

Муниципальное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей детский дом
«Центр содействия семейному устройству детей «Радуга»
Юргинского городского округа

**Программа психолого-педагогического сопровождения
воспитанников младшего школьного возраста в период нахождения в
приёмно-карантинном отделении в условиях организации для детей–
сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

Срок реализации программы– 1 месяц

Автор-составитель:

А.М.Магжанова, педагог-психолог

Юрга, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
1 Целевой раздел программы	5
1.1 Пояснительная записка	5
1.2 Особенности адаптационного периода воспитанников младшего школьного возраста в условиях организации для детей-сирот	9
1.3 Психологические особенности детей младшего школьного возраста в период адаптации в организации для детей-сирот	12
2 Организационный раздел программы	15
2.1 Основные формы работы педагога-психолога на этапе адаптации детей младшего школьного возраста в организации для детей-сирот	15
2.2 Организация процесса психолого-педагогического сопровождения детей младшего школьного возраста в период адаптации	21
3 Содержательный раздел программы	25
3.1 Календарно-тематическое планирование психолого- коррекционных занятий	25
3.2 Календарно-тематическое планирование психологических консультаций	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	29
ПРИЛОЖЕНИЕ	31

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное название программы	Программа психолого-педагогического сопровождения воспитанников младшего школьного возраста в период нахождения в приёмно-карантинном отделении в условиях организации для детей–сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
2.	Цель программы	Успешная социально–психологическая адаптация ребёнка в организации для детей–сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, способствующая предупреждению и снижению негативных последствий социально–психологической депривации.
3	Задачи программы	1.Проанализировать основные этапы психолого–педагогического сопровождения детей в период адаптации в условиях организации. 2.Подобрать соответствующий психологический инструментарий педагога–психолога на каждом периоде адаптации детей. 3.Реализовать основные формы работы педагога–психолога на этапах адаптации. 4.Осуществлять психокоррекционные мероприятия для предотвращения возникновения нервно–психических расстройств и поведенческих отклонений. 5.Способствовать психологически комфортному прохождению ребёнком периода адаптации в организации.
4.	Направление деятельности, специфика содержания программы	Психологическая диагностика; психологическая профилактика; психологическая коррекция; психологическое консультирование; психологическое просвещение.
5.	Разработчик программы	Магжанова Алина Маратовна, педагог-психолог.
6	Место реализации	МКУ «Центр содействия семейному устройству детей «Радуга»
7.	Наименование проводящей организации	Муниципальное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей детский дом «Центр содействия семейному устройству детей «Радуга» Юргинского городского

		округа
8	Адрес организации	652050 г. Юрга, Кемеровская область, ул. Машиностроителей, 14 8(38451) 4-97-91 www.detiraduga.ru
9	Срок реализации программы	1 месяц.
10.	Возраст воспитанников	Младший школьный возраст.
11	Краткое содержание программы	Данная программа включает в себя описание форм работы педагога-психолога (диагностика, консультирование, психокоррекция, психопрофилактика) и методы психотерапевтического воздействия (игровая терапия, арт-терапия, песочная терапия, сказкотерапия, телесно-ориентированная терапия) на адаптационный период детей в учреждении. Также включает календарно-тематическое планирование психолого-коррекционных занятий и консультаций с детьми, родителями (биологическими и приёмными), специалистами учреждения.
12	Кадровое обеспечение	Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется на вновь прибывших воспитанниках младшего школьного возраста в МКУ «Центр содействия семейному устройству детей «Радуга» в течение 1 месяца. Осуществляется за счет штатного педагога-психолога и других педагогических работников учреждения.
13	Ожидаемый результат	1.Благоприятное прохождение периода адаптация к условиям проживания в учреждении. 2.Принятие и осмысление новой жизненной ситуации. 3.Снижение уровня тревоги и психоэмоционального напряжения. 4.Нормализация общего эмоционального фона. 5.Коррекция негативных установок и взглядов на себя, семью или учреждение. 6.Сформировать позитивное отношение к настоящему и будущему у воспитанника.

1 Целевой раздел программы

1.1 Пояснительная записка

В учреждение с круглосуточным пребыванием детей (организация для детей-сирот) поступают дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-сироты, а также дети, чьи родители (законные представители) не могут исполнять свои обязанности в отношении детей. При поступлении в детский дом жизнь ребенка меняется полностью. В биологическом плане изменяются физиологические условия – от привычных продуктов питания, до организации основных режимных моментов. В социально-психологической области изменяются важные факторы развития: стабильные эмоционально-личностные привязанности и в первую очередь привязанность к матери.

Расставание с близкими родственниками и смена условий проживания, отражаются на нервно-психическом развитии и могут привести к возникновению психической травмы у ребёнка. В свою очередь, психические травмы зачастую определяют специфику адаптации ребенка к новым условиям, усиливая неблагоприятное течение адаптации в виде повышения импульсивности, агрессивности, появления поведенческих и эмоциональных расстройств. Исходя из данной ситуации, особо значение приобретает психолого-педагогическое сопровождение детей, с учетом их индивидуально-личностных и физиологических особенностей, с целью решения психологических проблем, возникающих в адаптационный период.

С целью эффективного психолого-педагогического сопровождения воспитанников младшего школьного возраста, необходимо объединение усилий всех специалистов учреждения, в том числе, педагога-психолога.

Психолого-педагогическое сопровождение детей, оказавшихся в детском доме, в рамках адаптационного периода, подразумевает различные формы работы педагога-психолога, которые обеспечивают всесторонний

мониторинг психологического состояния ребёнка и повышение его адаптационных способностей в изменившихся социальных условиях.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение детей, с целью успешной социально-психологической адаптации ребенка в организации для детей-сирот, способствующей предупреждению и снижению негативных последствий социально-психологической депривации.

Задачи:

1. Проанализировать основные этапы психолого-педагогического сопровождения детей в период адаптации в условиях организации.
2. Подобрать соответствующий психологический инструментарий педагога-психолога на каждом периоде адаптации детей.
3. Реализовать основные формы работы педагога-психолога на этапах адаптации.
4. Осуществлять психокоррекционные мероприятия, для предотвращения возникновения нервно-психических расстройств и поведенческих отклонений.
5. Способствовать психологически комфортному прохождению ребёнком периода адаптации в организации.

Программа разработана для воспитанников, поступающих в учреждение младшего школьного возраста.

Срок реализации программы: 1 месяц, в зависимости от темпа и сложности протекания адаптационного процесса у ребенка.

