Программа тренинговых занятий «Помоги себе сам»

Программа «Помоги себе сам» предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с учащимися пятых классов с лёгкой умственной отсталостью в системе психологической помощи детям с трудностями в обучении и общении.

Известно, что у каждого ребенка имеются свои школьные проблемы и трудности, и если на какой-либо возрастной ступени нарушаются нормальные условия развития, то необходима специальная коррекционная работа.

Наша система психологической помощи детям с трудностями в обучении и общении, во-первых, основана на понимании уникальности каждого периода возрастного развития, во-вторых, построена с учетом основных возможностей и потребностей каждой возрастной стадии развития.

Эффективность коррекционно-развивающей работы зависит от многих факторов и предполагает поэтапную возрастную преемственность коррекционно-развивающих методов и программ.

Известно, что в младшем подростковом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. В этот возрастной период происходит и изменение условий обучения: дети переходят из начальной школы в среднюю, а это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей. Для этого возраста характерно повышение тревожности, неуверенности, страхов. У детей с трудностями в развитии все эти проблемы проявляются гораздо острее.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Это относится не только к детям-сиротам, но и к детям из неблагополучных семей. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

На наших занятиях мы проводим коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развиваем у них навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении различных способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяем обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Поэтому мы включили в занятия методики по выработке у подростков элементарных правил вежливости. Через ролевое проигрывание отрабатываются навыки культуры общения, усваиваются знания этикета. На занятиях используются известные большинству психологов игры и упражнения.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлексию.

В первоначальный замысел занятия могут вноситься изменения прямо по ходу его ведения или накануне в связи с возникшим запросом (со стороны учащихся, преподавателей или родителей).

Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения. Однако название «тренинг» не прижилось среди наших учащихся, и чаще мы используем другое название — «уроки общения». На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях.

Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать и комментировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Для записей и рисования у учеников имеется индивидуальная тетрадь и папка-планшетка.

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на четыре этапа (по четвертям):

- 1 этап — развитие самопознания и рефлексии;
- 2 этап — обучение навыкам позитивного общения;
- 3 этап — разрешение проблем общения;
- 4 этап — обучение навыкам культуры поведения.

Занятия проводятся один раз в неделю с классом КРО (9—12 человек) в кабинете психолога или в помещении, где есть возможность свободно двигаться.

Цель: коррекция эмоционально-личностной сферы, формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

- обучение способам продуктивного развития самопознания и рефлексии;
- обучение навыкам позитивного общения;
- разрешение проблем общения;
- обучение навыкам культуры поведения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание
1.	Общение в жизни человека.	Познакомить с целями занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.	1. Знакомство. 2. Принятие правил 3. Работа по теме

		Принять правила проведения занятий.	«Общение в жизни человека». 4. Анализ занятия.
2.	Зачем нужно знать себя?	Создание мотивации на самопознание. Способствовать самопознанию и рефлексии.	1. Упр. «Цвет настроения». 2. Упр. «Я рад общаться с тобой». 3. Кто Я? Какой Я? 4. Упр. «Горячий стульчик». 5. Анализ занятия.
3.	Я глазами других.	Формирование способности к самоанализу. Способствовать возникновению желания совершенствоваться. Развивать способность принимать друг друга.	1. Упр. «Твоё имя». 2. Игра «Ассоциации». 3. Анализ занятия
4.	Самооценка.	Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепление навыков групповой работы.	1. Упр. «Самооценка». 2. Упр. «Самое–самое». 3. Упр. «Моя вселенная». 4. Анализ занятия.
5.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	Познакомить учащихся с эмоциями. Научить определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть своими эмоциями.	1. Понятие «Эмоции». 2. Игра «Угадай эмоцию». 3. Игра «Назови эмоцию». 4.Игра «Изобрази эмоцию». 5. Упр. «Поставь балл эмоции». 6. Анализ занятия.
6.	Ярмарка достоинств	Закрепить у учащихся навыки самоанализа. Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развивать уверенность в себе.	1. Упр. «Ярмарка достоинств». 2. Упр. «Вверх по радуге». 3. Анализ занятия.
7.	Ищу друга	Помочь учащимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.	1. Актуализация темы. 2. Упр. Объявление «Ищу друга». 3. Анализ занятия.
8.	Почему люди ссорятся?	Познакомить с понятием «Конфликт». Выявить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучить способам выхода из конфликтной ситуации.	1. Актуализация темы. 2. Игра «Разожми кулак». 3. Игра «Толкали без слов» 4. Игра «Да и нет» 5. Обучение выходу из конфликта. 5 Анализ занятия.
9.	Барьеры общения.	Дать представление о вербальных барьерах общения. Обучить	1. Актуализация темы. 2. Анализ занятия.

