

## Навстречу взрослой жизни



Сборник программ и проектов для специалистов, работающих с детьми,  
оставшимися без попечения родителей

Омск 2019

Авторы – составители:

Жикина Татьяна Никитична, директор КУ ОО «Центр поддержки семьи»;

Лыщенко Анна Александровна, заместитель директора КУ ОО «Центр поддержки семьи»;

Дубовец Татьяна Анатольевна, методист КУ «Центр поддержки семьи».

Уважаемы коллеги! Вашему вниманию предлагается сборник программ и проектов по реализации комплекса мер ("дорожной карты") Омской области по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций на 2018 - 2019 годы (с изменениями на 10 июля 2019 года)

Сборник включает в себя программы и проекты, касающиеся вопросов подготовки к самостоятельной жизни выпускников организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, их адаптации и социализации.

Сборник имеет практическую направленность и предназначен специалистам, работающим с детьми, оставшимися без попечения родителей.

Авторы программ и проектов, содержащихся в сборнике, предлагают различные варианты деятельности, способствующей подготовке детей к самостоятельной жизни: создание тренировочных квартир, фотостудии, игровых комнат. Реализация представленных программ поможет сформировать у выпускников навыки конструктивного общения, приобрести опыт самостоятельного проживания, решить вопрос профессионального самоопределения, а также поможет развить ключевые компетенции: коммуникативную, социального взаимодействия, информационную, креативную, самопознания.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
«Я хочу - Я могу - Я умею!»	6
«Тренировочная квартира как средство формирования навыков самостоятельной жизни»	9
«Путешествие к центру себя»	19
Я планирую свой бюджет	27
Будь готов	31
«Стежки для жизни»	35
«Взгляд через объектив»	38
«Готовим сами»	41
«Взрослеем вместе»	43
«Я студент, я будущий профессионал»	59
Учимся общаться	62

## Введение

Современное общество требует от нынешнего поколения различных личностных качеств, одним из которых является самостоятельность. Самостоятельность помогает человеку успешно проявить себя в различных жизненных ситуациях, быстрее и лучше адаптироваться в социуме, а также сознательно и целенаправленно участвовать в разностороннем развитии собственной личности. Это особенно важно для выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, поскольку им во взрослой жизни приходится рассчитывать, прежде всего, на самих себя.

Несмотря на наличие формального множества открывающихся перед ними перспектив, они испытывают значительные трудности в выборе дальнейших жизненных путей. Выпускники тяжело адаптируются к самостоятельной жизни в обществе. Ребята не только не знают цену собственности и деньгам, но и часто не могут сами себя обслужить в бытовой жизни. Они не понимают реальных жизненных ценностей, не умеют правильно оценивать ситуации, расставлять приоритеты, и, как бы жестко это ни звучало, становятся неконкурентоспособными в обычной для других среде.

Как показывают результаты мониторингов проблем становления выпускников около 30% из них хорошо адаптируются в окружающем социуме, у 40% недостаточно сформированы социальные навыки и четкие жизненные ориентиры, 20%, как правило, выпускники специальных (коррекционных) учреждений испытывают серьезные трудности с адаптацией в обществе, продолжением образования и трудоустройством, 10% отличаются социальной дезадаптированностью и высоким уровнем конфликтности. Таким образом, около 70% выпускников учреждений нуждаются в различных видах социально-педагогической и психологической помощи, организации постинтернатного сопровождения при переходе на независимое проживание.

Объясняется это тем, что в учреждении позиция ребенка-сироты носила в значительной мере «объектный» характер: о нем заботились, его обеспечивали всем необходимым. При выходе из учреждения характер позиции этого же ребенка нормативно становится «субъектным». Он сам должен обеспечить себе условия для нормальной жизнедеятельности. Иначе говоря, выпускнику детского дома фактически предстоит самостоятельно и впервые выстроить и организовать свое жизненное пространство, поскольку отсутствуют прецедентность, опыт для подражания. Можно сказать, что выпускник на какое-то время оказывается «вытолкнутым» из учреждения и «не встроенным» в новую социальную структуру.

В итоге перед ребенком-сиротой стоят две насущные задачи:

1. Перейти на самостоятельное жизнеобеспечение;
2. Выстроить границы своего нового жизненного пространства.

