнения «Познание себя - познание других», «Личностные качества», «Ассоциации», «Подарок», «Релаксация». Подведение итогов. Обратная связь.

1.2. Граница между «надо» и «хочу».

Актуализация знаний участников о понятиях «сила воли», «самовоспитание», «запретный плод»; формирование навыков самоанализа, самоконтроля. Облегчение последствий жестокого обращения.

Приветствие. Беседа «О привычках». Упражнения «Должен. Хочу. Могу», «Релаксация». Лекция «Сила воли». Гештальт-техника «Запретный плод». Подведение итогов. Обратная связь.

1.3. «Три желания». Повышение уровня комфортности.

Облегчение процесса адаптации. Создание доброжелательной атмосферы. Повышение эмоционального фона. Облегчение последствий жестокого обращения.

Приветствие. Притча «Плохой мальчик». Упражнения «Создание талисмана-рисунка», «Абажур». Подведение итогов. Обратная связь.

Раздел 2. Развитие коммуникативных навыков.

2.1. Я и мои друзья.

Формирование личностных качеств: взаимопомощи, уважительного отношения к окружающим, дружелюбия, умения дружить.

Приветствие. Чтение и обсуждение стихотворений о дружбе. Работа в парах. Упражнение «Собери пословицу». Игра «Комплименты». Подведение итогов. Ритуал прощания.

2.2. Будь приятен окружающим.

Актуализация знаний участников о понятии «сотрудничество», формирование навыков эффективного взаимодействия, сплочение детского коллектива, профилактика жестокого обращения.

Приветствие. Беседы-обсуждения «Хорошие - плохие поступки», «Будущие мужчины», «Плохое настроение». Подвижная игра «Лужа». Беседа «О совести, и морали». Упражнение «Релаксация». Подведение итогов. Обратная связь.

2.3. Молчание – это форма общения.

Формирование интереса к проблемам общения. Формирование культуры общения. Формирование умения анализировать и оценивать степень эффективности общения в разных ситуациях.

Приветствие. Упражнения «Приветствие», «Секрет общения», «Высказывания», «Невербальный контакт», «Дружеская поддержка», «Подарок». Секреты общения. Подведение итогов. Обратная связь.

2.4. О самовоспитании.

Развитие мотивации к позитивным изменениям. Развитие умения выражать свои потребности и принимать потребности окружающих. Воспитание

ответственности, заботливости. Совместное составление и принятие правил поведения.

Приветствие. Рассказ «Один лист». Обсуждение понятий «ответственность», «взаимопомощь», «самовоспитание». Лекция «Самовоспитание». Упражнения «Мой личный контракт», «Плывем в облаках». Подведение итогов. Обратная связь.

2.5. Мы вместе.

Актуализация знаний участников о понятии «сотрудничество», формирование навыков эффективного взаимодействия, сплочение детского коллектива. Профилактика жестокого обращения.

Приветствие. Игра «Алексей, апельсин, Амстердам». Упражнение «Построения». Психологическая разминка «Карандаши». Упражнение «Незаконченное предложение». Подвижная игра «Я змея». Упражнение «Релаксация». Подведение итогов. Обратная связь.

Раздел 3. Развитие познавательной сферы.

3.1. Развитие восприятия.

Развитие восприятия и представления. Формирование значимых школьных навыков. Обогащение словарного запаса. Расширение кругозора.

Приветствие. Упражнение «Собери картинку». Игры «Что в мешке», «Развиваем наблюдательность». Задание «Срисовывание по клеточкам». Упражнение-релаксация «Ленивая кошечка». Подведение итогов. Обратная связь.

3.2. Тренировка внимания.

Изучение особенностей внимания. Развитие внимания и зависимость качества учебной деятельности от свойств внимания.

Приветствие. Упражнение «Психологическая задача». Задания «Сосчитай треугольники», «Роза». Упражнения «Всем купаться!», «Что на обед?». Упражнение-релаксация «Дождь в лесу». Подведение итогов. Обратная связь.

3.3. Развитие мышления.

Развитие мыслительных операций. Формирование значимых школьных навыков. Обогащение словарного запаса. Расширение кругозора.

Приветствие. Упражнения «Найди лишнее», «Соедини стрелочками слова, подходящие по смыслу», «Запретное движение», «Наоборот», «Группировка слов». Подвижная игра «Я змея». Подведение итогов. Обратная связь.

3.4. Тренировка памяти.

Развитие кратковременной, долговременной и оперативной памяти. Обогащение словарного запаса. Расширение кругозора.

