

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Центр социальной помощи семье и детям»
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ «ЦСПСиД
Кронштадтского района»
А.Н. Купавых
« 21 » сентября 2012г.

Экспериментальная программа
«В поисках сокровищ»

Согласовано:
Заместитель директора
И.А. Рыбакова
« 21 » сентября 2012г.

Составители:
Малютина И.М., педагог-психолог
ОППП
Захарова Е.В., педагог-психолог
ОППП

Методист
Д.А. Леонтьев
« 21 » сентября 2012г.
№ 23 от 20.09.2012
(протокол Консилиума, рекомендовавшего Программу к реализации)

Санкт-Петербург
2012г

Малютина Ирина Михайловна,
психолог,
отделение дневного пребывания несовершеннолетних,
СПб ГБУ СОН «ЦСПСД Кронштадтского района СПб»,
Санкт-Петербург

Экспериментальная программа
«В поисках сокровищ»¹

Аннотация: данная социально-психологическая программа предполагает решение важнейших социально-психологических задач – воспитание у ребенка навыков адекватного поведения в различных ситуациях, понимание своего эмоционального состояния и состояния другого. Содержание программы обеспечивает эмоциональное развитие ребенка, развитие навыков саморегуляции. Программой можно пользоваться при проведении индивидуальных, а также групповых занятий. Предназначена для специалистов, работающих с детьми младшей и средней школы.

Ключевые слова: развитие эмоциональной сферы детей.

¹ Выражаю огромную благодарность моей коллеге Захаровой Евгении Валерьевне за помощь в оформлении и апробации программы.

I. Содержание

1. Знакомство. Диагностика. Вхождение в игру.
2. Остров Радости.
3. Остров Грусти.
4. Остров Любви.
5. Остров Гнева.
6. Остров Желаний.
7. Остров Обиды.
8. Остров Дружбы.
9. Остров Страха.
10. Остров Победителей. Испытания.
11. Остров Победителей. Подведение итогов.

II. Пояснительная записка

Сегодня очевидно, что сохранение психологического здоровья детей является целью и критерием успешности социально-психологического сопровождения.

Наша реальность – неблагоприятная и нестабильная социально-экономическая обстановка в стране, межнациональные конфликты, вынужденная внешняя и внутренняя миграция – является настолько стрессогенной, что опосредованно, через родителей, в зону риска попадает 30–40% школьников. Оказание помощи такому количеству детей в рамках школьной психологической службы невозможно. Поэтому особо остро встает проблема создания программ, направленных на профилактику нарушений психоэмоционального здоровья, то есть на формирование у детей характеристик психологически здоровой личности.

Мы предлагаем один из возможных вариантов формирования психоэмоционального здоровья – программу «В поисках сокровищ».

III. Паспорт программы

Название программы	В поисках сокровищ
Основные разработчики программы	Малютина И. М. – педагог-психолог Санкт-петербургского государственного бюджетного

	<p>учреждения «Центр социальной помощи семье и детям Кронштадтского района» Санкт-Петербурга (далее – СПб ГБУ «ЦСПСиД Кронштадтского района»)</p> <p>Захарова Е. В. – педагог-психолог СПб ГБУ «ЦСПСиД Кронштадтского района»</p>
Цель программы	Создание условий для успешной социально-психологической адаптации детей и их эмоционального развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> – знакомство с основным спектром эмоций; – определение основных способов распознавания эмоций; – формирование навыков распознавания эмоций другого человека; – обращение к телесному опыту переживания эмоций; – создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций; – помощь в научении осознавать и передавать свое эмоциональное состояние; – обучение навыкам саморегуляции; – обобщение опыта и знаний об эмоциональных проявлениях в общении
Сроки реализации	2,5 мес.
Целевая группа	<p>Несовершеннолетние:</p> <ul style="list-style-type: none"> – от 7 до 9 лет, – от 10 до 12 лет.
Состав целевой группы, которой	6–8 человек.

