



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение социального обслуживания
«Нижегородское училище-интернат»

Согласовано:
Методическая комиссия
Протокол № _____
От « ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор ГБПОУСО НУИ

_____ И.П.Бортовая
« ____ » _____ 20__ г.

Программа

**Психологического сопровождения обучающихся
ГБПОУСО «Нижегородское училище-интернат»
"Я выбираю свой путь"**

Нижний Новгород
2015г.

Пояснительная записка

Одной из задач социальной политики Российской Федерации является обеспечение социализации лиц с инвалидностью для успешной интеграции в общество. Сегодня инвалиды в России относятся к наиболее социально незащищенным категориям населения. Их доход значительно ниже среднего, а потребность в медицинском и социальном обслуживании гораздо выше. В условиях реформирования Российского общества, инвалидам сложно конкурировать на рынке труда с полноценными в физическом отношении людьми. Поэтому, создание условий для адаптации обучающихся ГБПО УСО «Нижегородское училище-интернат» к современному миру, как профессионально, так и социально - психологически, задача всех педагогов и медицинских работников НПУИИ.

Целью реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья является восстановление профессионального и социального статуса, достижение ими материальной независимости и социальная адаптация, что может быть только после комплексного проведения восстановительных мероприятий медицинского, профессионального и социального характера.

Огромное значение в изменении отношения не только общества к проблемам, связанным с инвалидностью, но и самих людей с инвалидностью к себе и своим проблемам, имеет активная жизненная позиция последних и готовность преодолевать все возникающие трудности. Для этого необходимо, в первую очередь, изменить самосознание тех, кого мы определяем словом «инвалид», и обучить их пользоваться свободой выбора. Для большинства из них для того, чтобы включиться в активную жизнь общества, приходится преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, связанные с изоляцией от общества, гиперопекой родителей, низкой самооценкой и иждивенческими настроениями. Инвалиду в значительной степени затруднен доступ к образованию, трудоустройству, культурным и спортивным мероприятиям, возникает ощущение оторванности от мира.

Успешное включение молодых людей с ОВЗ в жизнь общества является целью данной программы. Сложившаяся социо-культурная ситуация в стране предъявляет высокие требования к личностной активности человека, как способности осознавать и анализировать свою жизненную позицию, конкретную проблему и пути выхода из нее. Практика показывает, что одним из самых эффективных методов является групповой тренинг, который дает возможность создания общества в миниатюре, обеспечивает решение проблем, не всегда разрешимых в реальной жизни.

Концептуальные идеи программы

Концептуальной основой данной программы стали работы Л.С.Выготского о воспитании и развитии аномального ребенка и основные идеи развития личности в гуманистическом направлении психологии.

Конструктивная социальная адаптация молодых людей с ОВЗ не может проходить вне процесса гуманизации.

Развитие и становление личности в **гуманистической психологии** рассматривается как творческий поиск человеком своего предназначения, согласия с собой, как актуализация своих возможностей. Представители гуманистического направления (А.Маслоу, Г.Олпорт, К.Роджерс и др.) рассматривали тенденцию к саморазвитию и личностному росту как изначальную потребность личности.

С точки зрения экзистенциально-гуманистического направления личность сама делает выбор между позитивными и негативными возможностями, сама несет за это персональную ответственность и именно в этом потенциалы личностного роста.

Действительная помощь подростку с инвалидностью должна быть направлена на воспитание его самостоятельности и ответственности, как можно меньшей зависимости от окружения, на создание условий для личностного развития и формирования позитивной Я-концепции.

Идеи Л.С. Выготского в системном строении дефекта позволили выделить в аномальном развитии две группы симптомов. Это первичные нарушения, непосредственно вытекающие из биологического характера болезни. Например, нарушение слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, локальные поражения коры головного мозга. В возникновении первичного дефекта выделяют пренатальный (до рождения) и постнатальный (после рождения) онтогенез.

Вторичные *нарушения возникают в процессе социального развития* ребенка инвалида. Вторичный дефект, по мнению автора, является основным

объектом психологического изучения и коррекции при аномальном развитии. Механизм возникновения вторичных дефектов различен.

У детей с ограниченными возможностями важнейшей составной частью первичного и вторичного дефекта может проявиться психический онтогенез, то есть психическое развитие индивида. Наиболее интенсивный психический онтогенез приходится на детский и подростковый возраст, когда формируются отдельные психические функции и личность. Физический недостаток, болезнь оказывают существенную роль в развитии личности.

Жизненная ситуация тяжелой болезни может исказить «обычный» путь развития ребенка. «Ребенок, развитие которого осложнено дефектом, - отмечал Л.С.Выготский, - не есть просто менее развитой, чем его нормальные сверстники, но иначе развитой... Дефективный ребенок представляет качественно отличный своеобразный тип развития... Непосредственное следствие дефекта - снижение социальной позиции ребенка; дефект реализуется как социальный вывих». Л.С. Выготский подчеркивал также, что «... процесс развития дефективного ребенка двояким образом социально-обусловлен: социальная реализация дефекта (чувство малоценности) есть одна сторона социальной обусловленности развития; социальная направленность компенсации на приспособление к тем условиям среды, что созданы и сложились в расчете на нормальный человеческий тип, составляет ее вторую сторону».

Эти положения концепции Л.С. Выготского о развитии в условиях дефекта, явились для нас ключевыми при переходе к анализу формирования самосознания у подростков с ограниченными возможностями.

Социально-психологическая коррекция у лиц с ограниченными возможностями здоровья подверженных депривацией (психологическое состояние, которое возникает из-за неудовлетворения психических потребностей) предусматривает компенсации психологических изменений, в

формировании положительных установок на развитие других способностей, что будет компенсировать инвалидность.

Психологические особенности лиц с ОВЗ.

У большинства лиц с ограниченными возможностями здоровья могут быть выявлены различные психологические особенности, что обусловлено двумя основными причинами. Первая - сама болезнь, ведущая к физическим страданиям. Вторая причина - собственно инвалидность. Сам факт получения инвалидности меняет социальный статус человека. Затруднены практически все виды социальной жизнедеятельности: образование, трудоустройство, проведение досуга, семейная жизнь. Характерными чертами эмоционального состояния являются:

- общее снижение эмоционального тонуса, вялость, апатия (астенические черты);
- эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения: от надежд улучшения состояния здоровья и жизненной ситуации человек быстро переходит к отчаянию.

Многим присуще ипохондрические проявления: опасение за своё здоровье, фиксация на болезненных ощущениях. Подростки же, часто недооценивают тяжесть своего заболевания, считают себя практически здоровыми, либо убеждены, что в скором времени полностью излечатся. Такое отношение является своеобразной психологической защитой, то есть неосознаваемое вытеснение тяжелых, травмирующих переживаний. Это обеспечивает определенный психологический комфорт, но до тех пор пока человек не столкнется с реальной действительностью.