Приветствие. Упражнения «Зарисуй слово», «Запомни пары», «Счет до десяти», «Запоминание стихов». Методика «Оперативная память». Игра «Встаньте в круг». Упражнение-релаксация «Игра с песком». Подведение итогов. Обратная связь.

3.5. Развитие воображения.

Развитие воображения. Развитие значимых школьных навыков. Облегчение последствий жестокого обращения. Обогащение словарного запаса. Расширение кругозора.

Приветствие. Упражнения «Закорючки», «Несуществующие животные», «Продолжи рисунок», «Найди сходства», «Имитация действия», «Новое назначение предмета», «Отдых на море». Подведение итогов. Обратная связь.

Модуль III «Линия жизни».

Раздел 1. Развитие эмоционально-волевой сферы.

1.1. Тренинг поведенческих реакций.

Создание доброжелательной атмосферы. Повышение эмоционального фона. Выявление агрессивных тенденции в поведении подростков. Снижение уровня агрессивных проявлений. Перевод негативного эмоционального состояния в позитивное.

Приветствие. Упражнения «Поезд», «Портрет твоего врага», «Злая фигурка». Мини-лекция «Эмоции в жизни человека». Упражнение-игра «Ругаться вслепую». Упражнение-разминка «Зоопарк». Упражнение-релаксация «Горячий воздушный шар». Подведение итогов. Упражнение «Прощание по кругу».

1.2. В мире соблазнов. Умейте владеть собой.

Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами. Отработка навыков уверенного поведения и отстаивания

своей позиции. Расширение и закрепление знаний воспитанников о здоровом образе жизни.

Приветствие. Упражнения «Что для тебя...», «Активатор». Беседа с элементами тренинга. Упражнение с элементами тренинга «Откажись по-разному». Памятка «Правила уверенного отказа». Ролевая игра. Релаксация под музыку. Подведение итогов. Рефлексия.

1.3. Человек и его ошибки.

Формирование положительной мотивации выбора жизненного пути. Формирование уверенности в себе. Профилактика жестокого обращения.

Приветствие. Беседа «Соблазны». Цитаты философов о соблазнах. Обсуждение. Чтение и обсуждение стихотворения «Грязь». Подведение итогов. Упражнение-релаксация.

Раздел 2. Развитие коммуникативных навыков.

2.1. Я и моя потребность в общении.

Формирование способности эффективной передачи информации (установление контакта, навыки передачи невербальной и вербальной информации, работа с коммуникативными барьерами, роль обратной связи). Развитие способности слушать и понимать другого человека. Совершенствование навыков эффективного взаимодействия.

Приветствие. Упражнения «Насколько вы внимательны к окружающим», «Грибы», «Эффективный контакт», «Интервью», «Бытовая техника», «Минута общения», «На спине», «Диктант», «Фотографии», «Говорящие руки». Игры «Испорченный телефон», «Комплименты». Подведения итогов. Ритуал прощания.

2.2. Я в коллективе. Искусство жить среди людей.

Развитие представления о взаимоотношениях между людьми. Развитие умений понимать других людей и строить доброжелательные отношения. Воспитание культуры общения.

Приветствие. Упражнения «Дождь», «Ассоциации», «Минута общения», «Звуковая дыхательная гимнастика», «Дерево пожеланий», «Незаконченные предложения». Притча. Подведения итогов. Ритуал прощания.

2.3. Самоуправление в конфликте.

Содействие осознанию своего поведения. Формирование умения позитивно разрешать конфликты, находить взаимопонимание с людьми, адекватно оценивать себя.

Приветствие. Упражнения «Не хочу хвастаться, но я ...», «Мое представление о конфликте», «Конфликт - это ...», «Ящик недоразумений», «Ваше настроение и пожелания». Информационное сообщение «Конфликт». Релаксация «Австралийский дождь». Подведения итогов. Ритуал прощания.

2.4. Если с тобой случилась беда...

Коррекция эмоционального и физического состояния в ситуациях сильного напряжения. Профилактика и облегчение последствий жестокого обращения. Формирование стрессоустойчивости, навыков саморегуляции. Повышение уверенности в себе.

Приветствие. Беседа по теме «Стресс». Дыхательные техники «Тонизирующее дыхание», «Снятие мышечного зажима на уровне горла и шеи», «Расслабление мышц лица и головы», «Расслабляющее дыхание». Игры «Ассоциации», «Рисование под музыку», «Угадай эмоцию», «Музыкальное общение», «Эксперимент», «Авторская песня». Упражнения «Снежки», «Живая анкета». Подведения итогов. Ритуал прощания.