Программа основана на следующих Принципах:

1. Принцип индивидуального подхода. Принцип предполагает учёт индивидуальных, возрастных особенностей и жизненной истории ребёнка в организации процесса адаптации.
2. Принцип гуманного отношения к ребёнку. Принцип означает принятие ребёнка как безусловной ценности и предполагает терпимость и принятие разнообразных форм детского поведения в столь сложный период.

3. Принцип всестороннего изучения личности ребёнка. Принцип предполагает в ходе сопровождения в период адаптации исследовать все стороны развития ребёнка (эмоции, социальные навыки, интеллект и так далее) и проводить коррекцию в случае необходимости.

4. Принцип непрерывной работы педагога-психолога в ходе сопровождения ребенка. Специалист, по возможности, должен регулярно взаимодействовать с ребёнком в период адаптации, для того, чтобы вовремя отследить и скорректировать возникшие трудности.

5. Принцип благополучия ребёнка. В период сопровождения ребёнка для педагога-психолога приоритетным являются права и интересы ребёнка, он должен придерживаться доброжелательного отношения и ориентироваться на эмоциональное благополучие ребёнка.

6. Принцип развития. Принцип предполагает, что смысл адаптационного процесса заключается в том, чтобы в ходе взаимодействия помочь ребёнку выработать новые способы жизнедеятельности и перестроить его активность в соответствии с новыми условиями проживания.

7. Принцип взаимодействия и взаимопомощи. Принцип позволяет всем специалистам в ходе адаптационного сопровождения ребёнка, на начальном процессе адаптации, приложить усилия сразу многих специалистов учреждения: воспитателей, социальных педагогов, педагога-психолога, администрации.

8. Принцип разнообразия применяемых форм и методов в работе. Педагог-психолог применяет различные методы в работе с детьми и в зависимости от возникшей необходимости на каком-либо периоде адаптации воспитанника.

Для успешной работы с воспитанниками адаптационного периода, применяются следующие **методы**:

1. Метод наблюдения.
2. Метод тестирования.
3. Психологическое консультирование.

4. Беседа.

5. Опрос.

6. Биографический метод.

7. Методы психотерапевтического воздействия: игровая терапия, арт-терапия, песочная терапия, сказкотерапия, телесно-ориентированная терапия.

Для реализации методов в работе использовать следующие **формы**:

- психологическая диагностика;
- консультирование;
- наблюдение;
- психокоррекционные занятия;
- психологическая профилактика;
- ведение профессиональной документации.

Материально-техническое обеспечение программы: белая бумага, простые и цветные карандаши, ластик, набор кукол или маленьких игрушек, музыкальное оборудование, запись звуков природы, зеркало, ватман, светильник на батарейках, клей-карандаш, вырезанные из бумаги персонажи и фигуры, мягкая игрушка в форме сердца, набор для песочной терапии: песок и разнообразные фигуры, ёмкость с водой, книга со сказками.

Планируемые результаты:

1. Благоприятное прохождение периода адаптация к условиям проживания в учреждении: повышение адаптационных возможностей и личностный рост воспитанника.

2. Принятие и осмысление новой жизненной ситуации.

3. Снижение уровня тревоги и психоэмоционального напряжения.

4. Нормализация общего эмоционального фона.

5. Коррекция негативных установок и взглядов на себя, семью или учреждение.

6. Сформировать позитивное отношение к настоящему и будущему у воспитанника.

1.2 Особенности адаптационного периода воспитанников младшего школьного возраста в условиях организации для детей-сирот

В научной литературе под психологической адаптацией подразумевается саморазвивающаяся динамическая система, которая обеспечивает взаимодействие ребёнка с новой социальной ситуацией с учетом его потребностей, мотивов, интересов путем изменения психических процессов, осознания окружающей среды и своего места в ней.

Организация для детей-сирот является круглосуточным воспитательным учреждением для детей, лишившихся родителей или оставшихся без попечения. Условия проживания в организации обязывают ребенка четко выполнять роль воспитанника и соблюдать жесткую регламентацию: режим проживания, учебы и игры, отсутствие «личного пространства», делают невозможным формирование таких качеств, как самостоятельность и умение добиваться целей. Еще более серьезным последствием является недоверие к миру, которое снижает социальную компетентность воспитанника в обществе.

С поступлением ребёнка в учреждение его жизнь кардинальным образом меняется. Меняются условия проживания, социальное окружение ребёнка, он меньше общается с близкими родственниками и оказывается в незнакомой для себя среде со своими правилами и порядками. Безусловно, это является крайне стрессовой ситуацией для ребёнка. В данный период педагогу-психологу необходимо сопровождать вновь прибывшего воспитанника в период его адаптации к условиям учреждения.

В период адаптации ребёнок проходит три фазы: острая фаза или период дезадаптации, собственноадаптация и фаза стабильной адаптации или период адаптированности.

Первоначальная острая фаза является наиболее сложным периодом в процессе адаптации для ребёнка и сопровождается наиболее трудными эмоциональными переживаниями. Это время, когда ребёнок только поступил

в учреждение. Он растерян, напуган и встревожен. На этой фазе ребёнка необходимо окружить максимальным вниманием и поддержкой. Данный период также сопровождается колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе ребёнка.

Подострая фаза или фаза адаптации характеризуется тем, что ребёнок начинает привыкать и принимать новые жизненные условия и статус. Его поведение и эмоциональные реакции становятся адекватными, а адаптационные возможности личности повышаются.

На последней фазе – фазе стабильной адаптации, ребёнок уже полностью адаптировался к новым условиям жизни и способен осуществлять различную деятельность в сложившихся условиях: учиться, общаться, заниматься творчеством и т.д. Поведение ребёнка не сопровождается отклонениями, а эмоциональный фон в норме.

Длительность периода адаптации зависит от многих условий: от возраста поступившего ребёнка, условий проживания в организации, жизненной ситуации ребёнка, индивидуальных особенностей и адаптационных возможностей. Однозначно нельзя сказать, сколько по времени длиться данный период. Он может длиться от месяца до года. По этой причине в период адаптации необходим постоянно отслеживать психоэмоциональное состояние ребёнка для того, чтобы сделать вывод о том, насколько удачно ребёнок адаптируется к новым условиям проживания. Педагог-психолог, с учётом индивидуальных особенностей вновь прибывшего ребёнка, определяет объем и длительность работы по психолого-педагогическому сопровождению и, в случае необходимости, может повторить разработанную программу психологической адаптации.

С учётом содержания проблем на каждом адаптационном периоде, подбираются соответствующие формы работы. На первом этапе, когда ребёнок только поступил в учреждение и находится в приёмно-карантинном отделении, необходима консолидация специалистов учреждения для всесторонней информированности и эмоциональной поддержки ребёнка.

