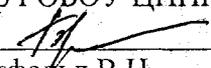


государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

Утверждаю  
Директор ГОБОУ ЦПКРК

  
Брайтфельд В.Н.  
30.08.2015

Индивидуально – ориентированная коррекционно-развивающая  
программа  
(социальная адаптация)

Великий Новгород

2015

## Пояснительная записка

### 1.1 Актуальность программы

Динамизм современной жизни и происходящих в ней изменений вызывают у современного человека затруднения в приспособлении к новым условиям, выборе форм и способов взаимодействия с окружающим миром. В этих условиях наибольшие трудности испытывают люди с ограниченными возможностями здоровья. В более сложном положении оказываются школьники с различными ограничениями здоровья. Одной из важных задач современного образования является организация адаптированной социальной среды, направленной не только на преодоление ограничений здоровья школьников, но и оказание им помощи в процессе социальной адаптации, освоении норм и ценностей общественного бытия, приспособления к реалиям современной жизни.

Решение проблемы социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, несомненно, станет прорывом в современном обществе, однако для ее успешного осуществления требуется организация специальной образовательной среды, обеспечивающей включение этой категории людей в разнообразные виды деятельности. Это обусловлено тем, что и взрослому человеку, и ребенку необходимо реализовать потребности в новых социальных связях и контактах, освоении новых способов организации жизнедеятельности.

В этом контексте социальная адаптация подростков с ограниченными возможностями здоровья еще более актуальна, поскольку подросток с ограниченными возможностями здоровья ощущает собственную непохожесть на сверстников, комплексует, если ограничения здоровья имеют внешние проявления. Социальная адаптация таких подростков осложняется не только возрастными изменениями в их эмоционально-волевой, когнитивной и поведенческой сферах, но в большей степени теми трудностями в отношениях с окружающим миром, которые сопровождаются кризисом этого возраста.

Традиционно считается, что основной составляющей и механизмом процесса социализации является адаптация, под влиянием которой человек обретает черты социальности, становится полноправным членом общества, но это не совсем так. Нельзя стать существом социальным, не имея для этого внутренних предпосылок, под влиянием одних только внешних условий.

Относительно данного вопроса представляют интерес интеллектуальные способности человека, а именно те из них, которые обеспечивают понимание людей и социальных ситуаций. Эти способности определены в психологии как социальный интеллект.

Термин *социальный интеллект* был введен для обозначения «дальновидности в межличностных отношениях». Социальный интеллект

представляет собой способность адекватно понимать поступки и действия людей, обеспечивающую гладкость во взаимоотношениях с ними.

Социальный интеллект включает следующие аспекты:

- умение предвидеть последствия поведения, предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации;
- способность правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям;
- уровень речевой экспрессии (чувствительность к характеру и оттенкам речи);
- способность анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения.

### **1.2. Научное обоснование**

Проблема социальной адаптации детей рассматривалась в работах И.В. Анфаловой, Р. Д. Атаевой, Ю.Г. Грачева, Г.А. Гусева, Я.Л. Коломинско-го, Н.А. Палиевой, А.А. Реан, В. П. Симонова, Ю.О. Яблоновской.

Отдельные аспекты социальной дезадаптации школьников обусловленные разнообразными формами отклоняющегося поведения изучены С.А. Беличевой, О.А. Воробьевой, А.Д. Гонсевым, С.Н. Ениколоповым, Е.В. Змановской, О.А. Матвеевой, И.А. Иевским, Л.М. Рышковой, Т.И. Шульгой.

Несомненную ценность для исследования проблемы представляют работы, посвященные социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в оздоровительных и образовательных учреждениях (Д.А. Быков, Г.А. Гусев, В.В. Дегтярева Т.В. Егорова, Г.Н. Подчалимова, С.В. Стригов, В.Я. Осенников).

Программа составлена на основе тренинга по предупреждению правонарушений «Стоп!Подумай!Действуй!» Жидковой Н.И. современный учительский портал, 2013год и цикла тренинговых занятий «Я и другие Я» Григорьевой М.Ю. М. Школьная пресса 2011г.

### **1.3. Направленность и уровень программы:**

Важно целенаправленно развивать способности подростков к пониманию людей и социальных ситуаций. Необходимо определять действенные адаптивные механизмы и создавать специальные программы для подростков, ведущие к повышению их адаптивных возможностей.

Задачи:

- Предоставление подросткам возможности осознавать важность приобретения ими социальных навыков;
- Овладение социальными навыками;
- Обучение подростков некоторым приемам общения и расширения ролевого репертуара;
- Развитие умений предвидеть последствия поведения, предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации;
- способность правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям;
- способность анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения.

