

**Профилактическая программа
для детей с тяжелыми нарушениями зрения
*«Радость каждый день».***

Автор
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории
Головина С.Г.

Пояснительная записка.

Согласно "Энциклопедическому словарю медицинских терминов" здоровье - это состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Термин "психологическое здоровье" относится не к отдельным психическим процессам, а к личности в целом. Психологическое здоровье предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, уважение других и веру в себя, осознание своей индивидуальности и своеобразия окружающих, способность к ярким чувствам и творчество в самых разных сферах.

Л.С. Выготский убедительно доказал в своих трудах, что любой дефект, любой телесный недостаток является фактором, в известной степени изменяющим отношения человека с окружающим миром. Иными словами, органический дефект, нарушая социальные отношения, изменяя социальный статус инвалида, провоцирует возникновение ряда специфических социальных установок, например: установки на избегание зрячих, иждивенческих настроений и т.п.

Хотя для слепых отсутствие зрения само по себе не является фактором психологическим, и они не чувствуют себя погруженными во мрак. Психологическим фактором слепота становится только тогда, когда человек вступает в общение с отличающимися от него здоровыми людьми.

Сравнительно ограниченные контакты детей с тяжелыми дефектами зрения с окружающими ведут за собой замкнутость, некоммуникабельность, стремление уйти в свой внутренний мир. Недостатки в области чувственного познания, часто неблагоприятные условия воспитания, выпадение из коллектива, ограничение деятельности, отрицательные результаты попыток налаживания контактов со зрячими формируют у детей эгоизм, отсутствие чувства долга, отсутствие самостоятельности, нерешительность, внушаемость, упрямство, душевную черствость, отсутствие любознательности, чувства нового.

Развитию эмоционально-волевой сферы, развитию личности способствует общение.

Одна из причин отчуждения незрячего человека в обществе зрячих - трудность в общении. Ряд авторов /Л.В. Егорова Н.Л. Зайцева, А.Г. Литвак, М. Зафска, В.М. Сорокин, З.А. Феоктистова и др./ установили, что к моменту поступления в школу многие слепые и слабовидящие дети не владеют основными

неречевыми средствами общения, которые, по данным Ч.И. Лисиной и А.Г. Капчели, являются доступными нормально видящим детям к пятилетнему возрасту.

У детей, лишенных возможности зрительного дистантного восприятия окружающей действительности и не обученным способам компенсации, представления о мимике, жестах, пантомимике очень непрочные, расплывчатые, что в значительной мере затрудняет процесс межличностного общения.

Но содержательная сторона психики при развивающем обучении оказывается независимой от дефектов зрения. Более того, она относительно независима и от биологических факторов, так как последние определяют не содержание, а процесс формирования личностных ценностей, его динамику. Следовательно, между зрячими и слепыми, а тем более между зрячими и слабовидящими различия могут наблюдаться только в динамике становления различных свойств личности. Конечные же результаты, т.е. уровень сформированности личности, определяются не наличием или отсутствием зрительной патологии, а характером социальных воздействий, и прежде всего воспитания и обучения.

Содержание программы.

Цель:

профилактика и психокоррекция отклонений в психическом развитии учащихся с особенностями развития и инвалидностью; преодоление комплексов и переживаний, связанных с дефектом.

Программа адресована детям и подросткам с особенностями развития и инвалидностью с 7 до 12 лет

Рассчитана на 3 года.

Умения, которые приобретут участники программы.

1. Умение понимать себя и других.
2. Умение выражать свое эмоциональное состояние.
3. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.
4. Умение оценить свои потенциальные возможности.
5. Умение снимать эмоциональные напряжения (включая

гнев и агрессивность).

6. Умение выходить из конфликтных ситуаций.
7. Умение слушать других людей.
8. Умение быть терпимым и доброжелательным к другим.
9. Умение делиться положительными чувствами.

10. Умение вести диалог.
11. Умение просить и принимать помощь.
12. Умение приходить на помощь.
13. Умение ставить и добиваться цели.
14. Умение верить в свои силы.
15. Умение проявлять волевые усилия и подавлять негативные желания.