2.5. Будем беречь друг друга.

Осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни. Формирование навыков позитивного взаимодействия.

Приветствие. Упражнения «Если бы я был ...», «Тимуровцы», «Друг для друга», «Доброта», «Улыбка», «Вежливость», «Поведение и культура», «Испорченный телефон», «Доброе слово». Подведения итогов. Ритуал прощания.

Раздел 3. Развитие познавательной сферы.

3.1. Развитие внимания.

Развитие свойств внимания: распределения, концентрации, переключаемости, объема, устойчивости. Развитие самоконтроля. Формирование положительной учебной мотивации. Формирование значимых школьных навыков.

Приветствие. Игры «Исправляем ошибки», «Числа», «Считаем вместе», «Алфавит», «Кто внимательней?», «Поиск предмета», «Развиваем внимательность и наблюдательность», «Лови мяч», «Два дела одновременно», «Передай смысл стихотворений», «Знаем ли мы пословицы?». Подведения итогов. Упражнение «Ваше настроение и пожелания». Ритуал прощания.

3.2. Развитие мышления.

Развитие словесно-логического и творческого мышления. Развитие мыслительных операций (анализ, синтез, обобщение, классификация). Развитие способности рассуждать.

Приветствие. Упражнения «Говори наоборот», «Ассоциации», «Что было бы, если...», «Составь слова», «Три слова», «Поиск общего», «Сокращение рассказа», «Нарисуй своё имя», «Необычное использование». Подведения итогов.

3.3. Развитие памяти.

Развитие навыков группового взаимодействия и сотрудничества. Развитие зрительной, слуховой, вербальной, механической памяти. Развитие скорости реакции и внимания.

Приветствие. Разминка. Упражнения «Кто больше запомнит?», «Ритм», «Таблица чисел», «Моментальное фото», «Кто больше знает?», «Ассоциации», «Запоминай-ка!», «Ассоциации». Подведение итогов, рефлексия.

3.4. *Учимся выражать свои мысли.*

Расширение знаний о роли языка в жизни человека. Обогащение словарного запаса. Ознакомление с основными требованиями к культуре речи, установление взаимосвязи речевой культуры человека и его общей культуры. Воспитание любви и уважения к родному языку, формирование навыков общения.

Приветствие «Здравствуйте!». Лекция по теме «Культура речи». Обсуждение лекции. Дискуссия «Как повысить культуру речи и стать интересным собеседником?». Подведение итогов. Релаксация.

3.5. *Учись учиться.*

Развитие навыков достижения поставленной цели. Развитие волевых качеств: организованности и силы воли. Развитие навыков уверенного поведения в стрессовой ситуации.

Приветствие. Подготовка к экзамену. Накануне экзамена. Во время экзамена (тестирования). Как вести себя на экзамене. Общие рекомендации выпускникам. Упражнение «Кинг-Конг». Дыхательные упражнения. Упражнения «Растопить узоры на стекле», «Вздохи», «Концентрация на дыхании», «Формулы самовнушений». Подведение итогов. Рефлексия.

Ожидаемые результаты:

Несовершеннолетний будет знать:

- правила позитивного взаимодействия;
- способы тренировки памяти, внимания, мышления;
- основы дыхательной техники;
- значение правильного выбора будущей профессии;
- особенности социальных ролей;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные этические нормы поведения человека в обществе;
- способы развития значимых школьных навыков.

Несовершеннолетний будет уметь:

- выражать свои потребности и принимать потребности окружающих;
- противостоять негативным воздействиям социальной среды;
- предупреждать конфликтные ситуации, предотвращать развитие конфликта в коллективе;
- снижать психоэмоциональное напряжение;
- осознавать свои чувства и переживания;
- развивать самоконтроль;
- регулировать свое поведение в соответствии с социальными нормами;
- рассматривать ситуацию с разных точек зрения;

- находить нестандартные решения в сложных ситуациях.

Несовершеннолетний сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- регулировать свое поведение в соответствии с социальными нормами;
- справляться с эмоциональным напряжением;
- решать и предотвращать конфликтные ситуации;
- организовать свою деятельность;
- формировать позитивные жизненные ценности и установки на ведение здорового образа жизни;
- формировать позитивное эмоциональное отношение к себе.

Рекомендуемая литература.

