

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства»

СОГЛАСОВАНО

на Совете

колледжа, протокол № 73
от «28» 02 2019 г.
регистрационный № 1-101

секретарь Совета академии

 Э.В. Юровская

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «ААГ»

 В. Ф. Косинова

приказ № 01-06/16
от «01» 03 2019 г.



КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Психологическая мастерская «Построй свой мир из песка...»

КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства»

На период 2019-2024 год

Барнаул 2019

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Основания разработки программы.....	4
3. Пояснительная записка.	5
4. Противопоказания для песочной терапии.....	5
5. Участники программы.....	6
6. Формы и методы работы.	6
7. Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы.....	6
8. Срок реализации программы.....	6
9. Этапы реализации программы	6
10. Структура программы.....	6
11. Тематический план программы.....	8
12. Ожидаемые результаты.....	9
13. Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	9
14. Мониторинг реализации программы.....	9
15. Приложение.....	10

Паспорт программы

Наименование программы	Психологическая мастерская «Построй свой мир из песка...»
Основания для разработки	Эмоции обучающихся с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени» недостаточно дифференцированы, неадекватны: они либо радуются и всем довольны, либо огорчаются, плачут, сердятся, злятся, конфликтуют.
Основной разработчик	Педагог-психолог Т.А. Исакова.
Цель и задачи	Цель: Психолого-педагогическая коррекция эмоциональной сферы обучающихся с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени» Задачи: 1. Снижение психофизического напряжения. 2. Актуализация эмоций, развитие умения выражать свои чувства и эмоции приемлемыми способами. 3. Развитие рефлексии (самоанализа).
Целевые индикаторы и показатели программы	Уменьшение конфликтных ситуаций между обучающимися с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени».
Сроки реализации программы	На период 2019-2024 год
Ожидаемые результаты и показатели эффективности	1. Положительное влияние на эмоциональное самочувствие обучающихся с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени». 2. Снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций обучающимися с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени» в играх на песке. 3. Получение опыта рефлексии, умения понимать себя и других.
Контроль реализации программы	Директор КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства» В.Ф. Косинова

Программа
разработана на основании следующих документов:

- Примерное положение об организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся (в соответствии с приказом от 20.01.2015 № 191 «Об утверждении Плана мероприятий»).
- Конституция Российской Федерации от 12.12.1993г.
- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989г.
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», принят Государственной думой, 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 г. № ВК-1788/07 "Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
- Федеральный закон "Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья".

Пояснительная записка

Игра с песком как способ развития и самотерапии известен с древних времен. Податливость песка будит желание создать из него миниатюрную картину мира. Человек выступает в песочнице как созидатель — один жизненный сюжет меняет другой, следуя законам бытия: все приходит и все уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, просто старое превращается в нечто иное, новое. При многократном переживании этого ощущения человек достигает состояния душевного равновесия.

Игра с песком — это естественная и доступная форма деятельности. Ребенок, с особыми потребностями в обучении, часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, обучающийся с особыми образовательными потребностями, освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Песок нередко действует на как магнит. Руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если к этому добавить различные игрушки, тогда можно построить собственный мир, где обучающийся с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени» выдумывает и фантазирует, и, в то же время, учится работать и добиваться цели.

Работа с тактильными ощущениями имеет колоссальное значение для развития психики. Такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние, обучающийся с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени» учится проговаривать свои ощущения, закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

Цель: Психолого-педагогическая коррекция эмоциональной сферы обучающихся с диагнозом «Умственная отсталость легкой степени», далее лица с ОВЗ (ЛОВЗ).

Задачи:

1. Снижение психофизического напряжения.
2. Актуализация эмоций, развитие умения выражать свои чувства и эмоции приемлемыми способами.
3. Развитие рефлексии (самоанализа).

Противопоказания для песочной терапии:

1. - уровень тревожности очень высок;
2. - аллергия и астма на мелкие частицы и пыль;

3. - кожные заболевания и порезы на руках.

Участники программы:

Адресат:

- обучающиеся подросткового возраста (16-18 лет) с ЛОВЗ

Исполнители:

— педагог- психолог

Формы и методы работы: Групповые занятия с использованием технологии «Песочная терапия», групповое диагностическое обследование.

Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы:

1. Материально-техническая оснащенность: кабинет, либо иное светлое не душное хорошо изолированное помещение.
2. Водонепроницаемый деревянный ящик. Внутренняя поверхность (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Таким образом, дно будет символизировать воду, а борта - небо. Если заниматься подгруппой (3-4 человека) или индивидуально, его размер - 50 х 70 х 8см, для групповой работы размер песочницы увеличивается. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком
3. Чистый, просеянный песок. Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким.
4. «Коллекция» миниатюрных фигурок.

Программа рассчитана на 7 часов, занятия проводятся один раз в 1 месяц, длительностью 1 час.