Часто инвалиды испытывают одиночество, беспомощность. Обратная сторона подобных переживаний — страх, враждебность всего мира по отношению к себе и ответная враждебность, раздражительность, даже озлобленность.

Многим инвалидам присуще такая черта как упорство, настойчивость, но зачастую она приобретает гипертрофированные формы и проявляется в виде упрямства, неспособности к компромиссам.

Об отношении к своему здоровому окружению можно сказать следующее: прежде всего для большинства инвалидов характерно сужение круга общения, причём не только по независящим от них, но и по субъективным факторам, которым относятся отсутствие навыков общения, неуверенность в себе, застенчивость. Вторая особенность отношения инвалидов к здоровым людям – его положительный в целом характер. За этим стоит прежде всего крайне выраженная у большинства инвалидов неудовлетворенная потребность в общении с людьми. У инвалидов с наименее выраженным дефектом отношение к окружающим наиболее напряжённое, конфликтное и противоречивое. Причина этого в их неопределённом промежуточном положении между «больным» и «здоровым». У инвалидов с более тяжёлыми дефектами, которые практически изолированы от внешнего мира, чаще всего встречаются положительные отношения к здоровым людям.

В иерархии жизненных ценностей первое место занимают здоровье, затем самореализация личности. Однако в отличие от здоровых людей большинство инвалидов нацелены на пассивную самореализацию (содержание). Для инвалидов особенно сильно ощущается потребность в сотрудничестве, понимании и скоординированных действиях.

В работе использовались также демократические концепции правовой защиты детей и социальных гарантий их развития, изложенных в таких документах, как Декларация прав ребенка, Декларация прав инвалидов.

Цель программы:

Создание условий, способствующих адаптации и интеграции молодых людей с инвалидностью и с ОВЗ в общество, для дальнейшей реализации их профессиональной и социальной карьеры.

Задачи программы:

- Содействовать личностному и социальному развитию молодых людей с ОВЗ;
- Развивать навыки эффективного общения и конструктивного взаимодействия с социальным окружением;
- Создавать условия для формирования положительного образа физического «Я» и поведенческой пластичности;
- Способствовать устранению барьеров, препятствующих интеграции молодых людей с ОВЗ в общество;
- Создание условий для личностного роста участников, развитие творческого потенциала, навыков уверенного поведения;
- Создавать условия для социально-психологической ориентации в проблемах межполовых и брачно-семейных отношений;
- Способствовать развитию навыков самостоятельного трудоустройства и конкурентоспособности на рынке труда выпускников .

Программа опирается на общепринятые психолого-педагогические принципы:

- принципы возрастной, педагогической и социальной психологии: принцип приоритетности интересов детей, обеспечение государством их защиты (Конвенция о правах ребенка, Гражданский кодекс РФ, Семейный кодекс РФ);

- принцип гуманистической направленности, через реализацию личностно-созидательного подхода, уважения уникальности и своеобразия каждого ребенка, отношения к нему как к будущему человеческому интеллектуальному потенциалу государства, которому требуется создать условия для развития;

- принцип взаимовлияния личностей (взрослых и детей), который предлагает создание гармоничных отношений в семье;

- принцип открытости, обеспечивающий тесный контакт с семьей, а также повышение психолого-педагогических знаний родителей;

- принцип системности. Только через системный подход к организации жизнедеятельности детей и их семей возможно обеспечить целостность становления личности ребенка и обеспечить комплексность воспитания;

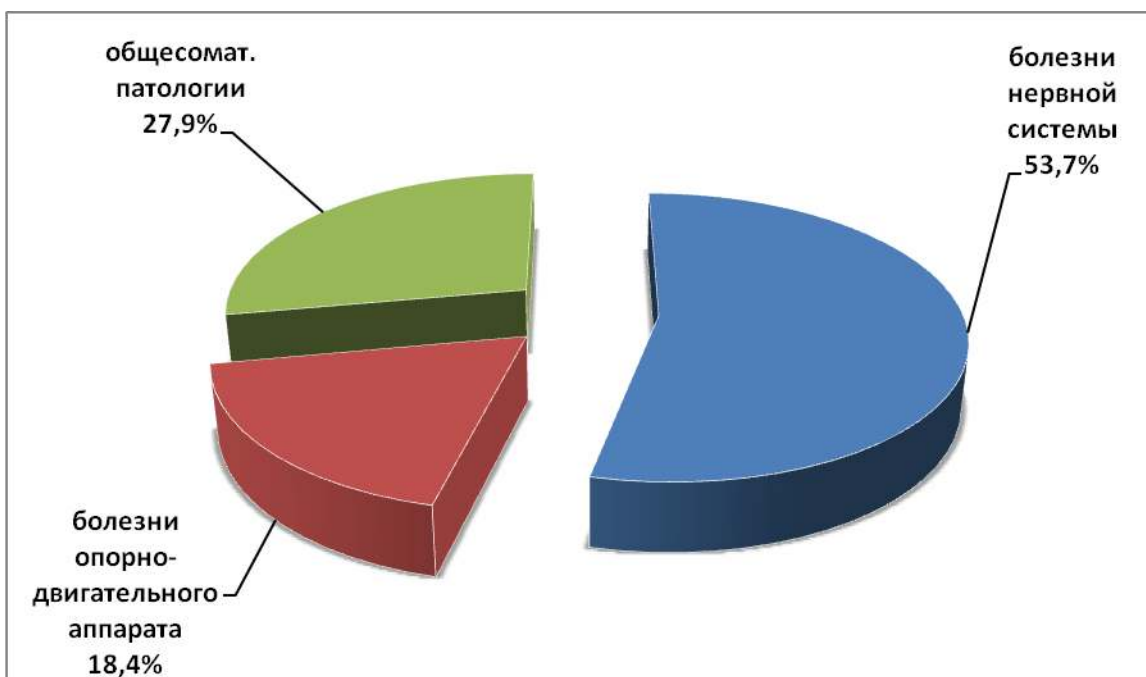
- принцип целесообразности. Появление данной программой обусловлено системой социальных ценностей и ожиданий, принятых в современном обществе;

- принцип развития. В основе программы становление и развитие системы личностных и семейных ценностей семьи.

Целевой группой предлагаемой программы являются молодые люди с инвалидностью и с ОВЗ в возрасте 15 – 25 лет, обучающиеся в ГБПОУСО «Нижегородское училище-интернат» по профессиям: «Делопроизводитель», «Художник», «Мастер по обработке цифровой информации».