**Цель** программы социальной адаптации является развитие адаптивных возможностей подростка.

#### **1.4. Форма проводимой работы.**

Программа предназначена для работы с подростком.

Занятия проходят в индивидуальной форме.

Содержание занятий предполагает смену видов деятельности. В начале и в конце занятия проводятся особые ритуалы, которые могут включать гимнастические, психологические упражнения. Включение подобных заданий способствуют психической разрядке и восстановлению сил, благоприятно сказываясь на здоровье ребенка. Также используются методы арт-терапии (изотерапия, сказкотерапия); присутствуют элементы психологического тренинга (сочетание различных форм деятельности: общения, игры, обучения).

Два упражнения («Что хорошего произошло» и «Анализ сложных ситуаций») начинают каждое занятие. Рефлексия – завершающий этап занятия.

#### **1.5. Длительность программы**

Программа рассчитана на 34-занятия.

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

## **1.6 Условия реализации**

Индивидуальная работа проводится на дому, помещение должно быть просторным, хорошо проветренным. Для реализации программы также необходимы: бумага, карандаши, фломастеры, клей, ножницы и т. д.

## **1.7 Показания к проведению программы**

недостаточная регуляция своих поступков;  
неумение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своём поведении;  
нарушения социальной адаптации, которые привели к определенным дезадаптивным формам поведения.

## **2. Содержание программы.**

Программа рассчитана на 34 занятия.

Начало занятия всегда начинается с одного и того же упражнения.

В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия. Перед началом программы проводится индивидуальная консультация.

Каждое занятие предполагает наличие ритуала начала и конца занятия.

В программу включен цикл занятий по программе «Полезные привычки».

- Занятие 4: Мои ценности.
- Занятие 8: Красота и здоровье.
- Занятие 12: Возраст, доверие и независимость.
- Занятие 16: Мое настроение и общение с людьми.
- Занятие 20: Тренинг навыков невербального общения.
- Занятие 24: Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения.
- Занятие 28: Развлечения в компании.
- Занятие 32: ВИЧ/СПИД.

## 2.1 Тематическое планирование

№	Тема	Цели и задачи	Наименования форм работы: игры, упражнения, задания	Количество занятий
1	Наедине с собой.	1) Определение уровня тревожности, выявление эмоционального состояния. 2) Формирование позитивной мотивации к занятиям.	Методика Люшера. Упражнение «Герб».	1
2	Что я знаю о себе?	1) формирование установок на выявление позитивных личностных качеств. 2) развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки	Упр. «Кто я?» Упр. «Интервью»	1
3	Мое имя	1) знакомство со значением собственного имени 2) анализ своего отношения к имени и его различным формам.	Упр. «Сказка» Упр. «Мои имена» Упр. «Рисунок»	1
4	Мои ценности	1) формирование более глубоких представлений о личностных качествах, анализ собственных качеств. 2) анализ своего ценностного выбора.	Анкета Упр. «Мои сильные и слабые стороны» Разбор ситуаций	1
5	Мое уникальное «я».	1) формирование более глубоких представлений о личностных качествах, анализ собственных качеств; 2) работа с недостатками, их преобразование: определение у себя сильных качеств.	Упр. «Волшебница» Упражнение «Портрет современного подростка»	1
6	Как меня видят другие?	1) развитие социального интеллекта. 2) умение анализировать ситуацию, и принимать решение; 3) развитие рефлексии, произвольности, осознание своего поведения.	Упр. «Ответственность» Упр. «Кто ты?» Упр. «Автопортрет».	1
7	Мои плюсы и минусы.	1) самоанализ собственных достоинств и недостатков. 2) самооценка.	Тест «Самооценка» Ю.И.Киселева. Упр. «Идентификация».	1
8	Красота и здоровье.	1) знакомство с представлениями о красоте. 2) осознание своего представления о красоте.	Беседа. Упр. «Портрет».	1
9	Я в бумажном зеркале.	1) рефлексия на основе тестирования. (этап диагностики)	Методика Кетелла. Упр. «Метель».	1