адресована программа	
Ожидаемые конечные результаты программы	Повышение уровня эмоциональной компетентности

IV. Обоснование необходимости разработки и внедрения комплексной социальной программы в реабилитационный процесс

Актуальность программы

Все чаще в наше время педагоги и психологи используют термины «эмоциональная неадекватность», «эмоциональные нарушения». За этим стоят страхи и тревоги, излишняя плаксивость и агрессивность, обидчивость, чувство подавленности и одиночества и многое другое. Современные дети быстрее решают логические задачи, но значительно реже удивляются и восхищаются, возмущаются и сопереживают, все чаще они проявляют равнодушие и черствость, их интересы ограничены, а игры однообразны.

Детям не так просто самостоятельно разобраться в водовороте своих чувств. Нередко чувства руководят их поступками, и сожаление об этом приходит лишь спустя время. Чрезвычайно важно научить детей осознавать и конструктивно выражать собственные чувства.

Поэтому актуальной является разработка психологических и педагогических программ, которые могли бы реализовываться в рамках существующей системы общественного воспитания и были бы направлены на формирование эмоциональной культуры детей и подростков.

Практическая значимость: еженедельные занятия по данной программе способствуют формированию эмоционально-волевого развития детей, развитию интереса к окружающим людям, стремления их понять, потребности в общении, развитию самоконтроля поведения, эмоциональной устойчивости.

Вид: программа является экспериментальной

Новизна данной программы заключается в акцентировании внимания на развитии эмоционально-волевой сферы и навыков саморегуляции. Кроме того, прохождение данной программы возможно как целым курсом, так и отдельными тематическими занятиями.

Этапы реализации программы, их обоснование и взаимосвязь:

1. Методическая разработка программы.
2. Формирование групп.
3. Первичная диагностика эмоционально-волевой сферы.
4. Реализация программы.
5. Итоговая диагностика эмоционально-волевой сферы.
6. Анализ результативности.

Описание механизмов оценки результативности программы

Для оценки результативности программы используется метод обратной связи с участниками групп, а также сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностик эмоционально-волевой сферы.

V. Тематическое планирование

№	Наименование мероприятия	Всего часов	Форма контроля
1	Знакомство. Диагностика. Вхождение в игру	1,5	Журнал групповой работы
2	Остров Радости	1,5	Журнал групповой работы
3	Остров Грусти	1,5	Журнал групповой работы
4	Остров Любви	1,5	Журнал групповой работы
5	Остров Гнева	1,5	Журнал групповой работы
6	Остров Желаний	1,5	Журнал групповой работы
7	Остров Обиды	1,5	Журнал групповой работы
8	Остров Дружбы	1,5	Журнал групповой работы
9	Остров Страх	1,5	Журнал групповой работы
10	Остров Победителей. Испытания	1,5	Журнал групповой работы
11	Остров Победителей. Подведение итогов	1,5	Журнал групповой работы

VI. Описание мероприятий

№	Тема	Цели и задачи	Материалы и оборудование	План хода занятий для детей 7–9 лет	План хода занятий для детей 10–12 лет.
1	Набор экипажа корабля	Цель: настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Задачи: вхождение в игру. Знакомство. Диагностика	Ватман, цветные карандаши, фломастеры, диагностические бланки, волшебный чемодан, компас, карта, банданы.	1. Упражнение «Снежный ком». 2. Диагностика эмоционально-волевой сферы. 3. Составление правил группы. 4. Создание командной атрибутики: герб, флаг и т.д. 5. Прокладывание маршрута по карте с помощью компаса. 6. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».	1. Упражнение «Снежный ком». 2. Диагностика эмоционально-волевой сферы. 3. Составление правил группы. 4. Создание командной атрибутики: герб, флаг, и т.д. 5. Прокладывание маршрута по карте с помощью компаса. 6. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».
2	Остров Радости	Познакомить детей с основными эмоциями. Формировать умения понимать свои эмоции и других людей.	Цветные карандаши, фломастеры, диагностические бланки, волшебный чемодан, компас, карта, банданы, именные значки, буква–подсказка, аудиоматериалы и	1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. Повторение правил группы. 3. На острове Радости: знакомство с правителем острова, загадки,	1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. Повторение правил группы. 3. На острове Радости: знакомство с правителем острова, пословицы,