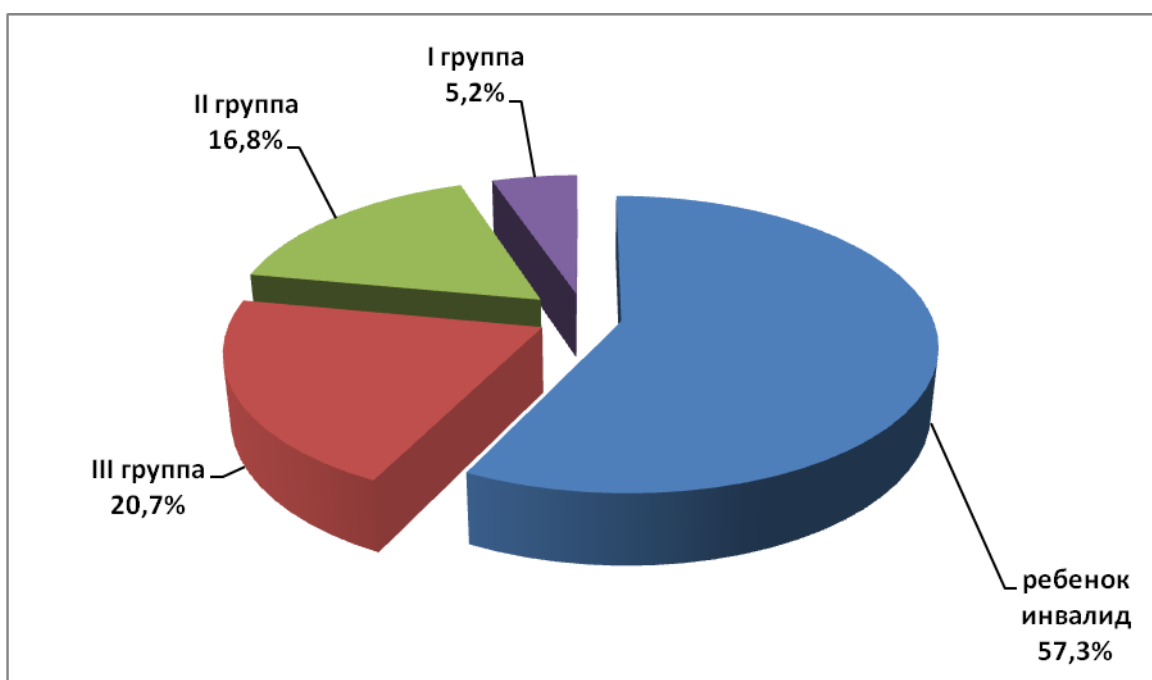
Основной инвалидизирующей патологией обучающихся являются болезни нервной системы у 53,7 % (эпилепсия, ДЦП, резидуальная энцефалопатия и прочие). Обучающиеся с различной общесоматической патологией составляют 27,9% (болезни органов дыхания, ЛОР органов, системы кровообращения, зрения, костно-мышечной системы, крови и т.п.). Обучающиеся с болезнями опорно-двигательного аппарата 18,4%.

Распределение обучающихся по основным патологиям.



Основную долю обучающихся составляют лица со статусом ребёнок-инвалид 57,3%, обучающихся с III группой инвалидности 20,7%, II группа – 16,8% обучающихся и оставшиеся 5,2% имеют I группу инвалидности.

Распределение обучающихся по группам инвалидности.



Реализация программы проводится в рамках реабилитационных мероприятий 2-3 раза в год по две недели с каждой группой обучающихся. Продолжительность одного занятия 1 час 30 мин.

Перед ведущим стоят следующие задачи:

- Организовать обсуждение и принятие правил работы в группе, а затем четко следить за их выполнением.
- Объяснить участникам тренинга цель каждого упражнения, инструкции к заданию или процедуре.
- После очередного упражнения или игры вместе с ребятами проводить анализ сложившихся ситуаций.

- Создавать условия участникам тренинга для формирования внутренней мотивации к активной работе над собой. Тренировать рефлексивные способности и навыки.
- Контролировать состояние каждого из участников и группы в целом, в случае необходимости оказывать психологическую поддержку, творчески проводить само занятие, заменяя, изменяя или исключая ранее запланированные упражнения.
- Подводить итог всех упражнений и занятий в целом. Зачитывать текст домашнего задания и комментировать его.

Структура занятий

	<i>Этап</i>	<i>Назначение</i>
1	Стартовый шеринг	Ритуал «входа». Что сейчас чувствуешь? Ожидания в отношении занятия
2	Разминка	Динамические упражнения, направленные на синхронизацию группы, создание доверительной, безопасной, непринужденной атмосферы
3	Основная часть	Выполнение заданий, упражнений. Обсуждение полученной информации
4	Заключительный шеринг	Что сейчас чувствуешь? Что узнал нового? Сможешь ли применить полученные знания? Пожелания себе, группе
5	Прощание	Ритуал «выхода».

Тематическое планирование

I Модуль- Вступительный

Цель: Обучение навыкам эффективного общения. Сплочение группы

№ занятия	Цель	Кол-во часов
1.	Создание условий для внутренней мотивации работы в группе. Принятие правил	1,5
2.	Создание в группе атмосферы доверия и безопасности. Групповое взаимодействие	1,5
3.	Формирование представления о вербальной и невербальной информации в общении. Создание условий для навыка понимания невербальной информации	1,5
4.	Формирование у участников навыков распознавания эмоций другого человека. Развитие эмоциональной грамотности	1,5
5.	Дальнейшее освоение диалогового стиля общения, умение слушать и слышать	1,5
6.	Создание условий для исследования участниками информационных и коммуникативных барьеров в общении	1,5
7.	Закрепление навыков самоанализа и самовыражения. Умение регулировать процесс общения	1,5
8.	Осознание своего стиля поведения и качеств, важных для эффективного межличностного общения	1,5
9.	Формирование чувства принадлежности к	1,5

	группе. Осознание своего статуса в группе	
10.	Создание условий для оценки участниками своих достижений в овладении навыками общения	1,5
Общее кол-во часов		15

II Модуль – Двигательно-коммуникативный

Цель: Развитие возможностей чувственно-двигательной сферы, формирование положительного образа «Я»

№ занятия	Цель	Кол-во Часов
1.	Создание атмосферы доверия и комфорта, определение целей и задач работы группы	1.5
2.	Создание условий для развития сензитивности, навыков рефлексии	1,5
3.	Развитие способности понимания состояний, качеств и отношений людей	1,5
4.	Освоение навыка телесного и чувственного осознания, знакомство со своим телом	1.5
5.	Расширение потенциала и диапазона движений, снятие мышечных зажимов	1.5
6.	Снятие психофизического напряжения, составление «банка ощущений»	1.5
7.	Обучение коммуникативным навыкам, основанным на невербальных средствах общения	1.5
8.	Формирование умения свободного, раскованного общения	1.5
9.	Расширение способов взаимодействия с	1.5