Срок реализации программы: 5 лет

Этапы реализации программы:

Подготовительный этап – сентябрь;

Основной этап – октябрь-апрель;

Итоговый этап – май-июнь.

Структура программы:

Подготовительный этап:

1. составление списков обучающихся подросткового возраста (16-18 лет) ЛОВЗ;
2. формирование группы, проведение тестирования на выявление уровня тревожности (адаптирован для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями));
3. входная оценка достижения планируемых результатов.

Основной этап:

1. коррекционно-развивающая деятельность;
2. промежуточная оценка достижения планируемых результатов через наблюдение.

Итоговый этап:

1. оценка достижения планируемых результатов;
2. обработка информации.

Тематический план программы

№ п / п	Тема	Содержание	Ко ли чес тво час ов
1	Настроение	Снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона, умение обозначать свои эмоции. Тест: «Что говорят мимика и жесты?»	1
2	Мой секрет	Диагностика актуального состояния, переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения	1
3	Мои страхи	Переживание безопасности за счет создания условности ситуации, снятие психоэмоционального напряжения	1
4	Обиды детства	Трансформация обиды в благодарность: развитие умения снимать разочарование, высказывать все свои обиды	1
5	Острова	Умение взаимодействовать в группе, самовыражение, умение налаживать контакт	1
6	Идеальный мир	Проигрывание различных вариантов выхода из проблемной ситуации, развитие умения выражать свои чувства и эмоции приемлемыми способами	1
7	Мост в новый мир	Гармонизация состояния. Тест: «Что говорят мимика и жесты?»	1

Ожидаемые результаты:

1. Положительное влияние на эмоциональное самочувствие ЛОВЗ.
2. Снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций ЛОВЗ в играх на песке.
3. Получение опыта рефлексии, умения понимать себя и других.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные показатели представлены анализом обратной связи, а также критериями результатов входной и итоговой диагностики каждого участника программы.

Количественные показатели представлены анализом данными первичной и итоговой диагностики в целом по группе участников программы.

Мониторинг реализации программы:

Мониторинг реализуется через изучение диагностики, которая проводится среди ЛОВЗ, и позволяет получить данные об эффективности реализации программы Психологическая мастерская «Построй свой мир из песка...»

Результаты мониторинга позволяют скорректировать методы реализации программы и повысить качество коррекции эмоциональной сферы ЛОВЗ.

.

Приложение 1

Тест выявления уровня тревожности (адаптирован для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

По методике: Самооценка психических состояний (Айзенк)

Бланк инструкции составлялся для обучающихся с диагнозом «Легкая умственная отсталость»

Цель: Выявить уровень личной тревожности у обучающихся

Инструкция: Предлагаем описание различных эмоциональных состояний.

Если это состояние **часто** испытываешь, то ставь цифру **2**, если это состояние бывает, **но изредка**, то ставь цифру **1**, если **совсем не подходит, не бывает** - ставь **0**.

Группа _____ **Ф.И.** _____

Часто испытываю – **2**

Изредка испытываю – **1**

Никогда не бывает, не испытываю - **0**

1. Я не чувствую в себе уверенности
2. Из-за пустяков я краснею, волнуюсь
3. Я плохо сплю
4. Я легко расстраиваюсь
5. Я воображаю неприятности и беспокоюсь о них
6. Меня пугают трудности
7. Я думаю о своих недостатках
8. Меня легко в чем-то убедить
9. Я беспокоюсь, тревожусь
10. Я нервничаю, когда приходится ждать

А теперь посчитай количество баллов.

Обработка результатов:

0-7 баллов - не тревожны;

8-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов - очень тревожны.

Тест: «Что говорят мимика и жесты?»

Чтобы пройти тест Вам понадобятся лист бумаги и ручка.

Описание:

Узнайте с помощью теста, о чем для Вас говорят мимика и жесты.

Инструкция:

Выберите подходящий для Вас вариант ответа.

Тестовое задание:

1. Вы считаете, что мимика и жесты – это:

- а) Спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;
- б) Дополнение к речи;
- в) Предательское проявление вашего подсознания,

2. Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин?

- а) Да;
- б) Нет;
- в) Не знаю.

3. Как вы здороваетесь с очень хорошими друзьями?

- а) Радостно кричите «Привет!»;
- б) Сердечным рукопожатием;
- в) Вы слегка обнимаете друг друга;
- г) Приветствуете их сдержанным движением руки;
- д) Целуете друг друга в щеку.

4. Какая мимика и какие жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же (дайте три ответа)?

- а) Когда качают головой;
- б) Когда кивают головой;
- в) Когда морщат нос;
- г) Когда морщат лоб;
- д) Когда подмигивают;
- е) Когда улыбаются.

5. Какая часть тела «выразительнее» всего?

- а) Ступни;
- б) Ноги;
- в) Руки;
- г) Кисти рук;
- д) Плечи.