		Обучение навыкам саморегуляции	аудиооборудование	<p>песни, стихи про радость.</p> <p>4. Беседа об эмоции «радость».</p> <p>5. Проживание эмоции «радость».</p> <p>6. Упражнение «Самый радостный день».</p> <p>7. Конкурс «Самое радостное лицо».</p> <p>8. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>9. Ритуал завершения.</p> <p>Упражнение «Аплодисменты».</p>	<p>песни стихи про радость.</p> <p>4. Беседа об эмоции «радость».</p> <p>5. Проживание эмоции «радость».</p> <p>6. Упражнение «Самый радостный день».</p> <p>7. Упражнение «Скульптура «Радость».</p> <p>8. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>9. Ритуал завершения.</p> <p>Упражнение «Аплодисменты».</p>
3	Остров Грусти			<p>1.Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p> <p>2. На острове Грусти: знакомство с правителем острова, песни, стихи про грусть.</p> <p>3. Беседа об эмоции «грусть».</p> <p>4. Упражнение «Сад чувств»</p> <p>5. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>6. Ритуал</p>	<p>1.Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p> <p>2. На острове Грусти: знакомство с правителем острова, песни стихи про грусть.</p> <p>3. Беседа об эмоции «грусть».</p> <p>4. Упражнение «Сад чувств»</p> <p>5. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>6. Ритуал</p>

				завершения. Упражнение «Аплодисменты».	завершения. Упражнение «Аплодисменты».
4	Остров Любви			1.Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Любви: знакомство с правителем острова, песни, стихи про любовь. 3. Беседа об эмоции «любовь». 4. Упражнение «Значимый человек» 5. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 6. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».	1.Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Любви: песни, стихи про любовь. 3. Беседа об эмоции «любовь». 4. Упражнение «Любить самого себя». 5. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 6. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».
5	Остров Гнева			1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Гнева: знакомство с правителем острова. 3. Беседа об эмоции «гнев». 4. Упражнение «Разрядка». 5. Упражнение «Листок гнева и злости».	1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Гнева: знакомство с правителем острова. 3. Беседа об эмоции «гнев». 4. Упражнение «Разрядка». 5. Упражнение «Листок гнева и злости».

				6. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».	6. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».
6	Остров Желаний			1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Желаний: знакомство с правителем острова. 3. Беседа о желаниях и мечтах. 4. Упражнение «Что хочу». 5. Знакомство с техникой визуализации. 6. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».	1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Желаний: знакомство с правителем острова. 3. Беседа о желаниях и мечтах. 4. Упражнение «Мои желания». 5. Знакомство с техникой визуализации. 6. Подведение итогов занятия. Обратная связь. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».
7	Остров Обиды			1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Обиды: знакомство с правителем острова.	1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана. 2. На острове Обиды: знакомство с правителем острова.

