йцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсмитьбюйцукенгшщзхъчсмитьбюйцукенгшщзхъфывапролджэячсукенгшщзхъфывапролджэячс

|  |
| --- |
| Развивающая психолого-педагогическая программа  «Самовыражение»  Воспитатель - Малышева Т.В  Детский дом им. Ушинского  П.Шимск |

**Пояснительная записка.**

Детям с умственной отсталостью присущи ряд особенностей коммуникативного развития:

* низкий уровень активности в отношениях; социальные отношения не становятся регулятором деятельности;
* затрудненность формирования отношений вследствие эгоцентризма и неспособности вступать в совместную деятельность с другими;
* сравнительно элементарная мотивация отношений;
* недостаточно осознанный характер отношений и их регуляция;
* нарушение избирательности отношений, как проявление неспособности учитывать индивидуальные особенности других людей, так и свои собственные.

Несформированность умственной деятельности у детей с умственной отсталостью соответствует особенностям их эмоциональной сферы:

* недостаточность дифференцированность чувств. Детям с умственной отсталостью легкой степени чаще присущи крайние, полярные чувства: они либо радуются и всем довольны, либо огорчены, плачут, сердятся. У них редко проявляются разнообразные оттенки чувств;
* неадекватность, непропорциональность чувств воздействиям внешнего мира. У одних детей можно наблюдать чрезмерную легкость и поверхность переживаний серьезных жизненных событий, быстрые переходя от одного настроения к другому. У других наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по незначительным поводам.

У детей с умственной отсталостью поздно формируется способность следовать внутриситуативным нормам и правилам поведения. Такие дети даже в подростковом возрасте не могут мысленно занимать позицию другого человека и учитывать его личное пространство.

Программа занятий направлена на создание условий для личностного развития и развития коммуникативных умений и навыков детей с умственной отсталостью **Разработанная программа опирается на следующие законодательные и** правовые документы:

* Конвенция ООН о правах ребенка
* Закон об образовании РФ
* Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка РФ

**Цель программы:** создание условий для личностного развития и развития коммуникативных умений и навыков детей с умственной отсталостью

**Задачи программы:**

* формирование положительных межличностных взаимоотношений между детьми, но основе которых каждый ребенок смог быть успешно социализироваться;
* формирование образа «Я», навыков самопознания;
* развитие эмоционально – волевой сферы;
* освоение навыков работы в коллективе;
* развитие способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям.
* Развить рефлексию чувств и переживаний
* Развитие самоконтроля и ответственности
* снизить уровень тревожности,
* развить ролевые качества и способности к достижению позитивных жизненных целей и толерантности к окружающим,
* снять эмоциональное напряжение.

**В основе программы лежат следующие принципы психолого-педагогического воздействия:**

* Принцип «нормативности» развития, на основе учета возрастных, психических и индивидуальных особенностей ребенка с умственной отсталостью Принцип системности развивающих, профилактических заданий.
* Деятельностный принцип
* индивидуализации (индивидуально-личностный подход к каждому ребенку,  
  отношения к нему с уважением и пониманием);
* принципе гуманизации (ценностное отношение к ребенку, максимально учитывающее  
  его потребности, интересы и возможности);
* Принцип субъективности - отношения к детям не как к пассивным реципиентам коррекционных и развивающих воздействий, но как к личностям с индивидуальным набором потребностей, установок, взглядов и т.д.
* Принцип активности – всемерное вовлечение участников в разные формы творческого самораскрытия с проявлением ими инициативы и ответственности
* Партнерство – уважение позиции ребенка, стимулирование его к выражению чувств и мыслей
* Обратная связь – ответ участников занятий о своих мыслях, чувствах и впечатлениях от работы и взаимодействия друг с другом и ведущим.
* Интеративность – активизация и развитии в ходе занятия эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, в пределах, обусловленных

**Методы и техники, используемые в программе:**

Содержание программы реализуется на основе традиционных и нетрадиционных методов об­учения: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, ролевые и развивающие игры, упражнения, инсценирование, рисунок, словарная работа. Воспитателю предлагаются разнообразные методы, приемы и средства, а также формы организации обучения, которые выражают специфику занятия по самопознанию: «Круг радости», «Помечтаем», «Наедине с собой», «Побеседуем», «Почита­ем», «Послушаем», «Разминка», «Инсценировка», «Игра», «Упражнение», «Творческая работа», «Обобщаем», «Круг от сердца к сердцу», «Творческая работа», «Наедине с собой»

***«Круг радости»*** - обязательный методический приём, который является введением в занятие. Он проводится в начале занятия и воссоздает своеобразную психологическую установку, эмо­циональную атмосферу, ориентирующую дошкольников на доброжелательное, уважительное к окружающим и друг другу. Педагогический смысл «Круга радости» заключается в том, чтобы каждый ребенок чувствовал себя принятым в знакомый ему большой дружеский круг, где он пользуется доверием и сам доверяет другим. Воспитатель или учитель с детьми образует круг, где его участники общаются друг с другом, приветствуют друг друга, исполняют песни и стихи.