6. Какая часть вашего собственного лица наиболее выразительна, по вашему мнению (дайте два ответа)?

- а) Лоб;
- б) Брови;
- в) Глаза;
- г) Нос;
- д) Губы;
- е) Углы рта.

7. Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой видно ваше отражение, на что в себе вы обращаете внимание в первую очередь?

- а) На то, как на вас сидит одежда;
- б) На прическу;
- в) На походку;
- г) На осанку;
- д) Ни на что.

8. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что:

- а) Ему есть что скрывать;
- б) У него некрасивые зубы;
- в) Он чего-то стыдится.

9. На что вы прежде всего обращаете внимание в вашем собеседнике?

- а) На глаза;
- б) На рот;
- в) На руки;
- г) На позу.

10. Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, для вас это признак...

- а) Нечестности;
- б) Неуверенности в себе;
- в) Собранности.

11. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?

- а) Да;
- б) Нет;
- в) Не знаю.

12. Мужчина заговаривает с женщиной. Он это делает потому, что...

- а) Первый шаг всегда делают именно мужчины;
- б) Женщина неосознанно дает понять, что хотела, чтобы с ней заговорили;
- в) Он достаточно мужествен для того, чтобы рискнуть получить от ворот поворот.

13. У вас сложилось впечатление, что слова человека не соответствуют тем «сигналам», которые можно уловить из его мимики и жестов. Чему вы больше поверите?

- а) Словам;
- б) «Сигналам»;
- в) Он вообще вызовет у вас подозрение.

14. Поп-звезды вроде Мадонны или Принца направляют публике «сигналы», имеющие однозначно эротический характер. Что, по-вашему, за этим кроется?

- а) Просто фиглярство;
- б) Они «заводят» публику;
- в) Это выражение их собственного настроения.

15. Вы смотрите в одиночестве детективную страшную киноленту. Что с вами происходит?

- а) Смотрю совершенно спокойно;
- б) Реагирую на происходящее каждой клеточкой своего существа;
- в) Закрываю глаза при особо страшных сценах.

16. Можно ли контролировать свою мимику?

- а) Да;
- б) Нет;
- в) Только отдельные ее элементы?

17. При интенсивном флирте вы «изъясняетесь» преимущественно...

- а) Глазами;
- б) Руками;
- в) Словами.

18. Считаете ли вы, что большинство наших жестов...

- а) «Подсмотрены» у кого-то и заучены;
- б) Передаются из поколения в поколение;
- в) Заложены в нас от природы.

19. Если у человека борода, для вас это признак...

- а) Мужественности;
- б) Того, что человек хочет скрыть черты своего лица;
- в) Того, что этот тип слишком ленив, чтобы бриться.

20. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?

- а) Да;
- б) Нет;
- в) Только у пожилых людей.

Обработка и интерпретация теста:

Подсчитайте количество баллов:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	2	1	4	0	1	2	1	3	3	3	0	1	0	4	4	0	3	2	3	4
б	4	3	4	0	2	1	3	1	2	2	3	4	4	2	0	2	4	4	2	0
в	3	0	3	1	3	3	3	1	2	1	1	2	3	0	1	1	1	0	1	2
г	–	–	2	1	4	2	2	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
д	–	–	4	0	2	3	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
е	–	–	–	1	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Интерпретация теста:

56–77 баллов. Bravo! У вас отличная интуиция, вы обладаете способностью понимать других людей, у вас есть наблюдательность и чутье. Но в своих суждениях вы слишком сильно полагаетесь на эти качества, слова имеют для вас второстепенное значение. Если вам улыбнулись, вы уже готовы поверить, что вам объясняются в любви. Ваши «приговоры» слишком

поспешны, и для вас в этом кроется опасность. Делайте на это поправку, и у вас есть все шансы научиться прекрасно разбираться в людях. А это ведь важно и на работе, и в личной жизни, не так ли?

34–55 баллов. Вам доставляет определенное удовольствие наблюдать за другими людьми, и вы неплохо интерпретируете их мимику и жесты. Но вы еще совсем не умеете использовать эту информацию в реальной жизни, например, для того, чтобы правильно строить взаимоотношения с окружающими. Вы склонны скорее буквально воспринимать сказанные вам слова и руководствоваться ими. Например, кто-то скажет вам: «Мне с вами совсем не скучно», сделав при этом кислую мину. И вы поверите словам, а не выражению лица, хотя оно весьма красноречиво. Развивайте интуицию, больше полагайтесь на ощущения!

11–33 балла. Увы, язык мимики и жестов для вас – китайская грамота. Вам необыкновенно трудно правильно оценивать людей. И дело не в том, что вы на это не способны, просто вы не придаете этому значения, и очень напрасно! Постарайтесь намеренно фиксировать внимание на мелких жестах окружающих вас людей, тренируйте наблюдательность. Помните пословицу: тело – это перчатка души. Немного понимать душу другого – верное средство самому не попасть в капкан одиночества.