Фельдшер осуществляет контроль соматического состояния ребёнка, воспитатель и социальный педагог доносят до ребёнка правила и режим проживания, его права и обязанности. Педагог-психолог осуществляет первоначальную диагностику индивидуальных особенностей и психического состояния ребёнка, а также рекомендации для воспитателей при взаимодействии с ребёнком.

Далее, на втором этапе ведется непосредственная работа по оптимизации адаптационного периода. На данном этапе педагог-психолог осуществляет коррекционную работу по нормализации психоэмоционального состояния, негативных личностных установок, а также обеспечивает процесс принятия возникших жизненных условий. Наиболее важной составляющей работы педагога-психолога на данном этапе является психологическая помощь и эмоциональная поддержка ребёнка в возникшей неблагоприятной жизненной ситуации.

На втором этапе необходимо осуществлять диагностику комфортности проживания ребёнка в учреждении: какие именно потребности испытывает ребёнок в сложившейся жизненной ситуации. Также важным является, насколько удачно ребёнок взаимодействует с другими воспитанниками и взрослыми, имеются ли трудности в коммуникации и раскрытию себя в группе. На этом же этапе отслеживается эмоциональное состояние ребёнка и эффективность адаптационного воздействия.

На третьем этапе подводится итог адаптационного периода. Осуществляется диагностика психоэмоционального состояния, результат сравнивается с результатами диагностики на протяжении всего периода и делается вывод нормализации эмоционального состояния. В случае ухудшения или сохранения негативных переживаний, необходимо выявить причины дезадаптации и нарушения эмоционально-личностной сферы ребенка.

Таким образом, вся работа по психолого-педагогическому сопровождению детей осуществляется в три этапа: первичная диагностика

психоэмоционального состояния и индивидуальных особенностей ребёнка; психопрофилактическая и коррекционно-развивающая работа, направленная на снятие проблем адаптации и на третьем этапе проходит контрольная диагностика по окончании периода адаптации.

1.3 Психологические особенности детей младшего школьного возраста в период адаптации в организации для детей-сирот

Младшим школьным возрастом принято считать детей в возрасте от 7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического и психологического развития. Ребёнок всё ещё эмоционально привязан к семье, родителям и травмирующее воспринимает длительную разлуку с ними. Несмотря на возможные трудности проживания или взаимодействия между ребёнком и родителем, дети часто говорят о том, что очень скучают по семье и хотят как можно скорее вернуться домой. По этой причине, адаптационный период у детей данного возраста происходит наиболее болезненно, так как они удаляются от родного дома и оказываются в неизвестной для себя среде и среди незнакомых взрослых.

В случае нарушения адаптации или дезадаптированности, ребёнок испытывает психоэмоциональный стресс: у него повышенный уровень ситуативной тревожности, преобладает пониженное настроение и пессимистические мысли о своей нынешней жизни и будущем. Дезадаптация может выражаться в соматических проявлениях: ухудшения состояния здоровья, нарушение сна, снижение аппетита, энурез. Ребёнок может стать агрессивным, необщительным и замкнуться в себе. Часто плакать и отказываться идти на контакт с воспитателями.

Даже, если ребёнок попадает в учреждение из неблагополучной семьи, он все равно воспринимает учреждение как враждебную и пугающую среду из-за отсутствия там близких отношений. У младшего школьника сильная

эмоциональная связь с родителем и при поступлении в учреждение, он находится в состоянии депривации - отсутствия эмоциональной привязанности, любви и заботы. Для ребёнка непривычен режим проживания, закрытость учреждения, большое количество персонала, воспитателей, которые постоянно сменяют друг друга. По причине стигматизация сирот в обществе, ребёнка расстраивает его нынешняя социальная ситуация, особенно в среде сверстников. Ребёнок становится неуверенным в себе, ощущает себя неполноценным, по сравнению с другими детьми из семей.

Стоит отметить, что на данном возрастном этапе воздействие на психику ребёнка наиболее эффективно и позволяет внести важнейшие изменения в дальнейшую жизнь ребёнка. И при должном психолого-педагогическом сопровождении детей младшего школьного возраста в их адаптационный период, происходит коррекция эмоционального состояния и возможных поведенческих отклонений.

Основной деятельностью детей данного возраста становится учение - приобретение новых знаний и навыков. Происходит функциональное совершенствование мозга и соответственно развитие многих его функций, в том числе разных сторон мыслительной деятельности. Начинают формироваться учебные мотивы, соответственно данный период является наиболее сенситивным для воздействия, с целью повышения мотивации к учению и развития основных мыслительных действий и приёмов. Развитие отдельных психических процессов осуществляет на протяжении всего младшего возраста, и их совершенствование становится более управляемым и целенаправленным процессом.

В развитии структуры личности также происходят изменения, которые являются фундаментом для дальнейшего подросткового возраста и взрослой жизни. Младший школьный возраст – это период накопления и впитывания знаний о мире. В этом возрасте подражание действиям окружающих является значимым условием психического развития. За счёт особой внушаемости и

впечатлительности детей данного возраста, создаются подходящие условия для развития и обогащения психики.

Таким образом, адаптация в условиях организации для детей-сирот осложняется эмоциональной привязанностью к родственникам и отсутствием близких отношений в учреждении. Но пластичность психики младшего школьника позволяет эффективно осуществлять психолого-педагогическое воздействие на ребёнка и сделать прохождение процесса адаптации более комфортным.

2 Организационный раздел программы

2.1 Основные формы работы педагога-психолога на этапе адаптации детей младшего школьного возраста в условиях организации для детей-сирот

Основной целью психолого-педагогического сопровождения детей в организации является создание условий для гармоничного психического развития ребёнка в течение всего его периода проживания в учреждении.

В период адаптации ребёнка педагог-психолог в рамках психолого-педагогического сопровождения осуществляет следующие **формы работы**.

Психологическая диагностика.

Целью диагностики является выявление индивидуальных особенностей ребёнка, его социально-личностных характеристик, отклонений в поведении. Ещё одной важной составляющей диагностики является выявления уровня комфортности среды учреждения для вновь прибывшего воспитанника. По результату диагностики составляется психологическая характеристика ребенка, и разрабатываются рекомендации для воспитателей.