				<p>3. Беседа о чувстве «обида».</p> <p>4. Упражнение «Разрядка».</p> <p>5. Упражнение «Примирение».</p> <p>6. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>7. Ритуал завершения.</p> <p>Упражнение «Аплодисменты».</p>	<p>3. Беседа о чувстве «обида».</p> <p>4. Упражнение «Разрядка».</p> <p>5. Упражнение «Примирение».</p> <p>6. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>7. Ритуал завершения.</p> <p>Упражнение «Аплодисменты».</p>
8	Остров Дружбы			<p>1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p> <p>2. На острове Дружбы: знакомство с правителем острова.</p> <p>3. Беседа о дружбе.</p> <p>4. Упражнение «Дружба».</p> <p>5. Упражнение «Хороший друг».</p> <p>6. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>7. Ритуал завершения.</p> <p>Упражнение «Аплодисменты».</p>	<p>1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p> <p>2. На острове Дружбы: знакомство с правителем острова.</p> <p>3. Беседа о дружбе.</p> <p>4. Упражнение «Дружба».</p> <p>5. Упражнение «Хороший друг».</p> <p>6. Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратная связь.</p> <p>7. Ритуал завершения.</p> <p>Упражнение «Аплодисменты».</p>
9	Остров Страха			<p>1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p>	<p>1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p>

				<p>2. На острове Страха: знакомство с правителем острова.</p> <p>3. Беседа о чувстве «страх».</p> <p>4. Упражнение «Чего я боюсь»</p> <p>5. Упражнение «Нестрашный страх».</p> <p>6. Подведение итогов занятия. Обратная связь.</p> <p>7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».</p>	<p>2. На острове Страха: знакомство с правителем острова.</p> <p>3. Беседа о чувстве «страх».</p> <p>4. Упражнение «Чего я боюсь»</p> <p>5. Упражнение «Нестрашный страх».</p> <p>6. Подведение итогов занятия. Обратная связь.</p> <p>7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».</p>
10	Остров Победителей. Испытания			<p>1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p> <p>2. На острове Победителей: знакомство с правителем острова.</p> <p>3. Упражнение «Командный счет».</p> <p>4. Упражнение «Истина или ложь».</p> <p>5. Подведение итогов занятия. Обратная связь.</p> <p>6. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».</p>	<p>1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана.</p> <p>2. На острове Победителей: знакомство с правителем острова.</p> <p>3. Упражнение «Все вместе».</p> <p>4. Упражнение «Истина или ложь».</p> <p>5. Подведение итогов занятия. Обратная связь.</p> <p>6. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».</p>

11	Остров Победителей. Подведение итогов			1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана 2. На острове Победителей. Завершение путешествия. 4. Диагностика эмоционально-волевой сферы. 5. Упражнение «Пожелания» 6. Обсуждение путешествия. Награждение победителей. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».	1. Ритуал вхождения в игру. Выбор капитана 2. На острове Победителей. Завершение путешествия. 4. Диагностика эмоционально-волевой сферы. 5. Упражнение «Лист на спину» 6. Обсуждение путешествия. Награждение победителей. 7. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».
----	---	--	--	--	--

Список используемой литературы:

1. Я в этом мире. Группы психологического развития / Клюкина И. А. [и др.]. СПб.: 1998. 62 с.
2. Колосова С. Л. Детская агрессия. СПб.: Питер, 2004. 224 с.
3. Микляева А. В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб.: Речь, 2006. 336 с.
4. Тренинг по сказкотерапии / под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. СПб.: Речь, 2000.
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Т. 1. М.: Генезис, 2003. 158 с.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Т. 2. М.: Генезис, 2003. 154 с.

7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Т. 3. М.: Генезис, 2003. 153 с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Т. 4. М.: Генезис, 2003. 158 с.
9. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. М.: Генезис, 2006.

Конспект занятия № 8. Остров Дружбы.

Цели занятия для специалистов:

- Формулирование представлений о дружбе и её психологических составляющих.
- Создание условий для анализа несовершеннолетними собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми.

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, альбомные листы А4; волшебный чемодан; компас, карта; банданы, именные значки, буква-подсказка; аудиоматериалы и аудиооборудование.

Ход занятия

1. Выбор капитана.

Капитан выбирается из всех желающих посредством считалочки или игры «Камень-ножницы-бумага».

2. Релаксация.

Цель: вхождение в игру.