Основная литература:

1. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. – М.: Школьная Пресса, 2001 г.
2. 70 развивающих заданий для дошкольников 3-4 лет. / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой. – СПб.; М.: Речь, 2015. – 64 с.
3. 70 развивающих заданий для дошкольников 4-5 лет. / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой. – СПб.; М.: Речь, 2015. – 64 с.
4. 70 развивающих заданий для дошкольников 5-6 лет. / Н.Ю. Куражева, А.С. Тузаева, И.А. Козлова; под ред. Н.Ю. Куражевой. – СПб.; М.: Речь, 2015. – 64 с.

Дополнительная литература:

1. Воробьева К.А. Агрессия и насилие в подростковой среде. Комплексная психокоррекционная программа профилактики. - М.: Школьная Пресса, 2011
2. Методическое пособие «Мандала как метод арт-терапии». /Сост. Катичева С.Н. - «Краевой методический центр». – Краснодар, 2013

**Учебный план
общеразвивающей программы психологической реабилитации
несовершеннолетних «Поверь в себя»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Развитие эмоционально-волевой сферы.	3
2.	Развитие коммуникативных навыков.	5
3.	Развитие познавательной сферы.	5
Итого:		13

**Календарно-тематический план
общеразвивающей программы психологической реабилитации
несовершеннолетних «Поверь в себя»**

«Вместе веселее» (3 - 6 лет)

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теорети- ческие	Практи- ческие
1.		Развитие эмоционально-волевой сферы.	3		3
1.1		Давайте дружить.	1	-	1
1.2		Словарик эмоций. Радость. Грусть.	1	-	1
1.3		Гнев. Удивление. Испуг.	1	-	1
2.		Развитие коммуникативных навыков.	5		5
2.1		Этикет. Внешний вид.	1	-	1
2.2		Правила поведения в общественных местах.	1	-	1
2.3		Волшебные средства понимания.	1	-	1

2.4		Страна «Я». Мой характер.	1	-	1
2.5		Я и мои друзья.	1	-	1
3.	Развитие познавательной сферы.		5		5
3.1		Изучение свойств предметов.	1	-	1
3.2		Развитие мыслительных операций.	1	-	1
3.3		Обобщающие понятия: посуда.	1	-	1
3.4		Обобщающие понятия: одежда, обувь.	1	-	1
3.5		Страна Вообразия.	1	-	1
Итого:			13	-	13

**Календарно-тематический план
общеразвивающей программы психологической реабилитации
несовершеннолетних «Поверь в себя»**

«Я расту» (7 - 11 лет)

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теорети- ческие	Практи- ческие
1.	Развитие эмоционально-волевой сферы.		3		3
1.1		Моё настроение.	1	-	1
1.2		Граница между «надо» и «хочу».	1	-	1
1.3		«Три желания». Повышение уровня комфортности.	1	-	1
2.	Развитие коммуникативных навыков.		5		5
2.1		Я и мои друзья.	1	-	1
2.2		Будь приятен окружающим.	1	-	1
2.3		Молчание – это форма общения.	1	-	1

2.4		О самовоспитании.	1	-	1
2.5		Мы вместе.	1	-	1
3.	Развитие познавательной сферы.		5		5
3.1		Развитие восприятия.	1	-	1
3.2		Тренировка внимания.	1	-	1
3.3		Развитие мышления.	1	-	1
3.4		Тренировка памяти.	1	-	1
3.5		Развитие воображения.	1	-	1
Итого:			13		13

**Календарно-тематический план
общеразвивающей программы психологической реабилитации
несовершеннолетних «Поверь в себя»**

«Линия жизни» (12 - 18 лет)

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теорети- ческие	Практи- ческие
1.	Развитие эмоционально-волевой сферы.		3		3
1.1		Тренинг поведенческих реакций.	1	-	1
1.2		В мире соблазнов. Умейте владеть собой.	1	-	1
1.3		Человек и его ошибки.	1	-	1
2.	Развитие коммуникативных навыков.		5		5
2.1		Я и моя потребность в общении.	1		1
2.2		Я в коллективе. Искусство жить среди людей.	1		1
2.3		Самоуправление в конфликте.	1		1

2.4		Если с тобой случилась беда...	1		1
2.5		Будем беречь друг друга.	1		1
3.	Развитие познавательной сферы.		5		5
3.1		Развитие внимания.	1		1
3.2		Развитие мышления.	1		1
3.3		Развитие памяти.	1		1
3.4		Учимся выражать свои мысли.	1		1
3.5		Учись учиться.	1		1
Итого:			13		13