	окружающими	
10.	Подведение итогов. Рефлексия изменений, произошедших с участниками.	1,5
Общее кол-во часов		15

III Модуль – Развитие самосознания

Цель: Создание условий для личностного роста участников, развитие творческого потенциала, навыков уверенного поведения

№ занятия	Цель	Кол-во Часов
1.	Создание рабочей атмосферы в группе. Установление личных границ при взаимодействии в упражнениях	1,5
2.	Создание условий для развития рефлексии и самоанализа участниками собственного «Я-образа»	1,5
3.	Осознание участниками ресурсного значения собственного имени и его различных форм	1,5
4.	Развитие социального интеллекта участников и Навыков внимательного отношения к другому человеку	1,5
5.	Создание условий для повышения уровня самопринятия участников. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности	1,5
6.	Развитие позитивного самоотношения. Обращение участников к собственной	1,5

	ценностно-смысловой сфере	
7.	Определение паттернов уверенного и неуверенного поведения. Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.	1,5
8.	Формирование навыка противостояния групповому давлению, «культура отказа»	1,5
9.	Осознание сценариев своего поведения. Формирование чувства внутренней уверенности и доверия к самому себе	1,5
10.	Создание условий для рефлексии участниками своих достижений за время занятий.	1,5
Общее кол-во часов		15

IV Модуль – Целеполагание

Цель: Формирование у участников способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей

№ занятия	Цель	Кол-во часов
1.	Формирование позитивной мотивации к занятиям в группе путем обращения к жизненному опыту участников	1.5
2.	Развитие навыков понимать и принимать требования и потребности других людей и общества	1,5
3.	Осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон, собственной	1,5

	полезности для окружающих и общества	
4.	Создание условий для исследования участниками особенностей организации своего времени	1,5
5.	Создание условий для обращения участников к собственным перспективным планам	1,5
6.	Развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения	1,5
7.	Развитие способностей для самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград	1,5
8.	Создание условий для актуализации жизненных целей и развитие мотивации к их достижению	1,5
9.	Создание условий для повышения самооценки и уверенности в достижении жизненных целей	1,5
10.	Подведение итогов. Рефлексия достижений	1,5
Общее кол-во часов		15

V Модуль– Понимание инвалидности

Цель: Формирование толерантного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья; устранение барьеров, препятствующих интеграции людей с ОВЗ в общество, изменение самосознания

№ занятия	Цель	Кол-во часов
1.	Демонстрация существующих в обществе стереотипов по отношению к различным	1,5

	группам людей	
2.	Определение стереотипов по отношению к людям с инвалидностью. Исследование участниками собственных стереотипов	1,5
3.	Знакомство участников с различными подходами к инвалидности (традиционный и современный)	1,5
4.	Ознакомление участников с философией независимого образа жизни на примере фильма «Люди в движении»	1,5
5.	Знакомство с основными принципами и общими обязательствами Конвенции о правах инвалидов	1,5
6.	Знакомство с правилами общения с людьми с различными видами инвалидности	1,5
7.	Рефлексия достижений	1,5
Общее кол-во часов		10,5

VI Модуль – Брачно-семейные отношения

Цель: Создание условий для социально-психологической ориентации в проблемах межполовых и брачно-семейных отношений

№ занятия	Цель	Кол-во часов
1.	Определение уровня сформированности представлений о будущей семье	1,5
2.	Определение типичных проблем и актуальности вопросов межличностного взаимодействия с противоположным полом	1,5
3.	Осознание гендерных стереотипов, полоролевая самоидентификация	1,5

4.	Формирование представления о семье как многофункциональном явлении	1,5
5.	Ознакомление с видами семей, преимущества полной семьи	1,5
6.	Осознание ответственности брачного выбора и построения семейных отношений	1,5
7.	Обобщение опыта, рефлексия занятий	1,5
Общее кол-во часов:		10,5

VII Модуль– Стратегии трудоустройства

Цель: Обучение технологии трудоустройства, отработка наиболее эффективных методов поиска работы для повышения конкурентоспособности выпускников НПУИИ, совершенствование навыков самостоятельного трудоустройства

№	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Рынок труда:	
	Как я ориентируюсь в мире новых профессий	1,5
	Анализ современной ситуации на рынке труда	
	Перспективные направления для специальностей выпускных групп НПУИИ	1,5
	Экспресс – диагностика профкомпетентности собственными глазами	1,5
2.	Технология трудоустройства:	
	Каналы поиска работы	1,5
	План поиска работы	
	Резюме. Подготовка и оформление	1,5
	Рекомендательные и сопроводительные письма	
	Телефонные переговоры	1,5
	Собеседование с работодателем	
	Виды и правила самопрезентации	
3,	Психологические аспекты трудоустройства:	
	Социально-психологическая адаптация на новом рабочем месте	1,5
	Как выдержать испытательный срок	
	Деловой этикет. Корпоративная культура	1,5
	Создание собственного бренда. Имидж молодого специалиста	
Общее кол-во часов:		12

--	--

Данная программа реализуется в формате групповых занятий с элементами тренинга.

Групповая работа была необходима потому что: во-первых, ведущим видом деятельности в этом возрасте является общение со сверстниками, в ходе которого и происходит развитие личности, к тому же, осознать свою модель взаимодействия возможно только в ходе самого взаимодействия, когда дополнительно есть возможность получить обратную связь от участников; во-вторых, в групповой работе возможно проведение дискуссии, что позволяет взглянуть на её предмет с разных сторон; и, в-третьих, участники могут получить и оказать поддержку друг другу.

Групповая работа представляет собой комплекс занятий с элементами тренинга. Общей задачей программы является создание условий, в которых девочки-подростки будут заинтересованы во всех позитивных изменениях в себе и в своей жизни. Занятия по данной программе направлены на создание особой эмоциональной атмосферы одобрения, принятия, психологической расслабленности, доверия. Такая атмосфера порождает состояние комфортности, открытости, отсутствия страха и, как следствие, вызывает чувство уверенности, готовность и желание вновь прийти на занятие, а это первый шаг к любознательности и волевым действиям.

Индивидуальная работа – диагностическое обследование несовершеннолетней, а также в случае отсутствия возможности помощи подростку в рамках групповых занятий (например, тематика вопроса не входит в содержание занятий или требует углубленной работы).

Методические примечания для организации и проведения групповой работы.