Ставится релаксационная аудиозапись со звуками моря. Дети располагаются в бинбегах, закрывают глаза и мысленно совершают морское путешествие на очередной остров. Затем, открыв глаза, дети подходят к компасу и определяют, на какой остров они приплыли, после чего определяют по карте правителя острова.

3. Упражнение «Дружба».

Цель: дети делятся своим пониманием дружбы, чувствами, испытываемыми в дружбе.

Инструкция: можете ли вы мне сказать, почему человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что твой хороший друг (подруга) делает для тебя? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хорошие друзья похожи на брата или сестру? А чем они отличаются?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вздохните глубоко.

Теперь представь себе, что ты находишься в окружении нескольких своих друзей... Это совершенно особые люди в твоей жизни – люди, с которыми тебе хорошо. Ты можешь им доверять, рассказывать им обо всех важных событиях своей жизни и о своих сокровенных чувствах... (15 секунд.). Посмотри внимательно на каждого в отдельности и подумай, почему он или она так важны для тебя... (15 секунд.). Теперь взгляни на всех своих друзей. Может быть, кто-то из них тебе особенно дорог? Если это так, тогда скажи ему (ей), как тебе нравится, когда вы вместе, и как тебе важна дружба с ним (ней)... (15 секунд.).

Теперь послушай, что скажет тебе твой лучший друг (подруга) о том, почему он (она) тоже дорожит дружбой с тобой... (15 секунд.). А сейчас я хотела бы, чтобы вы попрощались со своими друзьями и снова вернулись бы на остров. Потянитесь немного и откройте глаза.

Анализ упражнения:

- Каких друзей ты видел?
- Видел ли ты своего лучшего друга?
- Что вы друг другу сказали?
- Почему эти друзья так ценны для тебя?
- Что делаешь ты вместе со своими друзьями? Вы играете вместе, разговариваете друг с другом, ходите иногда куда-нибудь вместе?
- Что ты делаешь, чтобы сохранять дружбу с ними?
- Ревнуешь ли ты их иногда?

4. Упражнение «Хороший друг».

Цели: способствовать развитию дружбы между детьми. Анализ стереотипов в понимании дружбы.

По завершении этого упражнения вы можете дать дополнительное задание: представь себе такого человека, который вообще не хочет иметь друзей, этот человек делает всё, чтобы остаться в одиночестве. Знаешь ли ты такого человека? Напиши историю или нарисуй картину о том, кто не хочет иметь близких друзей.

Инструкция: подумай о своём хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. Если же у тебя такого друга ещё нет, то ты можешь его себе просто вообразить. А можешь подумать и о том, с кем ты только собираешься подружиться.

Что ты можешь сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит этот твой друг? Что тебе больше всего нравится в нём? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба всё больше и больше крепла?

Подумай над этими вопросами. Ответы на них ты можешь записать на бумаге, можешь нарисовать, а можешь сделать и то, и другое. (10–15 минут.)

Разделиться на пары. Можно по желанию рассчитаться на первый-второй, и первые скажут на левой ноге, а вторые – на правой, нужно выбрать себе пару с другой ногой (лев.+прав.)

В парах можно показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можно ещё и рассказать, о чём думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте свою пару. (5–10 минут.)

Анализ упражнения:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в нашем центре?

Общее обсуждение, если кому-то важно сказать в круг.

5. Подведение итогов занятия. Обратная связь.