Готовность к самостоятельной жизни и деятельности выпускников детских домов и школ-интернатов включает совокупность следующих элементов:

1. Социальная готовность (сформированность навыков межличностного общения, коллективной деятельности, социально-бытовой ориентации, организации самостоятельной жизни и деятельности, адаптация к своему социальному статусу);
2. Трудовая готовность (сформированность общих житейских умений и навыков, готовность к бытовому труду, труду в домашнем хозяйстве, профессиональное самоопределение, подготовка к будущей профессиональной деятельности);
3. Морально-волевая (психологическая) готовность (самооценка, чувство самоуважения, волевая организация личности, психологическая готовность к труду в условиях рынка);
4. Физическая готовность (формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, развитие физических качеств, обеспечивающих успешную адаптацию к труду, различным видам деятельности).

Категория «дети-сироты и дети, оставшихся без попечения родителей» требует особого внимания. У выпускников детских домов существует масса проблем. Одна из которых – успешно влиться в современное общество и самостоятельно строить вариант жизни достойного человека. Но в реальности существует ряд проблем, мешающих социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Это:

- негативное отношение окружающих к детям детских домов;
- неприспособленность выпускников детских домов к самостоятельной жизни;
- межличностные взаимоотношения;
- слабая профессиональная ориентация воспитанников детских домов.

Задача специалистов, работающих с данной категорией детей, помочь им в социальной адаптации, отсюда и необходимость создания программ по подготовке воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей к самостоятельной жизни в обществе.

Отечественные психологи А.М. Прихожан и Н.Н. Толстых проводили исследования в области изучения интеллектуальных способностей детей-сирот. В ходе исследования они отметили ряд особенностей интеллекта детей этой категории, среди которых можно выделить «интеллектуальную пассивность». Она характеризуется как чрезвычайно слабо выраженная познавательная потребность, даже в таких ее примитивных формах, как интерес к новым фактам, к ярким жизненным примерам, к необыкновенным явлениям и т.д. Осуществляя подготовку воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, следует учитывать данное обстоятельство. Понимая, что у большинства вербальный

интеллект преобладает над невербальным, а также наблюдается формальный характер усваиваемых знаний, неспособность использовать их в практической жизни, то подготовка к самостоятельной жизни воспитанников должна выстраиваться не по общепризнанным устаревшим стандартам, а посредством краткосрочных модельных программ.

### **«Я хочу - Я могу - Я умею!»**

программа по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни

*казенное образовательное учреждение Омской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Адаптивная школа-интернат № 5»*

В настоящее время неприспособленность к независимой самостоятельной жизни – одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются в обычной жизни люди с ОВЗ и инвалиды. Дети, имеющие нарушения интеллекта, являются наиболее уязвимой группой. Их развитие и достижения связаны с той помощью, которую они получают, с тем, насколько окружающие условия способствуют развитию их потенциала.

По мнению многих специалистов, особенности психического развития воспитанников детских домов и интернатов, особенно в подростковом возрасте, проявляются в первую очередь в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Искажения в общении с взрослыми лишают детей-сирот важного для их психологического благополучия переживания своей значимости и ценности для других и одновременно переживания ценности другого человека, глубокой привязанности к нему. Большое значение для формирования личности воспитанников детского дома имеют стремления, желания, надежды, т.е. отношение к своему будущему. Однако, как показывает практика, для них характерно жить сегодняшним днем, важны ближайшие конкретные планы, а не отдаленное будущее. Если же перспективные планы и намечаются, то они не заполнены реальным содержанием. Неуверенность в себе, необъективная самооценка приводят к тому, что подростки – воспитанники детских домов не ориентированы на совершенствование своего образовательного уровня, на приобретение профессии, зачастую не знают, что для этого необходимо делать. Они рассчитывают на общество, государство и других попечителей. В результате у выпускников детских домов формируются боязнь внешнего мира, недоверие к нему. Чтобы молодой человек успешно вошел в жизнь, он должен знать и усвоить соответствующие нормы и ценности, иметь соответствующие навыки общения и стремиться войти в окружающий его внешний мир.