		альтернативным вариантам поведения. Обучить анализу различных состояний.	
10.	Предотвращение конфликтов	Выработать умение предотвращать конфликты. Закрепить навыки поведения в проблемной ситуации.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Перетягивание каната». 2. Отработка навыков. 3. Игра «Петухи». 4. Тест «Конфликтный ли ты человек» 5. Анализ занятия.
11.	Учимся слушать друг друга	Показать значимость собственного «Я». Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализация темы. 2. Тест «умеете ли вы слушать?». 3. Игра «Испорченный телефон». 4. Игра «Пойми меня». 5. Анализ занятия.
12.	Уверенное и неуверенное поведение.	Дать понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения. Формировать негативное отношение к агрессии.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Зубы и мясо». 2. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». 3. Игра «Вопрос–ответ». 4. Игра «Поводырь». 5. Анализ Занятия.
13.	Нужна ли агрессия	Дать представление об агрессивном поведении. Выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализация темы. 2. Притча о змее. 3. Упр. «Выставка». 4. Анализ занятия.
14.	Пойми меня.	Формирование умения понимать друг друга.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализация темы. 2. Игра–шутка «Пойми меня». 3. Анализ занятия.
15.	Мои проблемы.	Познакомить с термином «Проблема». Научить осознавать проблемы и их обсуждать. Отрабатывать навыки решения проблем.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализация темы. 2. Игра «Диалог со своим мозгом». 3. Обсуждение «Схема решения проблемы». 4. Упр. «шар». 5. Анализ занятия.
16.	Обиды.	Объяснить понятие «обида». Выявить способы освобождения от обиды.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализация темы. 2. Работа с обидой. 3. Анализ занятия.
17.	Критика.	Познакомить с понятием «критика». Отрабатывать навыки правильного реагирования на критику.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Что звучит обидно». 2. Упр. «Я сообщение». 3. Анализ занятия.

18.	Комплименты или лесть?	Научить видеть положительные качества у других людей. Познакомить с понятием «комплимент».	1. Актуализация темы. 2. Рассказ А.П. Чехова «Симулянты». 3. Упр. «Скажи комплимент». 4. Словарики комплиментов 5. Анализ занятия.
19.	Груз привычек	Совершенствовать навыки самоанализа. Продумать способы избавления от вредных привычек.	1. Актуализация темы. 2. Релаксация «Вверх по радуге». 3. Анализ занятия.
20.	Азбука перемен.	Закрепить полученные знания. Помочь участникам поверить в свои силы.	1. Упр. «Азбука перемен». 2. Упр. «Нарисуем жизнь». 3. Игра «Я бросаю тебе мяч» 4. Анализ Занятия.
21.	Вежливость.	Дать определение понятия «Вежливость». Помочь осмыслить своё отношение к окружающим.	1. Актуализация темы. 2. Составление кодекса вежливости. 3. упр. «Добрые слова для каждого». 4. Анализ занятия.
22.	Зачем нужен этикет?	Формирование положительного отношения к этикету и общепринятым нормам поведения.	1. Сюжетно–ролевая игра «День рождения». 2. Упр. «Презентация книг». 3. Анализ занятия.
23.	Приветствия.	Познакомить с правилами приветствия. Обучить приветствиям.	1. Игра «Обмен приветствиями». 2. Работа по карточкам. 3. Анализ занятия.
24.	Умение вести беседу.	Познакомить с правилами поведения беседы. Формирование навыков ведения беседы.	1. Игра–разминка «Поговорим». 2. Анализ занятия.
25.	Телефонный разговор.	Познакомить с правилами ведения разговора по телефону. Формирование навыков ведения беседы по телефону.	1. Игра «Поговорим». 2. Анализ занятия.
26.	В театре.	Познакомить с правилами посещения театра.	1. Актуализация темы. 2. Игра «Идём в театр». 3. Анализ занятия.

27.	Принимаем гостей.	Познакомить с правилами приёма гостей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сервируем стол. 2. Поведение за столом. 3. Анализ занятия.
28.	Чашепитие.	Закрепить навыки поведения за столом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чашепитие.

Используемая литература: Программа Н. Слободняк «Уроки общения для младших подростков».