

# АКТИВАЦИЯ: Центр психологической поддержки

Разработчик  
Гееб Н.Н.

АНО «Центр социального развития»  
Кемеровская область - Кузбасс, г. Калтан  
csr.ucoz.net komyairina@ya.ru +7(913)416-5173

## ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

1. Начало работы
2. Содержание работы
3. Методика работы
4. Планирование
5. Оборудование

**Эмоции являются  
"центральной звеном"  
психической жизни  
человека, и прежде  
всего ребенка.**

Л. С. Выготский

## Начало работы

Когда мы говорим о детях с особенностями ментального развития, то в первую очередь должны понимать, что у этих детей наблюдается отставание сроков и темпов развития, они инертны и пассивны во всех сферах жизнедеятельности. У таких детей часто присутствует недоразвитие моторных и речевых функций, несформированность когнитивной деятельности. Кроме этого, дети с особенностями ментального развития имеют нарушения эмоционально-волевой сферы, что затрудняет их социализацию.

Эмоции детей с особенностями ментального развития, а в частности, детей с задержкой психического развития и легкой умственной отсталостью недостаточно дифференцированы, характерной чертой является неустойчивость эмоций.

В стрессовых ситуациях такие дети наиболее уязвимы. Стрессовыми ситуациями для детей с особенностями ментального развития могут быть и нарушение привычного режима жизни, и ограничение привычного общения, и отсутствие привычных событий, например, таких, как прогулки. Эти ситуации являются для таких детей экстремальными, существенно нарушают базовое чувство безопасности и провоцируют сильные эмоциональные, трудно управляемые реакции.

Психологическая помощь таким детям в подобных ситуациях обычно состоит из следующих этапов:

- Изучение ситуации с ее последующей оценкой и обследованием ребенка.
- Налаживание доверительного контакта с ребенком, эмоциональное развитие ребенка.
- Стабилизация эмоционального состояния ребенка и уменьшение действия внешних стимулов через обучения ребенка управлению эмоциональными состояниями.

## Содержание работы

Цель работы - коррекция эмоциональных состояний детей с особенностями ментального развития средствами активизации ресурсов эмоциональной сферы.

Задачи работы:

- формирование мотивации самопознания детей;
- расширение знания эмоций;
- отрабатывание негативных эмоций;
- развитие навыка самопомощи в стрессовых ситуациях;
- обучение навыкам конструктивного реагирования на проявление негативных эмоций, саморегуляции.

Занятия рассчитаны на детей с особенностью ментального развития в возрасте 7-12 лет.

Занятия проводятся в течение 7 месяцев, 1 занятие один раз в неделю по 30 минут.

Работа проводится как в малых группах (до 4 человек), так и индивидуально с ребенком. В занятии возможно участие родителя.

### Направления работы

#### 1. Проведение психодиагностического обследования детей

Умение устанавливать причинно-следственные и пространственно-временные связи, анализ речевого развития ребенка. Особенности личностной (эмоционально-волевой) сферы; выявление агрессии и негативизма; оценки возможности адекватного опознания эмоционального состояния, точности и качества этого опознавания. Также при работе с методикой возможна косвенная оценка межличностных взаимоотношений, в том числе выявление контрастных эмоциональных «зон» в общении с детьми или взрослыми.

#### 2. Коррекционная работа

Первый цикл занятий: Узнавание эмоций, состояний, чувств. Осознание их у себя.

Второй цикл занятий: Развитие навыка рефлексии, развитие эмоциональной компетентности, обучение навыкам самопомощи в ситуации страха, снижение тревожности.

#### 3. Консультативно-просветительская работа с родителями

Овладение навыками помощи детям в ситуации проявления негативизма, купирование негативных эмоциональных проявлений дома.

### Ожидаемые результаты

#### Поведение в конфликтных ситуациях

- умение адекватного опознавания эмоционального состояния, точности и качества этого опознавания

#### Эмоциональное состояние

- понижение уровня эмоциональной напряженности, агрессивности

#### Адаптация

- умение устанавливать межличностные взаимоотношения
- владение навыками саморегуляции

**Все дело в том, что мышление и аффект представляют части единого целого – человеческого сознания**

Выготский Л. С.

## Методика работы

В работа с детьми используются методы коррекции:  
психологические игры;  
песочная терапия;  
интуитивное рисование;  
моделирование ситуаций.

Занятия объединяет метафорический персонаж Мера. Каждое занятие проходит по алгоритму:

Этап занятия	Содержание
Ориентировочный	Сообщение имени чувства (состояния, эмоции), выяснение, что для ребенка означает это чувство (состояние, эмоция), что он знает об изучаемом чувстве (состоянии, эмоции).
Создание и уточнение образа чувства (состояния, эмоции)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Как выглядит чувство (состояние, эмоция)?</li><li>- Какие звуки сопровождают его приход?</li><li>- Как двигается, танцует?</li><li>- Какую погоду с собой приносит?</li><li>- Какую пищу любит?</li><li>- Каким цветом пользуется?</li></ul>
Формирование и развитие способности распознавать изучаемое чувство (состояние, эмоцию) у себя и у других	Что происходит, когда приходит чувство: в каких ситуациях приходит чувство? Какое лицо у тебя, у других людей, когда приходит это чувство? Как ведет себя человек, к которому приходит это чувство?
Введение понятия «меры»	Что будет с тобой, если чувство (состояние, эмоция) надолго задержится у тебя? Вывод. Любое чувство хорошо в меру. Мера должна напомнить чувству, что ему пора уходить.
Формирование и развитие навыков рефлексии и саморегуляции	Как помочь Мере? Обучение навыкам саморегуляции (упражнения на мышечную релаксацию, элементы аутотренинга). Выработка и тренировка приемов снижения напряжения (уменьшения силы) эмоции, анализ своих эмоциональных состояний.