Структура каждого занятия инвариантна: оно имеет вводную часть, основную и итоговую.

Вводная часть. Её **целью** является создание условий для оптимального введения участниц в основное содержание занятия. Для этого ведущий

исследует эмоциональный фон участников, задавая вопросы о содержании их актуальных переживаний, и, при необходимости, создаёт условия для их гармонизации; стимулирует активность участниц в вербализации результатов рефлексии, приобретённого в ходе прошлых занятий опыта; информирует о содержании занятия. На первом занятии в вводной части происходит ещё и знакомство ведущего и участниц и исследование ожиданий и потребностей участниц тренинга.

Основная часть. Её **целью** является создание условий для раскрытия основного содержания занятия и рефлексии участниц на заданную тему. Для этого ведущий может использовать различные техники, в соответствии с направлением своего профессионального образования (арт-терапия, сказкотерапия, гештальт-терапия и пр.), предлагать теоретический материал, организовывать обсуждение результатов в общем круге или в малых группах, помогая, таким образом, в исследовании участницами своих актуальных переживаний по заданной тематике.

Итоговая часть. Её **целью** является создание условий для интеграции и ассимиляции, полученного в ходе занятий, опыта. Для этого ведущий резюмирует содержание занятий и стимулирует активность участниц в вербализации результатов рефлексии.

Описание методов, используемых при реализации программы:

При реализации программы используются следующие методы:

- Диагностические методы;
- Метод информирования (мини-лекции, сообщения);
- Методы активного обучения;
- Ролевые игры
- Психогимнастические упражнения.

Диагностические методы:

Диагностические процедуры могут использоваться:

- для получения ведущим предварительной информации о личностных и эмоциональных особенностях участников;

- как средство получения участником новой информации о себе;
- как средство самопонимания и самораскрытия;
- для обеспечения и контроля эффективности тренинговых процедур и тренинга в целом.

При реализации программы используются следующие методики:

- диагностика социально-психологической адаптированности (СПА) (К. Роджерс, Р. Даймонд)
- психодиагностическая шкала уровня притязаний Шварцландера
- проективная методика «Человек – человек под дождем»

Е.Романова, Т.Сытько

- патохарактерологический диагностический опросник Личко
- методика «Ценностные ориентации» Рокич
- методика «Определение направленности личности» Басса
- межличностные отношения в группе «Социометрия»
- психологический климат коллектива карта-схема Л.Н.Лутошкина

Информирование (мини-лекции, сообщения).

Проводятся с целью информирования участников о чём-либо, повышение уровня осведомлённости в определённой теме. Сообщение также может быть инструкцией к упражнению или презентацией наработанного группой. В процессе занятия ведущий может осуществлять как запланированное, так и ситуативно необходимое информирование участников с целью их развития, содержательного продвижения группы и её подготовки к выполнению упражнений и процедур.

Информирование проводится через раскрытие в доступной форме психологических понятий, описание случаев из собственной практики и анализ материала, возникающего «здесь и теперь». Оно может осуществляться в виде монолога ведущего с последующим обсуждением или без него.

В процессе информирования ведущий может помогать отдельным участникам, испытывающим затруднения, предоставляя им обратную связь и поддерживая в процессе действия.

Методы активного обучения:

Составление списка: Одним из несложных упражнений, является поручить группе составить список проблем или ответить на конкретные вопросы. Такой вид занятия наиболее эффективен, когда список можно составить на основании личного опыта участников тренинга.

Определение приоритетов: Здесь можно использовать список, составленный группой, или подготовленный преподавателем. Слушатели получают задание записать различные пункты списка в порядке следования приоритетов. Подобный вид задания часто является стимулом дискуссий.

Высказывание личного мнения . В данном случае участники получают задание высказать свое личное мнение по какому-либо вопросу

Метод « Мастерская»

Для успешной работы необходимо собрать с участников не менее 40 листочков с ответами (от каждой пары - 3-5 листков) - количество пар умножить на кол-во листков от пары > 40 листков.

1 Индивидуальная мозговая атака

Вопрос (на плакате): " Что значит быть ответственным?"

2.Объединение в пары, выбор каждой из пар пяти наиболее важных действий, запись каждого из действий на листочке.

3.Сбор листков с пар

Шаг 1 - Выберите, пожалуйста, из имеющихся у Вас листков действие, которое:

Вы испытываете напряжение...

Вам нравится...

Вы избегаете ...

Собранные листки развешиваются на стене горизонтально

4. Сбор листков с одновременным группированием по направлениям

Ведущий зачитывает идеи и развешивает их на плакате

В результате, на демонстрационной доске должно получиться несколько Столбцов.

5. Оглавление столбцов (группой).

Дискуссия. Групповое обсуждение – хороший метод для вовлечения всей группы. Используется для объединения способностей, знаний и опыта участников, с целью достижения единого понимания.

Раздаточные материалы – это письменные материалы, которые раздаются участникам во время занятия. Они могут быть в виде текста или краткого перечисления основных моментов, написаны преподавателем или скопированы с опубликованных источников.

Ролевая игра – это техника, которая предполагает, что несколько участников разыгрывают жизненную ситуацию. Сама ситуация детально описывается участникам игры. Участники придумывают свои реплики. Затем происходит обсуждение увиденного в связи с ситуацией или проблемой, являющейся предметом рассмотрения.

Моделирование реальной ситуации.

Моделирование – это учебная деятельность, которая обычно протекает в форме игры, моделирующей характеристики реальной ситуации. Она позволяет участникам принимать решения или пробовать способы действия в «лаборатории» перед тем как начать взаимодействовать с реальными людьми или предметами.

Информирование.

В процессе занятия ведущий может осуществлять как запланированное, так и ситуативно необходимое информирование участников с целью их развития, содержательного продвижения группы и её подготовки к выполнению упражнений и процедур.

Информирование проводится через раскрытие в доступной форме психологических понятий, описание случаев из собственной практики и анализ материала, возникающего «здесь и теперь». Оно может осуществляться в виде монолога ведущего с последующим обсуждением или без него.

В процессе информирования ведущий может помогать отдельным участникам, испытывающим затруднения, предоставляя им обратную связь и поддерживая в процессе действия.

Групповая дискуссия, обсуждение.

Групповая дискуссия – это свободный вербальный обмен знаниями и мнениями между участниками группы. Она позволяет обучить участников тренинга конструктивному анализу реальных ситуаций, развивает умение слушать, понимать позиции оппонентов, взаимодействовать с другими участниками. Также групповая дискуссия позволяет сопоставить противоположные позиции, увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации, устраняет эмоциональную предвзятость.