«Круг радости» получает свое развитие и может проводить­ся как «Круг любви», «Круг здоровья», «Сердечный круг», «Круг добрых слов», «Круг привет­ствия», «Круг единства с природой» и т.д. Такая эволюция методического приема связана с целью совершенствования технологии обучения детей, общения друг с другом, с воспитателем и учите­лем и направлена на освоение ими навыков тематического диалога, преодоление застенчивости, развитие речи и мышления.

***«Помечтаем»*** методический прием, который обращен на эффективное формирование эмоций, чувств, на развитие рефлексивности в целом. Проводится под спокойную музыку (звуки приро-

ды) или в полной тишине, длится не более 3-4 минут. Воспитатель может проговаривать текст ровным и спокойным голосом, с паузами, или предоставить детям возможность побыть наедине со своими впечатлениями, размышлениями, фантазиями. Прием может использоваться, когда не­обходима релаксация, инициирование воображения, переход к новому осмыслению материала.

***«Наедине с собой»*** - методический прием, направленный на развитие саморефлексивности ребенка в процессе обращения внимания на свои ощущения, чувства, впечатления. Прием позво­ляет ребенку «распознать», обнаружить воздействие на свой организм, физическое тело внешних факторов и на основе этого влияния учиться понимать свое состояние.

***«Разминка»*** - компонент занятий по самопознанию, который необходим для снятия нагруз­ки, преодоления усталости, снижения утомляемости. «Разминка» проводится в форме короткой игры, направленной на переход от одного вида деятельности к другой. Использование данного приема стимулирует хороший настрой в группе, развивает внимание, скорость реакции, способствует сплоченности детей.

**«Почитаем»** - важный вид и этап активизации речевой и мыслительной деятельности на заняти­ях по самопознанию, который создаёт условия для коллективного прослушивания рассказов, сказок, притч, стихотворений с последующим обсуждением, анализом. Дети учатся слушать и слышать, чув­ствовать и сопереживать, размышлять, рассуждать. Применяются различные виды чтения: с останов­кой, с инсценировкой.

***«Побеседуем»*** - дидактический приём, позволяющий детям осмысленнее усвоить содержание темы. Каждый ребенок высказывает свое мнение, выражает свое отношение к теме, отвечает и задает вопросы. Воспитатель инициирует беседу и поощряет детей высказывать суждения, обу­чает их размышлять на темы нравственности, давать оценку ситуациям, поступкам. Прием спо­собствует акцентированному использованию в речи детей ценностных понятий.

***«Игра», «Упражнение»*** - методы обучения, которые рекомендуются как для ак­тивизации познавательного интереса детей, так и для создания живой и непринуждённой атмос­феры на занятии. Через игровую деятельность воссоздается модель жизненной ситуации, проис­ходит проекция на естественный процесс жизнедеятельности ребенка, на его индивидуальный опыт. В игре дети приобретают практику взаимодействия со сверстниками, лучше усваивают изучаемый материал, обогащают память знанием, пониманием ценностей.

***«Инсценирование»*** - театрализованное представление литературных произведений: сказок, притч, басен, рассказов. Как дидактический приём он используется на занятиях для более эф­фективного эмоционально-чувственного восприятия содержания, сопереживания и побуждения детей к формированию оценочных суждений.

***«Творческая работа»*** - важная часть групповой деятельности детей на занятиях по самовыражению, которая включает в себя: ролевые игры и упражнения; рисование и театрализованное представление; изготовление макетов, плакатов и коллажей. Дети раскрывают свои творческие возможности, выражают свое «Я» через создаваемые и воспроизводимые образы. Совместная творческая деятельность способствует осознанию воспитанниками таких качеств, как сотрудни­чество, терпимость, внимательность, умение высказывать собственное мнение и уважать мнение другого; формирует у детей уверенность, упрочивает веру в свои способности и творческие воз­можности; воспитывает чувство ответственности и самостоятельности при выполнении группо­вого задания.