На данном этапе могут применяться следующие методики, в зависимости от особенностей ребёнка:

– Диагностика личностных особенностей: 16-факторный личностный опросник Кеттелла, личностный опросник ЕРІ Айзенка, Цветовой тест Люшера, рисунок «Автопортрет», опросник Леонгарда-Шмишека,

– Диагностика состояния психоэмоциональной сферы: проективная методика «Дом, дерево, человек», рисунок «Несуществующее животное», «тест руки» Вагнера, «Метод портретных выборов» (тест Сонди), «Методика рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга, рисованный апперцептивный тест Л.Н. Собчик, тест тревожности Р.Тэмбла, опросник «САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников), проективный тест «Рисунок дерева», проективная методика «Кактус», тест «Нарисуй историю», шкала самооценки депрессии Цунга.

– Диагностика интеллекта и познавательных функций: прогрессивные матрицы Равена, методика для определения уровня умственного развития младших школьников Э.Ф. Замбацян, методика «Запоминание 10 слов» А.Р. Лурия, методика Пьерона-Рузера, тест «Корректирующая проба» Б. Бурдона.

– Диагностика семейных отношений: проективный тест «Рисунок Семьи», диагностика межличностных отношений по методике Рене Жиля.

– Диагностика мотивационной сферы: методика диагностики учебной мотивации М.Р. Гинзбурга, оценка школьной мотивации по Н.Г. Лскановой.

– Диагностика интересов и предпочтений: «Карта интересов» А.Е. Голомштока, методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова,

– Диагностика межличностных отношений: методика «Незаконченные предложения», тест межличностных отношений Т. Лири, диагностика межличностных отношений по методике Рене Жиля, диагностика состояния агрессии «Тест Басса-Дарки», тест на уровень общительности В.Ф. Ряховского.

– Диагностика социально-психологической комфортности среды: социометрия Дж. Морено.

Психологическое консультирование и беседа.

Целью психологических бесед с ребёнком в период адаптации является эмоциональная поддержка в трудный период его жизни. Беседа является важнейшей формой психологической работы, так как позволяет выяснить у ребёнка, с какими трудностями он сталкивается на этапе адаптации, выслушать его и помочь справиться с психологическим напряжением. При эмоциональной поддержке могут быть использованы такие техники как совет, внушение, активное и пассивное слушание, примеры из жизни других людей, самораскрытие и другие.

Консультирование воспитателей, которые непосредственно взаимодействуют с вновь прибывшим воспитанником, позволяет им

сообщить о глубинных личностных особенностях ребёнка, о том, какие трудности поведения могут возникнуть у ребёнка, как стоит с ним взаимодействовать и какие формы педагогической работы необходимо применять, чтобы облегчить для него период адаптации.

Психологическое консультирование родителей может быть в двух направлениях: консультирование биологических родителей и консультирование приёмных родителей. В первом случае консультирование должно быть направлено на выявление причин, по которым ребёнок оказался в организации для детей-сирот, особенностей детско-родительских отношений, а также эмоциональная поддержка для членов семьи, если они искренне беспокоятся за своего ребёнка. Консультирование приёмных родителей также подразумевает психологическую поддержку, но главной задачей является сообщение об особенностях ребёнка, его положительных и отрицательных качеств, а также должны быть даны рекомендации по дальнейшему взаимодействию и проживанию ребёнка в приёмной семье.

Психокоррекционные занятия.

Данный вид работы направлен на нормализацию эмоционального состояния воспитанника в адаптационный период. При составлении плана психокоррекционных занятий могут быть использованы следующие психотерапевтические направления:

– Арт-терапия: психологическая коррекция, с использованием творчества и искусства. Чаще всего в работе используются различные рисуночные техники, так как в их основе лежит психологический механизм проекции, то они позволяют избежать сопротивления при исследовании болезненных для ребёнка тем и также безболезненно воздействия на глубинные психические процессы.

– Сказкотерапия: является одним из приёмов арт-терапии и позволяет через сказку воздействовать на личность ребёнка и способствовать коррекции проблем.

– Музыкаотерапия: является ещё одной разновидностью арт-терапии и позволяет использовать музыкальные произведения с целью воздействия на психические процессы ребёнка.

– Песочная терапия: данное направление используется для снятия внутреннего напряжения, при помощи работы с песком. Эффективность данного метода заключается в том, что взаимодействие с песком вызывает у ребёнка активный интерес.

– Телесно-ориентированная терапия: этот вид терапии основан на телесном воздействии и в его основе лежит использования собственного тела как инструмента изменения эмоционального состояния и снятия напряжения. Данное направление особенно эффективно, когда в период адаптации у ребёнка проявляются соматические отклонения, ухудшения здоровья, а также детям, у которых недостаточно развита способность к мысленной рефлексии.

– Игровая терапия: данный метод психотерапевтического воздействия основан на использовании игры и применяется, когда ребёнку трудно словесно раскрыться перед психологом и игровые ситуации позволяют выявить проблемные области и через использование игрового моделирования воздействовать на них.

– Психологический тренинг: тренинг является эффективным методом коммуникативного раскрытия в группе, а также может быть использован с целью сближения вновь прибывшего воспитанника с коллективом детей.

Психологическая профилактика.

Целью психопрофилактики при психолого-педагогическом сопровождении в адаптационный период является предупреждения развития поведенческих и эмоциональных отклонений у ребёнка. Поступление в учреждение является крайне травмирующим событием в жизни ребёнка, которое накладывает отпечаток на его дальнейшую жизнь. Многие воспитанники по причине своей низкой социализированности склонны к различным поведенческим отклонениям или девиантному поведению, которое может проявляться склонностью разного рода аддикциям,

суицидальному поведению, правонарушениям. Из-за нарушения процессов социализации в обществе, страдают коммуникативные навыки. Нарушение личностного развития отражается недостаточной сформированности «Я-концепции», процессов самоактуализации и рефлексии и как следствие, воспитанник по достижению совершеннолетнего возраста не имеет представления о своих профессиональных предпочтениях и том, чем хочет заниматься в будущем.

Темы профилактических занятий подбираются таким образом, что предупредить развитие отклонений в поведении и личностном развитии воспитанника. Примерные темы профилактических занятий: профилактика приобщения к ПАВ и правонарушениям, искоренение вредных привычек: воровство, жестокость, лживость и сквернословие.

Наблюдение.

Наблюдение за поведением ребёнка является одной из важнейших составляющих психолого-педагогического сопровождения в период адаптации. Наблюдение можно осуществлять в двух направлениях: поведение ребёнка в месте проживания, то есть в группе и наблюдение за школьной адаптацией. В первом случае педагог-психолог осуществляет свою профессиональную деятельность непосредственно в условиях проживания ребёнка: в комнате отдыха, в его личной комнате проживания. Данное наблюдение проводить для того, чтобы выявить насколько ребёнок ассимилировался в новых условиях проживания, чувствует ли он себя в них комфортно. Появление своего собственного пространства в комнате, вещей, игрушек - всё это говорит о том, что ребёнок начал «обживать» новое место проживания и постепенно адаптироваться к учреждению.