Ожидаемые результаты:

- учащиеся смогут увидеть и проанализировать собственные неадекватные поведенческие стереотипы;
- приобретут навыки более искреннего, глубокого, свободного общения;
- преодолеют неадекватные формы поведения, проявляющиеся в группе, в том числе связанные с избеганием субъективно сложных ситуаций;
- появятся формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью;
- закрепятся новые формы поведения, в частности, те, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни;
- выработаются и закрепятся адекватные формы поведения и реагирования на основе достижения в познавательной и эмоциональной сферах.

В групповой работе основным инструментом воздействия выступает группа, позволяющая выйти на понимание и отреагирование проблем ребенка за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики.

Основные принципы занятий:

- активность на занятии;

- открытая обратная связь;
- следование принципу «здесь и теперь»;
- доверительность в общении;
- добровольность и конфиденциальность;
- равенство позиций и признание личностных норм каждого;
- беспристрастность;
- одобрение и взаимоподдержка участниками друг друга.

Первый год обучения.

Цель 1-го года обучения:

формирование у детей самосознания личности.

Согласно концепции В.С. Мухиной, под самосознанием понимается психологическая структура, представляющая собой такое единство, которое находит выражение в каждом из своих звеньев: имя человека и его физическая сущность, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее; и будущее), социальное пространство личности /ее права и обязанности/. В.С. Мухиной показано, что наиболее существенным искажением в развитие самосознания является депривация одного или нескольких структурных звеньев самосознания, поскольку может приводить к появлению агрессии, тревожности, трудностей в общении со сверстниками, негативно сказываться на общем самоотношении.

Наиболее значимыми и депривируемыми являются такие звенья самосознания, как осознание имени, притязание на признание, осознание прав и обязанностей.

Задачи первого года обучения:

1. Гармонизация осознания имени.
2. Гармонизация притязания на признание.
3. Гармонизация осознания детьми прав и обязанностей.

Второй год обучения.

Цель:

формирование у детей эмоциональной децентрации.

Согласно Г.М. Бреславу, под эмоциональной децентрацией понимается способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей. Нарушения в ее формировании могут приводить прежде всего к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

1. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений с соответствующей интонацией на себе, на другом человеке;
2. Формирование умения пользоваться неречевыми средствами общения на практике, адекватно воспринимать и правильно воспроизводить их;
3. Формирование умения управлять своими эмоциями;
4. Формирование способов преодоления двигательного автоматизма, используя навык произвольного расслабления и сокращения мышц.

Третий год обучения.

Цель:

обеспечение адекватного ролевого развития детей.

Согласно Я. Морено, адекватное ролевое развитие обеспечивает психическое здоровье человека. При этом под адекватным ролевым развитием понимается умение принимать роли, адекватные новым ситуациям, умение изменять своим привычным ролям в старых ситуациях, т.е. обладать ролевой гибкостью и ролевой креативностью.

Задачи данного блока:

1. продолжение работы по совершенствованию мышечного аппарата, участвующего в воспроизведении мимических, тестовых и пантомимических движений с целью:
 - в своих действиях и поведении не выделяться среди зрячих;
 - передавать адекватными неречевыми действиями свое эмоциональное состояние.
2. для адекватного восприятия эмоционального состояния собеседника продолжать учить различать, используя слуховой,

дистантный анализатор, тонкости и оттенки интонации голоса собеседника.

Примечание: Обязательное оречевление движений и действий, связанных с неречевыми проявлениями общения.