***«Обобщаем»*** - методический прием, направленный на достижение своеобразного логическо­го (рационального) итога занятия, который может подвести сам воспитатель (выражая резюме темы) или дети (в случае, если воспитатель задает им ключевые вопросы по теме занятия). Этап логического обобщения дает воспитателю возможность обнаружить эффективность достижения цели занятия, если на этом этапе осуществляется обратная связь - диалог с детьми.

***«Круг от сердца к сердцу»*** - обязательный методический приём, который является особым эмоциональным «финалом» учебного занятия, предусматривает обмен впечатлениями, форму­лирование пожеланий друг другу и выступает своеобразным диагностическим барометром для воспитателя, так как дает возможность определить характер эмоционального состояния каждого ребенка, степень освоенности темы занятия.

* Занятия по самопознанию проводятся в специально оборудованных (аудио и видеотехникой, мебелью) светлых и удобных для детей комнатах, где достаточно места для проведения активных игр и упражнений, демонстрации коллективных работ, размещения рисунков

**Структура и содержание программы:**

Структура занятий включает в себя разминку, основную часть, обсуждение занятия и релаксационные упражнения). Упражнения для разминки и релаксации могут варьироваться в зависимости от психоэмоционального состояния воспитанников и группы. Начинается курс вводным занятием, на котором воспитанники знакомятся с основными правилами работы в группе. Программа курса занятий вариативна, является гибкой в зависимости от психофизических особенностей участников группы и индивидуальных психологических особенностей. Некоторые занятия в ходе прохождения программы могут дублироваться (по желанию участников или решению педагога ) с целью усвоения практического опыта или завершения психолого – педагогического воздействия.

Занятия по самопознанию проводятся в специально оборудованных (аудио и видеотехникой, мебелью) светлых и удобных для детей комнатах, где достаточно места для проведения активных игр и упражнений, демонстрации коллективных работ, размещения рисунков.

**Продолжительность занятий 25-30 минут**

*Ожидаемые результаты:*

* снижение уровня тревожности и агрессии - формирование адекватной самооценки;
* повышение ответственности подростков за собственные поступки -развитие способности к самоанализу и контролю поведение мотивации и способности к их достижению;
* раскрытие творческого потенциала подростков и актуализация стремления к его реализации;