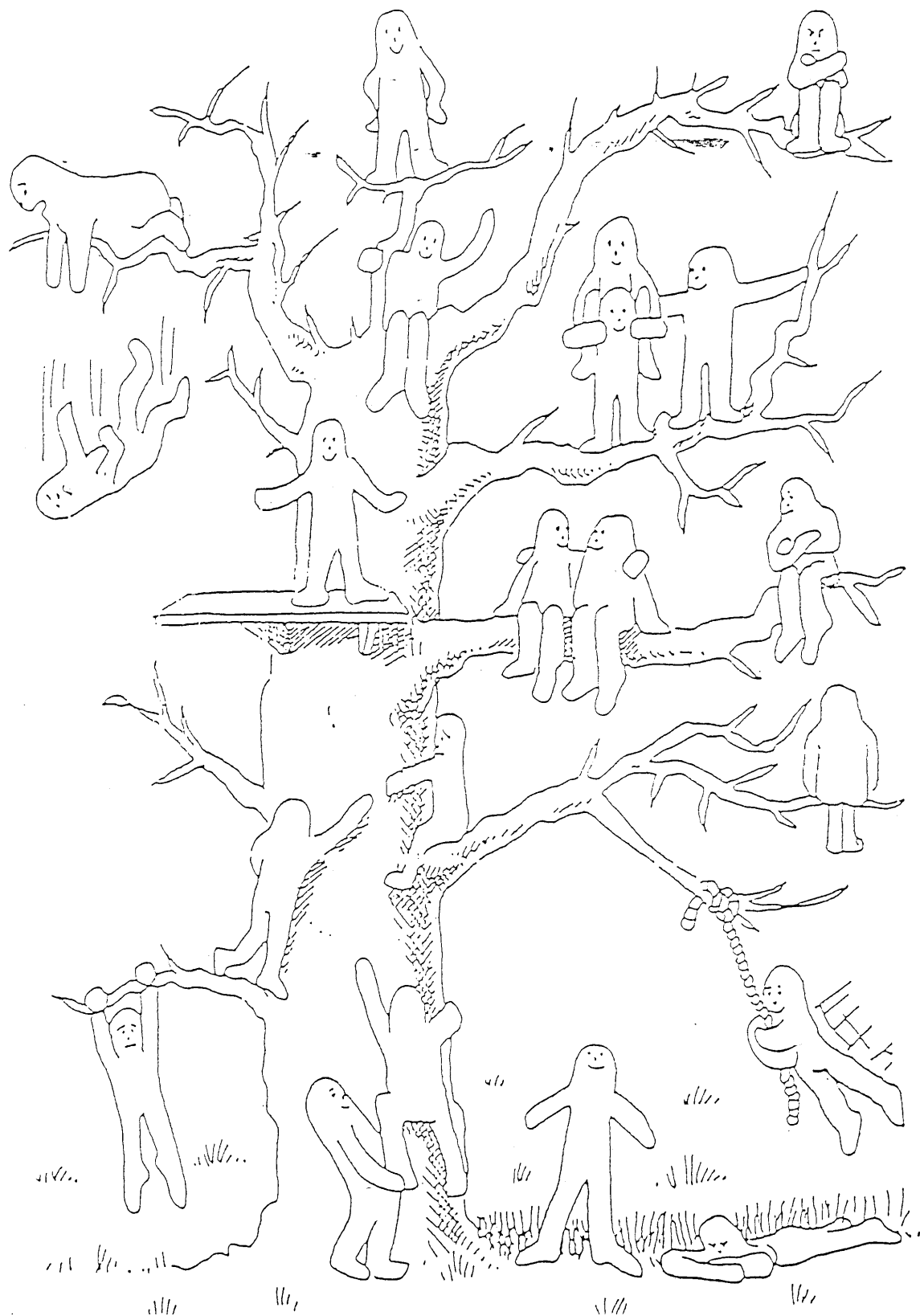
Что было важно? Что нового узнали? Что было сложно? и т. д.

6. Ритуал завершения. Упражнение «Аплодисменты».

Инструкция: у нас хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся всё сильнее и сильнее. Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов –

они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют ему. Затем уже вся тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Бланк методики «Дерево»



Бланк методики «Волшебная страна чувств»

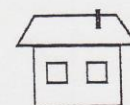
Приложение 3. Бланк методики «Волшебная страна чувств»

Ф. И. _____

Дата _____

Волшебная страна чувств

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны

