

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
методической работе

_____ С.В.Рыжова

«31» августа 2021г.

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ЦППМиСП»

_____ И.Ф.Решилина

«31» августа 2021г.

Рабочая программа

«Управляй собой»

(2 год обучения)

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6,5 – 10 лет

Специалисты, реализующие программу:

Морозова М.А., педагог-психолог,

Рыжова С.В., педагог-психолог,

Скобцова А.А., педагог-психолог

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Управляй собой» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по психологическому сопровождению обучающихся с нарушениями внимания и признаками гиперактивности «Управляй собой».

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Тип программы: психологическая, коррекционно-развивающая.

Особенности организации образовательной деятельности по программе: допускается расхождение количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проводимых учебных занятий по причинам:

- праздничных дней;
- учебного отпуска;
- внеплановых нерабочих дней и др.

Корректировка учебного плана рабочей программы отражается в журнале педагога-психолога.

Допускается реализация программы в дистанционном формате.

Цель: создание благоприятных условий для компенсации основных проявлений СДВГ, развития личности младшего школьника, повышения уровня его социальной адаптации.

Задачи:

- нейропсихологическая коррекция и развитие обучающихся с нарушениями внимания, произвольности, признаками дезадаптации к обучению в ОУ;
- работа с нарушениями в эмоциональной сфере, развитие рефлексии, формирование самосознания, развитие коммуникативных навыков;
- ознакомление родителей и педагогов с возможными причинами дезадаптации обучающихся, с их психологическими особенностями, обучение приемам и методам эффективного взаимодействия с данной категорией детей;

- гармонизация детско-родительских отношений.

Продолжительность курса: Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 35 часов. Количество времени рассчитано непосредственно на проведение практических занятий.

Длительность пребывания обучающегося в группе: 1 раз в неделю по 1 ак. часу.

Время проведения: согласно расписания занятий в Центре.

Формы занятий: индивидуальная форма работы.

Показания и противопоказания к применению программы: направлена на оптимизацию организации жизнедеятельности младшего школьника с СДВГ в социуме с учетом его психологических возможностей и включает в себя сопровождение родителей и педагогов.

Противопоказанием для реализации программы является наличие глубокой умственной отсталости, острые психотические состояния.

Эффективность программы и способы ее отслеживания: оценка достижения планируемых результатов осуществляется изучением динамики показателей: стабилизация скорости обработки информации, повышение концентрации внимания (точности обработки информации), восполнение дефицита в звене регуляции и контроля и, соответственно, улучшение способности контролировать свое поведение; стабилизацию эмоционального состояния, повышение уровня нервно-психического благополучия, уменьшение серьезных внутриличностных проблем и межличностных конфликтов.

2. Учебный план

| № | Наименование блоков | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
|-----|---|-------------|---------------|--------------|------------------------------|
| | | | теоретических | практических | |
| 1 | Диагностика на начало занятий | 1 | 0,25 | 0,75 | Диагностическое обследование |
| 2 | Основная часть | 33 | 8,25 | 24,75 | Рефлексия |
| 2.1 | Нейропсихологический блок. Оптимизация эмоционального состояния, элиминация импульсивности, агрессивности | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.2 | Нейропсихологический блок. Развитие мышечного самоконтроля, элиминация импульсивности | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.3 | Нейропсихологический блок. Оптимизация эмоционального состояния –релаксация. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.4 | Нейропсихологический блок. Отреагирование негативных эмоций, развитие рефлексии. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.5 | Нейропсихологический блок. Отработка проблемных, негативных переживаний, поиск ресурса. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.6 | Нейропсихологический блок. Отработка «запрятанных», вытесненных в подсознание страхов, негативных переживаний, неудачного опыта. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.7 | Нейропсихологический блок. Отработка коммуникативных навыков, проработка границ (своих и чужих). | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.8 | Нейропсихологический блок. Развитие самосознания, навыков рефлексии, формирование позитивного самосознания. Промежуточная диагностика | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |

| | | | | | |
|----------|---|----|------|-------|--|
| 2.9 | Нейропсихологический блок. Поиск «внутреннего врага», выбор способов борьбы с ним или примирения. | 2 | 0,25 | 0,75 | Рефлексия |
| 2.1 0 | Нейропсихологический блок. Активация бессознательных процессов, способствующих личностному развитию, поиск конструктивных способов разрешения конфликтов. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.1 1 | Нейропсихологический блок. Поиск ресурса, осознание принадлежности к референтной группе, выявление ценностных ориентиров. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.1 2 | Нейропсихологический блок. Отработка возможных негативных переживаний, связанных с образовательным учреждением (ОУ). | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.1 3 | Нейропсихологический блок. Поиск ресурсных возможностей по гармонизации пребывания обучающихся в ОУ. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.1 4 | Нейропсихологический блок. Осознание и закрепление ситуации успеха, формирование позитивного самосознания. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.1 5 | Нейропсихологический блок. Формирование позитивного самосознания. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.1 6 | Нейропсихологический блок. Выстраивание жизненной перспективы. | 2 | 0,5 | 1,5 | Рефлексия |
| 2.1 7 | Нейропсихологический блок. Рефлексия по поводу приобретенных новых знаний о себе, опыта, навыков. | 1 | 0,25 | 0,75 | Рефлексия |
| 3 | Диагностическая часть. Завершение работы | 1 | 0,25 | 0,75 | Диагностическое обследование. Рефлексия |
| | Итого: | 35 | 8,75 | 26,25 | |

3. Учебно-методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы и приемы: беседа, разминки, психотехнические игры, МАК, интерактивные упражнения, тесты, метод мозгового штурма, дискуссии, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры, рефлексия.

Психологический инструментарий:

- песочница с песком, тематические наборы фигурок (для использования приемов песочной терапии);

- мультимедиапроектор (для использования приемов сказкотерапии, релаксационных техник);

- колоды метафорических ассоциативных карт (МАК) различной направленности;

- канцтовары (карандаши, масляная пастель, гуашевые и акварельные краски, кисти, бумага А1-А4) для проективных диагностических тестов и применения методов арт-терапии.

Список литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – Москва: Когито-Центр, 2006. – 336 с.

2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 240 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке: практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 340 с.

4. Ларина, И.А. Как пережить подростковый кризис: психологическая работа с родителями / И.А. Ларина. – Москва: Генезис, 2004. – 176 с.

5. Максимова, А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей / А. Максимова. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 224 с.

6. Мони́на, Г.Б. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь: монография / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робетс, Л.С. Чутко. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 186 с.

7. Полита́ка, О.И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / О.И. Полита́ка. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 208 с.

8. Сакови́ч, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакови́ч. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 176 с.

9. Сиротю́к, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам / А.Л. Сиротю́к. – Москва: ТЦ Сфера, 2003. – 123 с.

10. Шарапановская, Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков: диагностика и коррекция / Е.В. Шарапановская. – Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 160 с.

11. Эль, Г. Н. Человек, играющий в песок: динамичная песочная терапия / Г.Н. Эль. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 208 с.

12. Ясю́кова, Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций: комплексное обеспечение психологической практики: методическое руководство / Л.А. Ясю́кова. – Санкт-Петербург: ГП Иматон, 2000 (1997). – 80 с.

13. Ясю́кова, Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах: комплексное обеспечение психологической практики: методическое руководство / Л.А. Ясю́кова. – Санкт-Петербург: ГП «Иматон», 2001. – 192 с.