Дискуссии могут быть определённым образом структурированы (развиваться по заранее подготовленному сценарию, например, в соответствии с вопросами ведущего) либо развиваться свободно.

Поскольку в тренинговых занятиях очень важным является правило «Каждый имеет право на наличие собственных взглядов и должен уважать это право в других», то во время проведения групповой дискуссии должно полностью исключаться прерывание говорящего.

Обсуждение даёт возможность участникам получить обратную связь от участников получить и оказать поддержку друг другу, что помогает осознать свою модель взаимодействия.

Методы арт-терапии:

Проективное рисование является одним из методов арт-терапии. Являясь формой самовыражения, оно даёт множество информации для

диагностики и интерпретации личностных проблем и ситуаций участников. В процессе рисования человеку предоставляется возможность отразить (спроецировать) в рисунке многие личностные проблемы, затруднения в общении. Данный метод позволяет работать с неосознаваемыми стремлениями и чувствами участников, а также с мыслями, которые они не могут высказать открыто. При коллективном рисовании этот метод способствует также и сплочению группы, усилению внутригруппового взаимодействия. Проективное рисование может выполняться в следующих формах:

- свободное рисование – каждый рисует то, что хочет;
- тематическое рисование – все рисуют на тему, выбранную группой или предложенную ведущим;
- дополнительное рисование – рисунок посылают по кругу: один начинает, другой продолжает;
- совместное рисование – несколько человек или вся группа рисуют что-то на одном листе;
- разговорное рисование – члены группы работают с выбранным партнёром в паре. У каждой пары один лист бумаги, и они общаются на нём с помощью образов, линий и красок.

Психогимнастические упражнения:

Психогимнастические упражнения очень разнообразны и включают в себя совокупность различных заданий, представленных ведущим. Они могут быть направлены на: отработку желаемого поведения, развитие познавательных процессов, расширение границ понимания, фокусирование на чувствах, развитие самосознания, коррекцию самопредставления, регуляцию эмоционального состояния участников и многое другое. При этом именно выполнение упражнений является основным, а в некоторых случаях единственным средством тренировки желаемого поведения. Тренировка эффективного поведения может состоять из следующих этапов:

- определение поведения, которое нуждается в изменении;

- моделирование желаемого поведения;
- при необходимости определение и нахождение дополнительного ресурса для успешности выполнения желаемого поведения;
- отработка нового поведения в течение одного или нескольких занятий;
- распространение нового поведения на ситуации вне группы;
- получение обратной информации о поведении участника вне группы.

Развитие самопредставления включает выполнение участниками упражнений, направленных на самопрезентацию друг другу и получение активной обратной связи. Как уже было сказано ранее, группа при этом является своеобразным психологическим зеркалом, в котором участники могут лучше понять себя.

На протяжении всех занятий отслеживаются изменения состояния участников тренинга и группы в целом. Для этого используются анкеты «Мнение» и «Откровенно говоря», упражнение «Поговорим о дне вчерашнем».

Методы арт-терапии (проективное рисование).

Проективное рисование является одним из методов арт-терапии и необходимо человеку, так как предоставляется возможность отразить (спроецировать) в рисунке многие личностные проблемы, затруднения в общении. Являясь формой самовыражения, оно даёт множество информации для диагностики и интерпретации личностных проблем и ситуаций участников. Данный метод позволяет работать с неосознаваемыми стремлениями и чувствами участников, а также с мыслями, которые они не могут высказать открыто. При коллективном рисовании этот метод способствует также и сплочению группы, усилению внутригруппового взаимодействия. Проективное рисование может выполняться в следующих формах:

- свободное рисование – каждый рисует то, что хочет;
- тематическое рисование – все рисуют на тему, выбранную группой или предложенную ведущим;

- дополнительное рисование – рисунок посылают по кругу: один начинает, другой продолжает;
- совместное рисование – несколько человек или вся группа рисуют что-то на одном листе;
- разговорное рисование – члены группы работают с выбранным партнёром в паре. У каждой пары один лист бумаги, и они общаются на нём с помощью образов, линий и красок.

Приложение к программе:

Модуль1

Занятие 1.

Самоопределение членов группы и определение групповой цели своей работы. Создание внутренней мотивации для работы в группе над своими проблемами.

- Знакомство участников;
- Притча «Алмаз»
- Выработка правил работы в группе;
- Упр. «Моя цель занятий»;
- Упр. «Интервью»

Занятие 2.

Создание в группе благоприятного психологического климата, который бы способствовал самопознанию и самораскрытию.

- Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков;
- Тест "Какой я в общении";
- Упр. « Список качеств, важных для межличностного общения»;
- Навыки межличностного общения (упр. в парах)

Занятие 3.

Осознание своего стиля поведения , «выработка» качеств важных для эффективного межличностного общения, дальнейшее самораскрытие и открытие в себе сильных сторон

- Упр. «Поговорим о дне вчерашнем»;
- Упр. «Былинка на ветру»;
- Проц. «Мой стиль общения»

Занятие 4.

Преодоление психологических барьеров, освоение невербальных средств общения

- Упр. «Комплимент»;
- Упр. «Разговор через стекло», «Созвучие», «Мостик над пропастью»;
- Проц. «Скульптура».

Занятие 5.

Дальнейшее освоение диалогового общения, умение регулировать процесс общения, умение слушать и слышать.

- Упр. « Интервью»;
- Упр. « Словарь чувств» (слышать и слушать);
- Мозг .штурм: «Хороший» и «плохой» собеседник;
- Техники активного слушания.

Занятие 6.

Закрепление навыков самоанализа и самовыражения. Умение анализировать слабые стороны своей личности.

- Упр. «Волшебное слово»;
- Проц. «Путешествие в детство»;
- Проц. «Мои слабые стороны»;
- Упр. «Добрый уж»

Занятие 7.

Освоение и развитие навыков вербального и невербального общения с большой аудиторией (публичное выступление)

- Притча «Слепой и Хромой...»
- Упр. «Передай движение»;
- Мозг. штурм « Качества необходимые для общения»;
- Проц. «Подготовка к выступлению перед аудиторией»;
- Проц. «Конкурс ораторов».

Занятие 8.

Формирование чувства принадлежности к группе. Осознание своего статуса в группе.

- Упр. «Ладони»;
- Упр. «Чаша»;
- Проц. «Моя группа» (рисунок);
- Проц. «Покажи пальцем» (обратная связь).

Занятие 9.

Дальнейшая отработка умений самоанализа. Осознание своей жизненной позиции и

«Я-состояний».

- Проц. «Жизненные позиции» (Я о'кей – Ты о'кей и т.д.);
- Упр. «Путаница»;
- Проц. «Ярлыки»

Занятие 10.

Дальнейшее освоение диалогового общения. Актуализация личностных ресурсов. Осмысление того, что произошло с группой за время тренинга.

- Игра «Оркестр»;

- Проц. «Р-Д-В» (инф.)
- Проц. «Рефлексия прошедшего в тренинге»
- Проц. «Чемодан».

Модуль 2

Занятие 1

Цель: Формирование рабочей атмосферы, познакомить с направленностью работы в занятиях на связь между психикой и телом.

1. Приветствие «Руки на поясе - руки на талии»
2. Принимаем правила.
3. Беседа о тренинге: направленность работы на осознание связи между психикой и телом; понимание важности языка тела; развитие чувствительности к невербальным средствам общения.
4. Методика САН. Этот опросник мы будем заполнять дважды. Сейчас мы с вами определим ваше состояние на начало работы. [3 стр.73]
5. Притча «Всё в твоих руках»
6. Упр. «Стеклянная змейка»

Занятие 2

Цель: Развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

1. Приветствие «передай апельсин»
2. Упр. «Опознай на ощупь» [2 стр. 82]
3. Упр. «Путаница» [2 стр. 84]
4. Минилекция о индивидуальных особенностях.
5. Упр. Рисунок «Каракули» «Графическая музыка» [1 стр.386]

Занятие 3

Цель: Определить границы психологических пространств.

1. Приветствие «Чаша с водой»

2. Минилекция об индивидуальности психологических пространств.
3. Упр. «Былинка на ветру» [2 стр.144]
4. Упр. «Лучи солнца» [2 стр. 84]
5. Упр. «Рекорд группы» [2 стр.84]
6. Упр. «Скажи стоп» [3 стр. 72]

Занятие 4

Цель: Оценка коммуникативного контроля.

1. Приветствие «Футболка» [5 стр.]
2. Минилекция о коммуникативном контроле и степени устойчивости «Я». Притча?
3. Тест на оценку самоконтроля. [3 стр.76]
4. Упр. «Разговор через стекло»
5. Упр. «В мире животных» (в два этапа) [3 стр.137]

Занятие 5

Цель: Определение личностной тревожности.

1. Приветствие «Научи прикосновению»
2. Минилекция о тревожности.
3. Тест по ситуативной и личностной тревожности Спилбергера.[3 стр.79]
4. Упр. «Мостик» [6 стр.]
5. Упр. «Крепкие объятия» [3 стр.153]
6. Упр. «Надины ладошки»

Занятие 6

Цель: Продолжение работы над личностной тревожностью.

1. Приветствие «Как вы преодолеваете жизненные трудности» (движением без слов)
2. Упр. «Слепой-поводырь» [3 стр.97]

3. Упр. «Мусорное ведро» (с созданием ситуаций) Осмысление ресурсных состояний.

Занятие 7

Цель: Проанализировать самооценку по её жизненным конструктам.

1. Приветствие «Похвастушки»
2. Мозговой штурм «Что такое самооценка»
3. Минилекция о роли самооценки в жизни человека.
4. Тест «самооценка человека по её жизненным конструктам» Демонстрация Рубинштейн. [3 стр. 83]
5. Упр. «Ищем преступника» [3 стр.93]

Занятие 8

Цель: Переосмысление представления о своем физическом «Я»

1. Приветствие: «Разные походки 2» (3 стр.143)
2. Упр. «Силуэты» (3 стр.89) Шаг 1; Шаг 2; Шаг3

Рефлексия

Занятие 9

Цель: Развитие способности понимания себя

1. Приветствие: «Покажи пальцем» (2 стр.142)
2. Притча
3. Мини-лекция: «Познавательные процессы»
4. Упр. «Цепочка скульптур»
5. Упр. «Мягкая глина»
6. Упр. «Культурный диссонанс»
7. Упр. «Пойми рисунок» (3 стр.94)

Занятие 10

Цель: Утверждение положительного образа физического «Я»

1. Приветствие. Передаем мячик по кругу как будто он: грязный, холодный, скользкий, горячий, хрустальный, колючий, ватный...

2. Рефлексия всех занятий
3. Тест «САН» (определим наше состояние на окончание тренинговой работы)
4. Сопоставление результатов
5. Упр. «Падение в руки партнера» (2 стр.128) или упр. «Танец с закрытыми глазами»

Модуль 3

Занятие 1.

Создание в группе благоприятного психологического климата, самоопределение членов группы и определение целей для участия в тренинге.

- Цитата В.Распутина «Человек сам по себе...»;
- Правила группы;
- Упр. «Самопрезентация» (рисунок);
- Тест «Насколько вы уверены в себе»;
- Упр. «Первое впечатление».

Занятие 2.

Создание условий для дальнейшего самораскрытия. Формирование мотивации для работы над собой. Осмысление своего отношения к окружающим.

- Упр. «Доброе слово»;
- Мозг.штурм «Каков он, человек, уверенный в себе»;
- Упр. «Линеечка» (Лидерс, с.142);
- Проц. «Рефлексия» (понятие, типы);
- Проц. «Расскажи мне обо мне» (листок по кругу);

Занятие 3.

Определение паттернов уверенного и неуверенного поведения. Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

- Упр. «Дождь, гром, ветер»;
- Проц. «Город неуверенных людей» (рисунок);
- Упр. «Мои маленькие жертвы»
- Проц. «Мы с тобой одной крови»
- Мозг.штурм «Основные характеристики уверенного и неуверенного поведения»

Занятие 4.

Осознание сценариев своего поведения. Осмысление сильных сторон , формирование чувства внутренней уверенности и доверия к самому себе.

- Упр. «Круг» (занять место);
- Ролевая игра «Уверенное, неуверенное, агрессивное»;
- Упр. «Разожми кулак»;
- Проц. «Точка опоры»;
- Проц. «Эмиграция».

Занятие 5.

Дальнейшее развитие навыков самораскрытия и самоанализа.
Формирование позитивного образа «Я».

- Упр. «Я знаю, я умею, я люблю»;
- Проц. «Мои сильные и слабые стороны» (скульптура);
- Упр. «Прогулка по лесу»;
- Определение источников уверенности в себе (цель, самооценка, ресурсы)
- Упр. «Объявление»;
- Десять заповедей неудачника.

Занятие 6.

Закрепление позитивной самооценки. Осознание степени личной ответственности при принятии решений.

- Упр. «Принимаю ответственность на себя»;
- Тест «Как вы принимаете решение?»;

- Упр. «Мои маленькие жертвы»;
- Тест « Для меня ответственность – это...»;
- Этюды «Ссора», «Наш двор», «Знакомство на лавочке» и др.;

(Лидерс, с.110)

-Правила необходимые для эффективного принятия решения
(цель, последствия, изменения).