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во заняти** | **Название темы, содержание** | |
| **I. Я - Человек** | 1 | **Путешествие в страну «самопознания»** | Значение слова «самопознание». Альбом - подарок Феи Любви. Хорошее настроение. Города Любви, Счастья и Доброты на карте страны «Самопознание» |
| 2 | ***Я* - особенный человек** | Какой я? Понятия индивидуальность и неповторимость. Чем я отличаюсь и чем похож на других. Что я умею и чему хочу научиться. Мои чувства и мое настроение. |
| 3 | **Мое имя.** | Имя человека. Полное имя. Ценность имени. Необходимость беречь доброе имя. Уменьшительно-ласкательное имя. Позитивное отношение к своему имени. |
| 4 | **Самоуважение** | Самоуважение, самоодобрение. Уверенность в себе |
| 5 | **Я и мои сверстники** | Я в кругу моих сверстников. Как сделать общение между людьми радостным и интересным. Быть другом - это сча­стье  . |
| 6 | **Я и мой воспитатель** | Какой он - мой воспитатель? Что я узнаю и чему учусь благодаря моему воспитателю. Как я отношусь к своему воспитателю. Вежливость и уважение к старшим. Добрые слова и пожелания для воспитателя. |
| 7 | **Слушаю свое сердце** | Сердце - наш самый верный друг. Вместе с нами сердце любит и радуется, понимает и прощает. И у злых людей есть сердце. Добросердечный человек. Почувствуйте теп­ло своих сердец. |
| 8 | **Учимся делать добрые дела** | Давайте пожелаем друг другу добра! Какие добрые дела нам под силу совершить уже сегодня? Сказочные герои, которые совершали добрые дела. Почему нельзя совер­шать плохих поступков. |
| 9 | ***Я* счастливый человек** | Когда я чувствую, что счастлив. Как поделиться своим счастьем. Как быть счастливым и дарить счастье окружа­ющим. Семейное счастье. |
| **II. Радость общения** | 10 | **Учимся общению** | Как сделать общение между людьми приятным. Дружба. Вежливость. Взаимопонимание. Умение слушать. Уме­ние прощать. |
| 11 | **Волшебные средства понимания** | Мимика. Жесты. Речь |
| 12 | **Эмоции положительные и отрицательные** | Учимся выражать эмоции |
| 13 | **Я учусь понимать других** | Узнай эмоцию по лицу. |
| 14 | **Мы и мир злости и гнева.** | Приемы саморегуляции. |
| 15 | **Радостные эмоции** | Учимся улыбаться |
| 16 | **Доброе сердце** | Без любви сердце человека «леденеет». Что значит иметь доброе сердце. Наедине с собой: слушаем свое сердце. Пусть в сердце живет любовь! |
| 17 | **Ласковые слова** | Учимся говорить нежные, добрые, ласковые слова. Слово может ранить. Получаем ласковые письма. Спасибо всем, кто написал добрые пожелания. |
| 18 | **Согласие в семье** | Все мы в группе как семья! Разговор о семье. В дружной семье все любят и понимают друг друга. Творческое зада­ние: делаем коллаж из фотографий членов семьи. |
| 19 | **Настоящий, верный**  **ДРУГ** | Герои сказок как олицетворение настоящих друзей. Мы всегда помогаем своим друзьям. Песни и сказки о друзьях. Не каждый человек может стать другом. Учимся дружить и дружбой дорожить. Подарки для друзей. |
|  | 20 | **С детства дружбой дорожить** | Начало дружбы. Друзья доверяют друг другу. «Секреты» дружбы.  Если друг совершил плохой поступок... Ты и я, мы - друзья! |
|  | 21 | **Как зовут тебя друзья?** | В чем причина обзываний и как с этим бороться |
|  | 22 | **Вина и стыд** | Совесть и раскаяние |
| **III. Азбука нравственности** | 23 | **Учимся любить** | Любовь - самое прекрасное чувство! Кого мы любим? По­желания любви, счастья, здоровья, успеха. Любовь - это маленькое солнышко, это забота и помощь, поддержка и радость. |
| 24 | **Быть вежливым** | Вежливость - чувства уважения, понимания себя и других людей,  умение воспринимать себя и окружающих. Каж­дый Человек уникален и неповторим! Формирование веж­ливого общения. |
| 25 | **Отзывчивость** | Понятия чуткость и отзывчивость. Что значит быть отзыв­чивым. Сказочные герои - отзывчивые и бессердечные. Поступки человека с чутким, отзывчивым сердцем. |
| 26 | **Умение заботиться** | Понятие забота. Кто заботится о нас и о ком заботимся мы. Быть ответственным - это значит... Мы заботимся о своих близких и родных, о себе. Родительская забота. За­бота детей о своих родителях, забота о друзьях, забота о братьях меньших. |
| 27 | **Миру мир** | Понятия мир и вражда как противоположные. Взаимо­связь человека и окружающего мира. Позитивное вос­приятие окружающего мира. Почему важно жить в мире с окружающими и как этого достичь. |
| 28 | **Что такое милосердие?** | Понятия милосердие, сострадание, сочувствие, жалость. Кому необходимо милосердия? Как быть милосердным по отношению к слабым, больным, обиженным. |
| 29 | **Быть трудолюбивым** | Что такое труд. Почему важно трудиться. Что значит быть трудолюбивым. Почему лень - это плохо. |
| 30 | **Учимся помогать друзьям** | Взаимопомощь, поддержка, чуткость и отзывчивость. Как я помог своему другу. Проявление стремления прийти на помощь в поступках человека. Практическое задание «Сад дружбы» - посадка дерева на территории детского дома. |
| 31 | **Доброта в моем сердце** | Добрые взаимоотношения с окружающими. Человеч­ность, милосердие. Самооценка человека. Добро и зло как противоположные понятия. |
| **IV. Я и мой мир** | 32 | **Как прекрасен этот мир!** | Краски природы. Учимся рисовать пейзаж - рисуем лю­бимый уголок природы. Наш вернисаж. Красота природы радует и волнует сердце. |
| 33 | **Учимся беречь при­роду.** | Взаимоотношения человека с природой. Человек - частич­ка природы. Значение пословицы «Кто природу губит, тот свой народ не любит». Природа родного края. Человек - «дитя природы». В при­роде все взаимосвязано. Дружим с кузнечиком, рыбкой, травинкой. Природа - наш настоящий друг. Чему мы мо­жем научиться у природы. Матушка-природа дает нам силу и здоровье. Слова благодарности природе. |
| 34 | **Моя Россия** | Мы - дети своей родной страны! Значение слов «гражда­нин», «Родина».. Россия - страна радости и дружбы. Граждане своей страны. Добрые взаимоотношения между гражданами России и граж­данами других стран. Моя страна прекрасна, как цветок. |
| 35 | **Добрый путь Само­познания** | Понятие о мире, любви и добрых чувствах человека, о по­зитивном отношении к миру. Что мы узнали и чему нау­чились на занятиях по самопознанию. |