Методы и приемы:

- групповая дискуссия;
- беседа;
- чтение литературы;
- ролевая игра;
- импровизация;
- техники и приемы саморегуляции;
- методы направленного воображения;
- дыхательные и двигательные упражнения;
- методы самовыражения (в рисунке, в создании образа)
- деловые игры;
- элементы музыкотерапии
- «мозговой штурм»

Тематический план занятий по программе
«Радость каждый день».
Первый год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов.
1.	Знакомство. Введение в мир психологии.	1
2.	Что такое мимика?	1
3.	Радость.	1
4.	Как доставить другому человеку?	1
5.	Жесты.	1
6.	Радость можно передать прикосновением.	1
7.	Радость можно подарить взглядом.	1
8.	Страх.	1
9.	Страх, его относительность.	1
10.	Как справиться со страхом.	1
11.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1
12.	Может ли гнев принести пользу?	1
13.	Разные чувства.	1
14.	Разные настроения.	1
15.	Учимся менять свое настроение.	1
16.	Учимся выражать свои эмоции.	1
17.	Мысли и настроение.	1
18.	Как найти выход из трудной ситуации.	1
19.	Меняем отношение к тому, что нас огорчает.	1
20.	Мысли управляют поступками.	1
21.	Избавляемся от плохих мыслей.	1
22.	Чем я отличаюсь от других.	1
23.	Гармонизация притязаний на признание.	1

24.	Выработка уверенности в своих силах.	1
25.	Как добиться удачи.	1
26.	Можно и не ссориться.	1
27.	Делимся чувствами.	1
28.	Что значит быть добрым.	1
29.	Кого называют вежливым.	1
30.	Зачем нужен этикет.	1
31.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1
32.	Мостики дружбы.	1
	Всего	32

Второй год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов.
1.	Умение выражать свое эмоциональное состояние.	1
2.	Эмоции и взаимопонимание.	1
3.	Как победить страх.	2
4.	Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.	1
5.	Прогоняем злость.	1
6.	Учимся говорить «Нет!», когда это нужно.	2
7.	Умение оценить свои потенциальные возможности.	1
8.	Мои способности.	2
9.	Умение общаться со взрослыми и сверстниками.	1

10.	Общение в жизни человека.	1
11.	Жить в согласии с другими.	1
12.	Приветствия.	1
13.	Умение понимать себя и других.	1
14.	Я и другие.	1
15.	Самопознание.	1
16.	Учимся снимать эмоциональное напряжение.	1
17.	Уверенное и неуверенное поведение.	2
18.	Давайте жить дружно.	1
19.	Как просить прощения.	1
20.	Как просить, принимать помощь и приходить на помощь.	1
21.	Права и обязанности.	1
22.	Право на ошибку.	2
23.	Учимся просить о помощи и благодарить за помощь.	2
24.	Мои сны.	1
25.	Я умею сочинять!	1
26.	Мои мечты.	1
27.	Фантазии и ложь.	1
28.	Корзина успехов.	1
	Всего	34

Третий год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов.
1.	Умение понимать себя и других.	1
2.	Ярмарка достоинств.	1
3.	Культура поведения.	2
4.	Как снять эмоциональное напряжение.	1
5.	Нужна ли агрессия.	2
6.	Что такое саморегуляция.	1
7.	Волшебство слов.	1
8.	Что такое конфликт?	1
9.	Умение выходить из конфликтных ситуаций.	2
10.	Что мешает жить дружно.	1
11.	Учимся слышать друг друга.	2
12.	Пойми меня.	2
13.	Я и мои родители.	1
14.	Надо ли уметь просить прощения.	1
15.	Почему родители наказывают детей?	1
16.	Что такое лень.	1
17.	Что мне нравится.	1
18.	Что мне не нравится.	1
19.	Каким видят меня мои друзья.	2
20.	Каким видят меня взрослые.	2
21.	Надо ли приспосабливаться к жизни.	2
22.	Дерево успехов.	1
	Всего	30

Литература.

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990
3. Гиппенейтер Ю.Б. общаться с ребенком. Как? М., 1997
4. Захаров А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребенка. М., 1989
5. Кан-Калик В.А. Грамматика общения. М., 1995
6. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М., 2003
7. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. М., 1995
8. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. Проблемы общей психологии. М., 1973
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? (1-4 части). М., 1998
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2001
11. Чистякова Г.И. Психогимнастика. М., 1990