Занятия 7.

Осознание механизмов успеха и своей роли в их реализации.

Осознание жизненных и профессиональных планов.

- Упр. «Состояние включенности в работу»;
- Упр. «Волшебный магазин»;
- Проц. «Мои жизненные профессиональные планы»;
- Проц. «Что такое успех и как его добиться?»;
- Проц. «Рисуем счастье».

Занятие 8.

Осознание себя в настоящем, осознание своих мыслей. Ключевые моменты изменения личности.

- Проц. «Осознание себя в настоящем»;
- Упр. «Зеркало» (в парах);
- Проц. «Каким вы хотите стать?»;
- Упр. «Банка с секретом»;
- Проц. « Я в будущем».

Занятие 9.

Определение наиболее важных целей участников. Определение конкретных шагов для их реализации.

- Мозг.штурм «Черты характера успешного человека»;
- Проц. «Установка приоритетов целей»;

- Упр. «Детство, настоящее, будущее»;
- Проц. «Определение шагов к цели»;
- Проц. « Острова»

Занятие 10.

Приобретение уверенности в достижении целей. Рефлексия занятий и своих личных изменений.

- Проц. «Приобретение уверенности» (медитация);
- Проц. «Коллаж желаний»;
- Упр. «Горячий стул»;
- Проц. «Чемодан жизни»;
- Проц. «Рефлексия».

В заключении пожелание каждому:

«Мужества – изменить то, что можно изменить в себе,
Смирения – принять то, что изменить в себе невозможно,
Мудрости – чтобы отличить одно от другого»

Модуль 4

Занятие 1.

Определение уровня знаний об инвалидности.

- Восточная легенда «Истина»
- Упражнение «Карта ума»;
- Дискуссия «Личный опыт участников»

Занятие 2.

Демонстрация существующих в обществе стереотипов по отношению к различным группам людей.

- Игра «Лейблы»;
- Оппозиционная дискуссия " Веришь-не веришь".

Занятие 3.

Стереотипы и дискриминация.

-Мастерская «Инвалид – это...»

Занятие 4.

Мастерская " Инвалид это...".

-Фильм "Разговоры";

-Обсуждение, обратная связь;

-Рефлексия.

Занятие 5.

Осмысление того, что произошло с каждым участником и с группой в целом за время практикума

-Упражнение" Чемодан";

-Анкета " Откровенно говоря".

Модуль 5

Занятие 1.

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.

- 1 Знакомство с целями тренинга.
- 2 Выработка правил поведения на занятиях.
- 3 Упражнение «Молчанка – говорилка»
- 4 Упражнение «Установление дистанции»
- 5 Упражнение «Дружеская рука»
- 6 Рефлексия

Занятие 2.

Цель: развитие навыков принятия правил, существующих в обществе или группе, умения понимать и принимать требования и потребности других людей и общества.

- 1 . Упражнение «Узкий мост».
2. Упражнение «Король школы».
3. Упражнение «Дотронься до...».
4. Упражнение «Датский бокс».
5. Рефлексия.

Занятие 3.

Цель: актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе.

1. Упражнение «Говорю, что вижу».
2. Упражнение «Ассоциации».
3. Упражнение «Взглянем вместе».
4. Упражнение «Великий мастер».
5. Рефлексия.

Занятие 4.

Цель: осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон и собственной полезности для окружающих и общества.

1. Упражнение «Пустое место».
2. Упражнение «Какой я?».
3. Упражнение «Банка секретов»,
4. Упражнение «Друг для друга».
5. Упражнение «Бумажные мячики».
6. Рефлексия.

Занятие 5.

Цель: развитие способности к самоопределению жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

1. Упражнение «Подари улыбку».
2. Упражнение «Диалектика».
3. Упражнение «Волшебное зеркало».
4. Упражнение «Мои сильные стороны».
5. Упражнение «Соглашаюсь - не соглашаюсь».
6. Рефлексия.

Занятие 6.

Цель: развитие способностей самоопределения, прогнозирования и преодоления жизненных преград.

- 1 . Упражнение «Спутанные цепочки».
2. Упражнение «Магазин»,
3. Упражнение «Мой выбор»,
4. Упражнение «Преграды».
5. Упражнение «Помощь зала».
6. Упражнение «Гусеница».
7. Рефлексия.

Занятие 7.

Цель: актуализация жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

- 1 . Упражнение «Зеркало».
2. Упражнение «Кино».
3. Упражнение «Представление о времени».
4. Упражнение «Чувство времени».
5. Упражнение «Махнемся не глядя».
6. Рефлексия.

Занятие 8

Цель: повышение самооценки в достижении целей.

- 1 . Упражнение «Закончи предложения».
2. Упражнение «Цели и дела».
3. Упражнение «Сегодня первый день твоей оставшейся жизни».
3. Упражнение «Дружеские руки».
5. Рефлексия.

Занятие 9.

Цель: повышение уверенности в достижении жизненных целей.

- 1 . Упражнение «Я знаю, что у тебя...».
2. Упражнение «Дотянись до звезд».
3. Упражнение «Мои ресурсы».

4. Упражнение «Мои достижения».

5. Рефлексия.

Занятие 10.

Цель: актуализация жизненных целей и повышение мотивации к достижению жизненных целей

1 . Упражнение «Строим город».

2. Упражнение «Ящик Пандоры».

3. Упражнение «Чемодан в дорогу».

4. Прощание.

Список литература:

1. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник по групповой психокоррекции Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками Москва «АКАДЕМИЯ», 2004 г.
3. Левашова С.А. Психолог и подросток Ярославль Академия развития 2006 г.
4. Под ред. Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге С.П. «Речь», 2001 г.
5. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми С.П. «Речь»
6. Рудестам К. Групповая психотерапия «Питер», 1999 г.
7. Прихожан А.М. Психология неудачника «Т.Ц. СФЕРА», 2001 г.
8. Ключева Н. В. Свистун М.А. Программы социально-психологического тренинга Ярославль, 1992 г

9. Прутченков А. С. Свет мой, зеркальце, скажи «Новая школа» М., 1996 г.
10. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют... «Феникс», 1996 г.
11. Харрис Т. Я хороший, ты хороший М., 1992 г.
12. Шмидт Р. Искусство общения М., 1992 г.
13. Пиз А. Язык телодвижений М. Эксмо, 2004 г.
14. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии Питер, 2004 г.
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди С-Пб., 1992 г.
16. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. 2006
17. Зверева Н. Вам слово. Выступление без волнения. 2013
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. 2008
19. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. 2008
20. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. Школа и учеба. Работа и досуг 2005
21. Шевцова И. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. 2007