В ходе наблюдения за ребёнком в учреждении отмечается, удалось ли установить первый контакт с другими воспитанниками и воспитателями, чувствует ли он себя комфортно в группе детей, случаются ли конфликты. Участие в мероприятиях учреждения, совместной деятельности с другими

детьми - всё это является показателем успешной адаптации к новым условиям жизни.

Если ребёнок поступает в учреждение из другого города и, соответственно, переходит в новую школу, рекомендуется провести наблюдение за школьной адаптацией, которое включает в себя посещение школьных занятий, диагностику мотивации учения, беседа с классным руководителем, наблюдение за поведением на уроках и перемене, за выполнением домашнего задания. По итогу составляется заключение о том, насколько эффективно ребёнок адаптируется к новой школе и какие трудности возникают при усвоении школьной программы

Введение профессиональной документации.

На протяжении всего периода адаптации ребёнка в детском доме педагог-психолог в содействии с другими специалистами учреждения заполняет индивидуальный план развития и жизнеустройства ребёнка, с целью комплексного педагогического воздействия и сопровождения в адаптационный период. Каждый специалист выполняет свои обязанности в отношении детей и заносит в план всю проделанную работу, а также замеченные ими характеристики в отношении вновь прибывшего воспитанника. Помимо заполнения данного плана педагог-психолог также составляет психологическую характеристику ребёнка по результатам диагностики и собственных наблюдений, разрабатывает рекомендации по дальнейшему психолого-педагогическому сопровождению, а также заполняет индивидуальную карту на ребёнка, где отмечает всю проделанную с ним психологическую работу.

2.2 Организация процесса психолого-педагогического сопровождения детей младшего школьного возраста в период адаптации

Психолого-педагогическое сопровождение детей осуществляется в течение 1-2 месяцев, длительность данного периода может меняться в

зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка. Если по итогу данного периода ребёнок не адаптировался в организации, следует выявить причины, затрудняющие данный процесс и далее повторить данную программу, при этом использовать дополнительные методы воздействия или осуществить коррекцию ранее использованных.

Выделим основные этапы процесса психолого-педагогического сопровождения детей в период адаптации.

1. Подготовительный этап - на данном этапе осуществляется предварительный сбор информации о ребёнке.

Срок реализации: с 1 по 3 день пребывания.

Задачи: изучение анамнестических данных и медицинской карты ребёнка; подбор диагностических методик в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.

Результат: информация о жизни ребёнка до поступления в учреждение.

2. Диагностический этап - на данном этапе происходит первичное знакомство с ребёнком, диагностика его личностных особенностей и эмоционального состояния. Осуществляется на момент поступления в учреждение и на всем периоде адаптации:

Срок реализации: с 1 по 8 неделю.

Задачи: диагностика индивидуальных особенностей; диагностика эмоционального состояния на всем периоде адаптации; диагностика комфортности пребывания на всём периоде адаптации; составление психологической характеристики на ребёнка.

Результат: психологическая характеристика личности ребёнка и характеристика эмоционального состояния на всём периоде адаптации.

3. Организационный этап - данный этап ориентирован на анализ приобретенной информации о психическом развитии ребёнка, определяются способы решения проблем и условия сопровождения на период адаптации.

Срок реализации: 1 неделя пребывания.

Задачи: на основе психологической характеристики, разработка рекомендаций для воспитателей; участие педагога-психолога в ППК; заполнение плана индивидуального развития на период адаптации

Результат: психологическое заключение и рекомендации для дальнейшего психолого-педагогического сопровождения.

4. Консультативный этап - после выявления в ходе диагностики индивидуальных особенностей ребёнка, необходимо провести с ним индивидуальную беседу и консультирование воспитателей, с целью передачи рекомендаций по поводу взаимодействия с ребёнком:

Срок реализации: 2 - 8 неделя пребывания.

Задачи: установить доверительные отношения с ребёнком; получить сведения от ребёнка о комфортности его пребывания в учреждении; выявить проблемы, возникшие при адаптации к детскому дому; выявление уровня настроения и эмоционального состояния в ходе беседы; осуществить эмоциональную поддержку ребёнка; консультирование воспитателей и приёмных родителей по поводу индивидуальных особенностей ребёнка и общения с ним.

Результат: установление доверительных отношений, сведения об эмоциональном состоянии ребёнка и комфортности пребывания, улучшение настроения у ребёнка в ходе беседы, психологическое просвещение воспитателей и родителей по поводу эффективного общения с ребёнком.

5. Коррекционный этап - в ходе которого осуществляется коррекционная работа с целью эффективного прохождения периода адаптации в условиях детского дома и в том числе, коррекция выявленных проблем в ходе диагностики или индивидуальных бесед с ребёнком. Также в этот этап входит наблюдение за естественным поведением ребёнка в детском доме и школе:

Срок реализации: 2-6 неделя пребывания.

Задачи: коррекция психоэмоционального состояния ребёнка в процессе его адаптации; коррекция негативных установок; формирование позитивно

представления о себе, своём будущем и детском доме; наблюдение за поведением в условиях проживания и в школе; содействия благоприятной школьной адаптации; устранение недостатков в поведении; устранение предпосылок возникновения поведенческих и эмоциональных отклонений; повышение психологической комфортности пребывания в учреждении; содействие эмоциональному сближению с другими воспитанниками детского дома и сотрудниками.

Результат: нормализация психоэмоционального состояния, повышение адаптационных возможностей личности ребёнка (личностный рост) и благополучное прохождение адаптационного периода в условиях детского дома.

6. Аналитический этап - на данном этапе осуществляется анализ всей полученной информации об эмоциональном состоянии и поведении ребёнка на всех этапах адаптации и по завершению делается вывод об эффективности прохождения адаптационного периода:

Срок реализации: 7- 8 неделя.

Задачи: проведение итоговой диагностики на определение эмоционального благополучия и комфортности пребывания в учреждении; обобщения полученной информации о ребёнке на всём периоде адаптации; сравнение результатов диагностики в начале и по итогу адаптационного сопровождения; выявление причин, затрудняющий адаптационный процесс, повторить программу психолого-педагогического сопровождения с учётом выявленных причин.

Результат: заключение педагога-психолога об итогах прохождения адаптационного периода.

