

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ З.А. КОСМОДЕМЬЯНСКОЙ ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от «29» августа 2018г.  
Руководитель МО  
классных  
руководителей  
 Минейкина И.В.

Согласовано  
на заседании МС  
протокол № 1  
от «30» августа 2018г.  
Руководитель МС  
 Т.В.Амосова

Утверждено  
Приказ № 158-од  
от «30» августа 2018г.  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г. Новокуйбышевска  
 Т.А. Иванушкина  


**Адаптированная образовательная  
программа социально-психологической адаптации  
для обучающихся с ОВЗ**

**(НОДА вариант 6.1)**

Учащейся 5 «А» класса

Количество часов: 34

Учитель: Даляева Т.В.

## **Программа социально-психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья**

### **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

## **Цель программы:**

Оказание психолого-социально-педагогической помощи и поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья

## **Задачи программы:**

1. Выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении ими основного общего образования.
2. Обучение способам позитивного мышления.
3. Формирование личностных установок, способствующих оптимальной адаптации в условиях экстремальной жизненной ситуации.
  - овладение способами позитивного мышления и общения;
  - развитие чувства собственного достоинства;
  - повышение уверенности в себе;
  - реализация себя в поведении и деятельности;
  - утверждение своих прав и собственных ценностей.

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

## **Специфика и структура организации занятий**

На занятиях используются следующие приемы:

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

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

Курс состоит из 34 занятий. Занятия проводятся 1 раз в день, длительностью 1 час.

## **Схема проведения занятия**

Занятие состоит из 3 этапов:

1 этап – установление контакта.

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

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

3 этап – рефлексия.

## Тематическое планирование и содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Знакомство	Упр. «Что значит ваше имя?»	1
2	Изучение утомляемости	Тест-опросник для выявления астении	1
3	Изучение уровня тревожности	Шкала самооценки уровня тревожности Спилсбергера-Ханина	1
4	Позитивное мышление	Информация о позитивном мышлении Упр. «Приятно сказать»	1
5		Упр. «20-Я»	1
6		Упр. «Нарисуй»	1
7		Упр. «Сильные стороны»	1
8	Самосознание. Самораскрытие. Самооценка. Понятие «Я-концепции»	Упр. «Воспроизведение» Сообщение «Что такое самосознание?»	1
9		Упр. «Интервью»	1
10		Чтение и обсуждение сказки «Цветок кактуса»	2
11		Творческое задание «Украшаем кактус»	
12	Уверенное и неуверенное поведение	Упр. «Визитка»	1
13		Упр. «Сила языка»	2
14		Упр. «Уверенный – неуверенный – грубый»	
15		Упр. «Самопрезентация»	1
16		Упр. «Маяк»	1
17		Упр. «Я к вам пишу»	1
18	Я в своих глазах и в глазах других людей	Упр. «Расскажу о своем хозяине»	1
19		Упр. «Приятный разговор»	1
20		Упр. «Ассоциации»	1
21		Упр. «Мое отражение»	1
22	Моя индивидуальность	Упр. «Кто Я?»	1
23		Притча «Ворона и павлин» Упр. «Орехи»	1
24		Упр. «Уникальность каждого»	1
25		Упр. «Здравствуй, я, мой любимый».	1
26	Эффективные приемы общения	Упр. "Спутанные цепочки"	1
27		Игра «Друг для друга»	1

28		Упр. «Улыбка»	1
29		Упр. «Вежливость»	1
30		Упр. «Доброе слово»	1
31		Игра «Эмоции»	1
32	Я и мир вокруг меня	Упр. «Я и мой мир»	1
33		Упр. «Ресурсы»	1
34		Упр. «Пожелания»	1

### Результаты, ожидаемые от реализации программы

- Овладение способами самораскрытия, определение своих личностных способностей.
- Овладение умениями и навыками общения, повышение уверенности в себе.
- Определение личностных ценностей, положительных сторон личности
- Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- Создание новой когнитивной модели жизнедеятельности.

Своевременная психологическая помощь дают исключительную возможность сгладить имеющиеся особенности в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, а в ряде случаев даже устранить их, обеспечив тем самым полноценную социализацию в общество.

### Используемая литература:

1. *Битянова Н.Р.* Психология личностного роста. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 64 с.
2. *Мазепина Т.Б.* Развитие навыков общения ребенка в играх, тренингах, тестах \Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 32 с.
3. *Лютова Е.К., Мотина Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001. – 190 с.
4. *Самоукина Н.В.* Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2002. – 208 с.
5. *Клюева Н.В. Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
6. Игры – обучение, тренинг, досуг.../под ред. В.В.Петрусинского// В семи книгах. Книга 1. Игры для интенсивного обучения. Книга 2. Игры для активного отдыха. Книга 3. Коммуникативно–лингвистические игры. Книга 4. Психотехнические игры. Москва, «Новая школа», 1994, – 366 с.
7. *Козлов Н.И.* Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД. 1997. – 144 с.

8. Психологический тренинг с подростками. /Л.Ф. Анн.– СПб.:Питер,2003. – 272 с.
9. *Гарбузов В.И.* Практическая психотерапия, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. — СПб.: Северо-Запад, 1994.
- 10.*Прутченков А. С.* Социально-психологический тренинг в школе. — М.: Эксмо-пресс, 2001.
- 11.*Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? В 4 т. — М.: Генезис, 1998.
- 12.*Фопель К.* Сплоченность и толерантность в группе. — М.: Генезис, 2002.
- 13.*Запирова Ю.Р.* Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам. –М.: Чистые пруды, 2007.