10	«Отражение»	1)рефлексия на основе тестирования. (этап рефлексии)	Построение личного профиля. Упр. «Угадай-ка».	1
11	Как я выгляжу?	1)осознание стереотипов «идеальной внешности» 2)объективная оценка своей внешности.	Притча «Красота». Упр. «Идеал».	1
12	Возраст, доверие и независимость	1) выявление зависимости степени самостоятельности от возраста	Упр. «Машина времени» Разбор ситуаций.	1
13	Время взрослеть.	1)создание своего перспективного плана. 2)Изучение особенностей организации своего времени.	Упр. «Мой день» Упр. «Перспектива»	1
14	Что такое дружба?	1) уточнение представлений о дружбе. 2)анализ своих стереотипов в понимании дружбы.	Упр. «Ассоциации» Упр. «Ищу друга»	1
15	Что такое уверенность в себе?	1)формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. 2)оценка своего уровня уверенности.	Упр. «Три портрета». Тест I «Узнай себя».	1
16	Мое настроение и общение с людьми.	1)изучение своего эмоционального фона и его влияния на взаимоотношения с окружающими. 2)анализ способов избегания ситуаций, портящих настроение.	Упр. «Летопись». График «Мое настроение».	1
17	Я и планета чувств.	1)развитие умения распознавать свои чувства и чувства других людей. 2)ознакомление со способами овладения своими эмоциями.	Упр. «Называем чувства и эмоции» Демонстративное упр. «Шарик»	1
18	Я и мои социальные навыки	1)развитие коммуникативных навыков. 2)развитие наблюдательности в общении.	Упр. «Испорченный телефон» Разбор ситуаций.	1
19	Вербальные и невербальные компоненты общения.	1)выделение вербальных и невербальных элементов общения. 2)развитие коммуникативных навыков.	Мини-лекция. Упр. «Позы».	1
20	Тренинг навыков невербального общения.	1)самооценка навыков невербального общения. 2)тренинг навыков невербального общения.	Анкета Упр. «Жест». Упр. «Пантомима».	1
21	Правила успешного общения.	1)ознакомление с основными правилами успешного общения. 2)поиск способов расположения людей к себе.	Беседа. Упр. «Улыбка».	1
22	Моделирование	1)личное переживание различных	Притча «Невидимая	1

	стилей общения	психологических состояний.	нить». Упр. «Мой стиль».	
23	Учимся решать конфликты.	1)определение своего стиля выхода из конфликтных ситуаций. 2)формирование навыков саморегуляции.	Тест на определение уровня агрессивности. Разбор ситуаций.	1
24	Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения.	1)ознакомление с понятиями «пассивное» и «агрессивное» поведение.	Анкета. Упр. «Правила». Ролевая игра.	1
25	Самооценка конфликтности.	1)определение уровня своей конфликтности. 2)анализ результатов	Тест. Упр. «Конфликты и их решения» Разбор ситуаций.	1
26	Манипуляции и защита от них.	1)ознакомление с основными способами психологических манипуляций. 2)пути защиты от манипуляций.	Игра «Манипулятор».	1
27	Пути решения конфликтов.	1)определение предрасположенности конфликтам.	Тест.	1
28	Развлечения в компании.	1)умение анализировать свое поведение. 2)развитие навыков социального прогнозирования.	Разбор ситуаций. Беседа: «Психостимуляторы и галлюциногены».	1
29	Рисковать или не рисковать.	1)осознание своего отношения к риску. 2)формирование представлений об осознанном риске.	Беседа. Анкета.	1
30	Курение.	1)информирование о действии курения на здоровье. 2)определение уровня зависимости от табакокурения.	Анкета. Упр. «Ситуации». Упр. Закончи предложения».	1
31	Алкоголь.	1)информирование о действии алкоголя на здоровье. 2)знакомство с правовой ответственностью.	Беседа. Упр. «Высказывания».	1
32	ВИЧ, СПИД.	1)информирование о симптомах инфицирования ВИЧ.	Беседа. Разбор ситуаций.	1
33	Наркотики.	1)информирование об ответственности за употребление наркотических веществ. 2)развитие способности аргументировать.	Беседа. Упр. «Высказывания».	1
34	Нет - вредным привычкам	1)развивать умения противостоять негативным явлениям в обществе. 2)развитие рефлексии, осознание мотивов своего поведения.	Упр. «Противостояние». Упр. «Я могу принять решение».	1

### **3. Требования к результату реализации программы.**

Также в процессе реализации программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- умение анализировать свои поступки;
- овладение навыками конструктивного общения, необходимых для успешной социализации;
- развитие личностных качеств, самоконтроля;
- умения предвидеть последствия поведения, предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации;
- способность правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям;
- способность анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения.

### **4. Методы и средства оценки результативности программы.**

Рефлексия в конце занятия.

Лист рефлексии.

## 5. Список литературы.

1. Александров М.Ф., Буланова О.Е., Пруденкова М.С. «Школа безопасности подростка». Профилактическая обучающая программа. Вестник практической психологии образования, 2009 г. № 3, 4; 2010 г., № 1,2.

2. Воробьева К.А. «Агрессия и насилие в подростковой среде». М. Школьная пресса», 2011 г.

3. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. М. «Школьная Пресса», 2011 г.

4. Жидкова Н.И. «Тренинг по предупреждению правонарушений: «Стоп! Подумай! Действуй!». Современный учительский портал, 2013 г.

5. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». М. «Генезис», 2010 г.