3 Содержательный раздел программы

3.1 Календарно-тематическое планирование психолого-коррекционных занятий

При психолого-педагогическом сопровождении воспитанников в возрасте 7-11 лет, в период адаптации в условиях детского дома реализуется программа занятий, направленных на коррекцию эмоционального состояния, с использованием различных психологических техник и приёмов. Программа рассчитана на 10 занятий: 6 индивидуальных и 4 групповых занятия с воспитанниками детского дома.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Форма занятий - индивидуальные и групповые занятия.

Продолжительность занятий - 20 минут для индивидуальных и 40 минут для групповых занятий.

Количество человек в группе - не более 5 детей в возрасте от 7 - 11 лет.

Содержание занятий в ПРИЛОЖЕНИИ №1.

Календарно-тематическое планирование индивидуальных психолого-коррекционных занятий по программе «Шаг за шагом»

№ п/п	Тема	Дата	Форма проведения
1	Беседа с ребёнком, с целью выявления эмоционального состояния		Психологическая беседа
2	Беседа с ребёнком, с целью выявления уровня комфортности пребывания в учреждении		Психологическая беседа
3	«Всё в моих руках»		Занятие с элементами арт-терапии
4	«Я управляю своим телом»		Занятие с элементами телесно-ориентированной терапии
5	«Песочная фантазия»		Занятие с элементами песочной терапии
6	«Нарисуй себя»		Занятие с элементами арт-

			терапии
--	--	--	---------

Календарно-тематическое планирование групповых психолого-коррекционных занятий по программе «Шаг за шагом»

№ п/п	Тема	Дата	Форма проведения
1	«Точка опоры»		Коммуникативный тренинг
2	«Волшебная страна внутри нас»		Тренинг с элементами сказкотерапии и песочной терапии
3	«Путешествие в сказку»		Групповое занятие с элементами сказкотерапии
4	«Я контролирую своё тело»		Групповое занятие с элементами телесно-ориентированной терапии

3.2 Календарно-тематическое планирование психологических консультаций

При психолого-педагогическом сопровождении воспитанников осуществляются психологические консультации по вопросам детско-родительских отношений с приёмными и биологическими родителями, а также даются рекомендации по вопросам взаимодействия с каждым конкретным ребёнком для воспитателей. Программа рассчитана на 5 занятий.

Периодичность занятий - 1 раз в две недели.

Форма занятий - психологическое консультирование.

Продолжительность занятий - 20 минут консультация с воспитателями и родителями.

№ п/п	Тема	Форма проведения	Дата
1	Рекомендации по взаимодействию с ребёнком на основе результатов диагностики	Консультирование для воспитателей	
2	Психологическое консультирование, с целью выявления семейной	Психологическое консультирование с	

	дисфункции	биологической семьей	
3	Психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений	Психологическое консультирование с биологической семьей	
4	Психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений	Психологическое консультирование с приёмными родителями	
5	Рекомендации по взаимодействию с ребёнком	Психологическое консультирование с приёмными родителями	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поступление в учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является крайне стрессовой ситуацией для ребёнка. Длительное расставание с близкими родственниками негативно отражается на эмоционально-психическом состоянии ребёнка. Эффективное психолого-педагогическое сопровождение воспитанников позволяет минимизировать последствия психологической травмы на личность и способствовать благоприятному процессу взросления в столь сложной для ребёнка социальной ситуации.

Постоянное сопровождение ребёнка педагогом-психологом способствует наиболее комфортному прохождению адаптации. Именно по этой причине особенно важно составлять план психологической работы с учетом индивидуально-личностных и физиологических особенностей детей. В данной работе описаны различные формы и методы работы, а также психотерапевтические направления, которые можно использовать, в зависимости от вышеперечисленных особенностей ребёнка.

В данной программе проанализированы основные этапы психолого-педагогического сопровождения детей в период адаптации в условиях организации и подобран соответствующий психологический инструментарий педагога-психолога на каждом периоде адаптации детей.

Представленные формы работы педагога-психолога, в том числе психокоррекционные мероприятия, успешно реализованы на практике и приводят к благоприятному прохождению периода адаптации к условиям проживания в учреждении, принятие и осмысление новой жизненной ситуации и, в целом, обеспечивают личностный рост воспитанника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ганичева, И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет) / И.В. Ганичева. - М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с. ; 28 см. – Библиогр.: с. 126-128. – 1000 экз. – ISBN 978-5-904827-33-5. – Текст : непосредственный.

2. Грабенко, Т.М. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке: методический практикум по песочной игротерапии / Т.Н. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Златоуст, 1999. – 80 с. ; 20 см. – 1000 экз. – ISBN 5-9268-0350-0. – Текст : непосредственный.

3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: ООО Речь, 2000. – 310с. ; 25 см. – 3000 экз. – ISBN 978-5-9265-1348-4. – Текст : непосредственный.

4. Мищенко, О.П. Психолого-педагогическое сопровождение как условие социальной адаптации воспитанников детских домов / О.П. Мищенко. – Текст : электронный // Концепт : [сайт]. - 2013. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-kak-uslovie-sotsialnoy-adaptatsii-vospitannikov-detskih-domov> (дата обращения: 30.01.2020).

5. Никитина, Д.Е.. Психологические особенности механизмов адаптации воспитанников детского дома / Д.Е. Никитина. – Текст : электронный // Сибирский педагогический журнал : [сайт]. – 2007. – №15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-mehanizmov-adaptatsii-vospitannikov-detskogo-doma> (дата обращения: 30.01.2020).

6. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 класс: поведенческие программы, социально-психологические тренинги / И.А. Устюгова. – Волгоград.: Учитель, 2018. – 148 с. ; 20 см. – Библиогр.: с.146-147. – 6000 экз. – ISBN 978-5-7057-4481-7. – Текст : непосредственный.

7. Рисуночные тесты в психологии: диагностика, самопознание, релаксация / М. А. Шевченко. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 144 [16]

с.: ил. ; 20 см. – 3000 экз. – ISBN 978-5-17-101825-2. – Текст : непосредственный.

8. Тренинг по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: ООО Речь, 2006. – 176 с. ; 21 см. – 2500 экз. – ISBN 5-9268-0406-X. – Текст : непосредственный.

9. Шевченко, М.А. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых / М.А. Шевченко. – Москва: Издательство АСТ, Кладезь, 2016. – 176 с.: ил. ; 20 см. – Библиогр.: с.175. – 3000 экз. – ISBN 978-5-17-101825-2. – Текст : непосредственный.

Содержание психолого-коррекционных занятий по программе психолого-педагогического сопровождения «Шаг за шагом»

Занятие №1

Тема: «Всё в моих руках».