Результативность коррекционной работы определяется диагностическими методиками:

«Волшебная страна чувств».  
Интерпретация Н. А. Гусевой

«Тест Рука».  
Адаптация Н. Я. Семаго

Цветовой Тест Отношений  
«Эмоциональные лица» Н. Я. Семаго

## Планирование

### Тематический план первого цикла занятий

№	Месяц	Направление работы, цели	Формы и методы контроля
1	Октябрь	Цель: Психодиагностическое обследование Оборудование: диагностический комплект, входящий в профессиональный стол психолога-дефектолога	Диагностическое занятие. «Волшебная страна чувств» «Тест Рука» ЦТО «Эмоциональные лица»
2	Октябрь	Цель: установление контакта, знакомство с программой. Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие: «Знакомство со страной Чувств». Рисунок
3	Октябрь	Цель: расширение знания эмоций, мотивация на принятие другого, развитие творческих способностей Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Радость». Рисунок
4	Октябрь	Цель: расширение знания эмоций, развитие умения встать на место другого человека. Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Грусть». Рисунок
5	Ноябрь	Цель: расширение знания эмоций, развитие творческих способностей. Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Интерес». Рисунок
6	Ноябрь	Цель: расширение знания эмоций. Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Злость». Рисунок
7	Ноябрь	Цель: расширение представления об эмоциональных состояниях, накопление положительного эмоционального опыта Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Удовольствие». Рисунок
8	Ноябрь	Цель: расширение знания эмоций, Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Страх». Рисунок
9	Декабрь	Цель: расширение знания эмоций, Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Обида». Рисунок
10	Декабрь	Цель: расширение знания эмоций, создание условий для развития коммуникативного навыка, навыка самовыражения Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Счастье». Рисунок
11	Декабрь	Цель: определение эффективности усвоение материала по программе	Рефлексивное занятие «Новогодний серпантин». Продуктивная деятельность детей, межличностное взаимодействие

*Тематический план второго цикла занятий*

№	Месяц	Направление работы, цели	Формы и методы контроля
1	Январь	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, мотивация на принятие другого, развитие творческих способностей Оборудование: стол для работы с песком, гуашь, альбом, краски, интерактивная панель	Занятие «Радость». Рисунок
2	Январь	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, создание условий для отработки негативных эмоций	Занятие «Грусть». Рисунок
3	Январь	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, развитие творческих способностей	Занятие «Интерес». Рисунок
4	Февраль	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, обучение навыкам конструктивного отреагирования негативных эмоций, развитие саморегуляции	Занятие «Злость». Рисунок
5	Февраль	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, обучение навыкам конструктивного отреагирования негативных эмоций, развитие саморегуляции	Занятие «Злость». Рисунок
6	Февраль	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, накопление положительного эмоционального опыта	Занятие «Удовольствие». Рисунок
7	Февраль	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, обучение навыкам отреагирования негативных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения	Занятие «Страх». Рисунок
8	Март	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, обучение навыкам отреагирования негативных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения	Занятие «Страх». Рисунок
9	Март	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, развитие творческих способностей	Занятие «Интерес». Рисунок
10	Март	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, накопление положительного эмоционального опыта	Занятие «Удовольствие». Рисунок
11	Март	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, обучение навыкам рефлексии	Занятие «Обида». Рисунок.
12	Апрель	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, обучение навыкам рефлексии	Занятие «Обида». Рисунок.
13	Апрель	Цель: определение эмоциональных состояний у себя и других, создание условий для развития коммуникативного навыка, навыка самовыражения	Занятие «Счастье». Рисунок.
14	Апрель	Цель: Психодиагностическое обследование Оборудование: диагностический комплект, входящий в профессиональный стол психолога-дефектолога	Диагностическое занятие. «Волшебная страна чувств» «Тест Рука» ЦТО «Эмоциональные лица»
15	Апрель	Цель: определение эффективности усвоение материала по программе	Рефлексивное занятие «День бумажных самолетиков». Продуктивная деятельность детей, межличностное взаимодействие

## Оборудование

Ключевым условием проведения занятий является наличие оборудования, способствующего осуществлять коррекцию и диагностику на современном уровне.

Оборудование, дающее возможность ребенку при необходимости сменить положение тела, расслабиться, отдохнуть. Часть занятия ребенок может проводить, находясь, например, в сухом бассейне, матах или мягких модулях.

Оборудование для арт-терапии: краски гуашь не менее 8 цветов (по Люшеру), кисти для рисования, индивидуальные альбомы, стол для песочной терапии.

Оборудование для моделирования ситуации, смены видов деятельности, коммуникативного взаимодействия, усиления эмоционального отклика - настенная панель-бизиборд «Город мечты».



Современное интерактивное оборудование - профессиональный стол психолога-дефектолога «АЛМА ПРО», в комплекте с которым идут необходимые традиционные методики, настольные коррекционные игры, встроенный стол для песочной терапии и широкий спектр специализированного программного обеспечения. Стол также служит постоянным рабочим местом для специалиста психолога-дефектолога. Профессиональные программы, встроенные в стол, позволяют расширить рамки взаимодействия педагога и ребенка, а благодаря интерактивным играм на сенсорном экране дети активно участвуют в занятиях.