Цель: коррекция эмоционального состояния и принятие ребёнком новой жизненной ситуации через техники художественной экспрессии.

Форма проведения: индивидуальное занятие.

План:

Упражнение №1 «Свободный рисунок»

Инструкция: дать ребёнку всё необходимое для рисования и попросить нарисовать всё, что ему захочется. Рисунок на свободную тему даёт информацию об эмоциональном состоянии и позволяет создать творческое настроение в ребёнке для дальнейшей психологической работы в ходе данного занятия.

Упражнение №2 «До и после»

Инструкция: попросить ребёнка нарисовать две картинки: одна должна изображать его до поступления в детский дом, другая - после, то есть в настоящий момент. Далее необходимо преобразовать рисунок - дополнив его различными элементами: попросить ребёнка нарисовать рядом с собой то, чего ему не хватает в данный период жизни, о чём мечтает; то, что улучшит его жизнь в данный момент; раскрасить рисунок в позитивные цвета и так далее.

Упражнение №3 «Рисование сообщества»

Инструкция: предложить ребёнку изобразить пространство детского дома в разрезе, где ему предстоит «поселить» себя и других людей. Затем ребёнку предлагается выбрать для этого дома определённое место в кабинете и поиграть с ним, рисуя в нём группу персонажей или пользуясь имеющимися в его распоряжении игрушками и куклами, таким образом,

куклы могут «жить» в нарисованном доме. Данная техника применяется для помощи ребёнку в быстрой адаптации к новым условиям и преодолению чувства неуверенности.

Упражнение №4 «Рисуем синие вещи и расслабляемся»

Инструкция: попросите ребёнка принять удобную позу, закрыть глаза и вспомнить разные синие вещи, с которыми приходилось сталкиваться в жизни. Вспомнив 15-20 разных вещей синего цвета, а затем, нарисовав некоторые и раскрасив, происходит значительное изменение настроения и расслабление.

Используемое оборудование: белая бумага, простые и цветные карандаши, ластик, набор кукол или маленьких игрушек

Занятие №2

Тема: «Я управляю своим телом».

Цель: релаксация, снижение уровня психоэмоционального и мышечного напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Форма проведения: индивидуальное занятие.

План:

Упражнение №1 «Дыхание расслабления»

Инструкция: необходимо сесть в удобной позе и закрыть глаза. Выполняя это упражнение, кончиком языка коснитесь бугорков позади верхних передних зубов и не убирать его на протяжении всего времени выполнения упражнения. Выдохните полностью через рот с шипящим звуком. Теперь закройте рот и на четыре счёта бесшумно вдохните через нос, после чего задержите дыхание, мысленно считая до семи. Затем снова с шипящим звуком полностью выдохните через рот, считая до восьми. Запомните, что вдыхать нужно бесшумно через нос и с шипящим звуком выдыхать через рот.

Упражнение №2 «Напряжение и расслабление»

Инструкция: лягте на мягкий мат или другую удобную поверхность, закройте глаза и постарайтесь расслабить все части вашего тела. После того, как почувствуете, что полностью расслабились, начинайте сильно-сильно

сжимать (до неприятных ощущений) и после расслаблять каждую часть тела или мышцу в следующей последовательности: пальцы стоп, икроножные мышцы, бедра, ягодицы, живот, плечи, руки, кисти, шея, рот, глаза, лоб. Желательно повторить данное упражнения несколько раз. По ходу выполнения следует внимательно наблюдать за детьми, чтобы они не травмировались.

Упражнение №3 «Океан»

Инструкция: займите удобное положение, закройте глаза и ощутите себя в океане, почувствуйте будто вы - волна в этом океане. Представьте, как вы ритмично и плавно приближаетесь к песчаному берегу, как греет солнце и вам становится теплее от его лучей. Вы постепенно расслабляетесь и докатываетесь еле слышно к берегу. При выполнении упражнения включите запись природных шумов.

Упражнение №4 «Снимаем напряжение, закрыв лицо руками»

Инструкция: включите расслабляющую музыку, попросите детей сесть, опёршись локтями на стол и закрыв глаза ладонями: нежно, не давя силой на лицо. Расслабьте плечи и погрузитесь в умиротворяющую тьму, почувствуйте, как тепло ваших рук проникает во все клетки глаз, наполняя их энергией. Затем постарайтесь почувствовать тепло в середине лба и как этот участок наполняется энергией от ваших рук. Оставайтесь в таком положении 3 минуты, слушая музыку.

Упражнение №5 «Учимся смеяться»

Инструкция: необходимо встать напротив зеркала или взять небольшое зеркальце в руку, далее следует, глядя в зеркало, сначала широко улыбаться, а потом начать громко и сильно смеяться (можно вспомнить смешной случай из жизни) и так несколько минут, наблюдая за собой.

Используемое оборудование: магнитофон, запись звуков природы, зеркало, рекомендуется проводить занятие в комнате психологическое разгрузки для детей.

Занятие №3

Тема: «Точка опоры».

Цель: социальная адаптация среди других воспитанников детского дома.

Форма проведения: коммуникативный тренинг (участвуют как вновь прибывавшие воспитанники, так и те, кто длительно проживают в детском доме).

План:

Приветствие: обозначить начало занятия, цель и прочие организационные моменты; создание комфортной психологической атмосферы: подчеркнуть безопасность, обозначить правила поведения и ритуалы.

Начало работы: самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как сейчас себя ощущают).

Разминка: психогимнастическое упражнение «Имя-качество». Участники по очереди называют своё имя и качество, которое наиболее характерно для них.

Работа по теме: «Интервью в парах». Группа разбивается на пары. За ограниченное время (10 минут) ставится задача собрать друг о друге как можно больше информации, далее участники представляют друг друга.

«Поиск общего»: группа делится на двойки, и два человека находят определённое количество общих признаков, затем двойки объединяются в четвёрки с той же целью и так далее. Конечная цель - объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.

«Никто не знает, что я...»: в руках ведущего мяч, он произносит фразу: «Никто не знает, что я...» и заканчивает её так, как считает нужным, после чего бросает мяч другому участнику. Данное задание выполняется до тех пор, пока каждый из детей не ответит.

5. Завершение занятия: «Обратная связь»: получение информации ведущим об эмоциональном состоянии каждого участника и оценивается эффективность совместной работы (можно использовать ритуальную

игрушку, которая передаётся по кругу во время высказываний). Далее обозначается окончание занятия и прощание.

Используемое оборудование: листы бумаги, простые карандаши, ручки, игрушка.

Занятие №4

Тема: «Волшебная страна внутри нас».

Цель: снизить уровень психоэмоционального напряжения и активировать естественный механизм саморегуляции эмоций.

Форма проведения: психологический тренинг с элементами сказкотерапии.

План:

Вступление: создание комфортной психологической атмосферы. Дети, передовая небольшой ночник представляются именем сказочного героя и рассказывают о нём: какой у него характер, чем он занимается, что любит делать, о чём мечтает.

Основная часть: детям рассказывается психотерапевтическая сказка о Стране Чувств. Идея состоит в представлении нашего внутреннего мира в образе сказочной страны, которой правит добрый и мудрый Король. Он имеет множество слуг - это наши чувства, желания, мысли, намерения. Самое главное для нас - разделить Короля и его слуг (а на психологическом языке - «усилить Я»). Для этого мы последовательно знакомимся со слугами Короля, узнаем их поближе, понимаем, что самое главное качество королевского слуги - чувство МЕРЫ. Образ Меры - образ баланса во внутреннем мире. Я говорю с ребятами о том, что у каждого из нас внутри есть такая сказочная страна, есть Король и слуги. Но насколько силен Король? Бывает, что слуги захватывают власть в стране, а Король оказывается в темнице или изгнании. Как, например, было, когда власть в стране захватили слуги по имени Обида, Злость и Страх. Итог сказки заключается в том, что многие невзгоды может победить любовь. Дети передают декоративную бутылку «Сосуд любви» и желают другу другу нечто приятное или говорят комплименты.

Рефлексия: подводится итог занятия, на что была направлена сказка. Дети делятся своими эмоциями и мыслями по итогу занятия, также передавая лампу.

Используемое оборудование: музыкальное оборудование, ватман, светильник на батарейках, клей-карандаш, вырезанные из бумаги персонажи и фигуры, блёстки, декоративная бутылка.

Занятие №5

Тема: «Песочная фантазия».

Цель: проекция подсознательных негативных переживаний и снятие эмоционального напряжения.

Форма проведения: индивидуальное занятие.

План:

1. Упражнение «Отпечатки наших рук»: на ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты?» Теперь, когда ребенок получил образец проговаривания ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует.

2. Упражнение «Тайны нашей души»: ребёнку предлагается с помощью песка и предпочитаемых фигур создать свою семью и рассказать о ней или предложить создать волшебную страну и далее провести анализ получившейся картины.

3. Упражнение «Строим вместе»: если ребёнок испытывает коммуникативные трудности, можно предложить ему совместно с другим ребёнком построить волшебное королевство, что будет способствовать сближению с другими детьми и эмоциональному раскрепощению.

4. Упражнение «Свободные сюжет»: ребёнку предлагается на песке с использованием различных фигурок и игрушек поиграть в песочнице, создавая свою историю. По итогу предлагается дополнить или изменить постройку, чтобы наполнить её позитивным содержанием.

5. Упражнение «Выход из трудной ситуации»: на песке создается проблемная ситуация, в зависимости от проблем у ребёнка, ему, в свою очередь, необходимо при помощи песка и других дополнительных фигурок эту ситуацию исправить и изменить в нужном русле.

Используемое оборудование: набор для песочной терапии: песок и разнообразные фигуры, ёмкость с водой.

Занятие №6

Тема: «Путешествие в сказку».

Цель: изменение негативных личностных установок и развитие рефлексии.

Форма проведения: индивидуальное и групповое занятие.

План: сказки подбираются в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка и возникших проблем по ходу адаптации, примерный перечень сказок:

1. Проблема повышенной агрессивности: Анна Смирнова «Заяц с рюкзаком».

2. Осмысление жизненного пути: Галина Кислицына «Волшебные крылья».

3. Нравственное развитие (о добре и зле): Анна Смирнова «Сказка про волшебников и черных магов».

4. Сказка о позитивных детско-родительских отношениях: Татьяна Зинкевич-Евстигнеева. «Золотой шар».

5. Сказки для детей с повышенной тревогой и страхом: Татьяна Зинкевич-Евстигнеева «Потерявшая сердце».

Используемое оборудование: книга со сказками или распечатанные на листах.

Занятие №7

Тема: «Я контролирую своё тело».

Цель: улучшение эмоционального состояния, посредством управления своими психическими и физическими функциям организма.

Форма проведения: групповое занятие.

План:

1. Упражнение «Брюшное дыхание»: вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Далее положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

2. Упражнение «Кошечки»: представьте, что вы - ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. Теперь уроните руки по бокам и давайте еще потянемся.

3. Упражнение «Вращение шеей»: встаньте прямо, голова по срединной линии. Приподнимите плечо к уху. Положите на него голову. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко и касается груди. Вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что ваша голова - тяжелый шар. Медленно начинайте поворачивать голову вправо и влево. Максимальная амплитуда поворота - не дальше плеча. Сделайте четыре-пять проходов от плеча к плечу. Не торопитесь. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше задержите голову в этой позиции и подышите спокойно и глубоко. Вернитесь в исходное положение. Чуть откиньте голову назад до мягкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот. Начинайте

медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений должна быть меньше, чем в п. 4.

4. Упражнение «Слон»: встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд - на пальцы вытянутой руки. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

5. Упражнение «Крюки Деннисона»: встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать - это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Используемое оборудование: музыкальное оборудование.

Занятие №8

Тема: «Нарисуй себя».

Цель: развитие самооценки и образа «Я».

Форма проведения: индивидуальное занятие.

План:

1. Упражнение «Мой жизненный путь»: ребёнок рисует дорогу, которая является образом его жизненного пути. Рисует на этой дороге важные жизненные события из прошлого и настоящего, а также рисует образы из своего желанного будущего.

2. Упражнение «Пирог»: на листе бумаги психолог рисует круг и делит его на несколько равных частей, затем просит ребёнка в каждой части написать или нарисовать то, что отражает сторону его личности. А в оставшихся частях то, что необходимо ему для развития собственной личности.

3. Упражнение «Линия посередине листа»: лист делится пополам, и ребёнок составляет перечень «хороших» и «плохих вещей» на разную тематику, в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка: его личность, отношения с родителями, жизнь в детском доме. Это позволяет ребёнку взглянуть на ситуацию в целом, и более или менее успешно уравновесить обе стороны таблицы

4. Упражнение: «Я в будущем»: попросите ребёнка нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем. Если в рисунке присутствуют негативные образы или цвета, исправьте вместе, дополнив яркими красками или приятными для него предметами или людьми.

Используемое оборудование: листы бумаги, цветные и простые карандаши.