Основная задача, стоящая перед учреждениями, в которых есть дети-сироты с интеллектуальной недостаточностью – научить воспитанников

заботиться о себе и обслуживать себя. Однако модель ограничительной заботы остается наиболее распространенной: воспитанники ограничены в проявлениях самостоятельности, в возможностях проявить имеющиеся у них навыки. Дефицитарность подготовки воспитанников организаций для детей-сирот к самостоятельной жизни остается нерешенной проблемой до сих пор, несмотря на значительные изменения, связанные с реорганизацией данных учреждений.

Создание тренировочной квартиры (жилого помещения, приближенного к реальному, пребывание в условиях которого позволит отработать навыки самостоятельного проживания) на базе школы-интерната позволяет решить практические вопросы обеспечения реабилитации, коррекции и развития детей - сирот с ОВЗ по подготовке к самостоятельной жизни.

**Цель программы:** создание условий для подготовки к самостоятельной жизни, оптимального развития и социальной адаптации воспитанников КОУ ДС «Адаптивная школа-интернат № 5» через организацию проживания в тренировочной квартире.

**Задачи:**

1. Создать условия для использования инновационных технологий в учебно-тренировочной квартире.
2. Совершенствовать умения воспитанника с ОВЗ правильно организовывать свой быт, досуг и вести домашнее хозяйство.
3. Включить будущего выпускника в различные социальные процессы и ситуации.

**Ожидаемые результаты:**

В результате реализации данной программы дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, с особыми образовательными потребностями:

1. Получат опыт самостоятельного проживания
2. Расширят свои адаптивные возможности согласно задачам ИМП
3. Закрепят умения и навыки, способствующие появлению самостоятельности, ответственного поведения
4. Оценят свои личные возможности и перспективы в дальнейшей самостоятельной жизни

**Срок реализации:** 1 год

**Целевая группа:** дети 16-18 лет

**Этапы реализации программы**

1. **Подготовительный:**
  - разработка индивидуальных маршрутов проживания (ИМП - структурированная программа действий воспитанника на некотором фиксированном этапе его обучения) с функциональными возможностями и зоной ближайшего развития воспитанников;
  - обустройство тренировочной квартиры предметами, необходимыми для реализации;

2. *Деятельностный:*

- реализация индивидуальных маршрутов проживания в условиях тренировочной квартиры

3. *Аналитико-обобщающий:*

- анализ полученных результатов и их соответствие поставленным задачам, подведение итогов реализации программы, определение дальнейших перспектив, составление рекомендаций.

На протяжении реализации проекта будет осуществляться **мониторинг индивидуальных достижений воспитанников** (первичная, промежуточная и итоговая оценка состояния развития навыков самостоятельной жизни при каждой смене условий проживания).

**Целевые показатели.** Для ежегодной оценки результативности реализации программы используются следующие целевые показатели:

- количество воспитанников, получивших опыт самостоятельного проживания

- количество воспитанников, справившихся с поставленными перед ними проблемными ситуациями.

***Модель реализации программы***

В ходе проживания в «санитарно-гигиеническом блоке» решаются следующие задачи:

- Соблюдение правил личной гигиены.
- Обращение и хранение предметов личной гигиены.
- Соблюдение техники безопасности при пользовании бытовыми электроприборами для стирки и глажки белья.
- Порядок пользования стиральной машиной, утюгом.

*В «кухонно-бытовом блоке»:*

- Соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи.
- Обращение с кухонной посудой.
- Пользование бытовыми электроприборами для приготовления пищи.
- Пользование электрической плитой.
- Использование мерной посуды.
- Соблюдение операционной последовательности при приготовлении пищи.
- Хранение продуктов.
- Сервировка стола.
- Формирование интереса к приготовлению пищи.
- Отработка навыков культурного поведения за столом.
- Отработка умений и навыков планирования бюджета и ведения домашнего хозяйства.

*В «спально-гостиничном блоке»:*

- Развивать умение содержать в порядке свои вещи и одежду, постельные принадлежности, воспитывать аккуратность.



- Организация отдыха и досуговой деятельности.
- Совершенствование навыков самоорганизации
- Совершенствование навыков коммуникации и взаимодействия, включая прием гостей
- отработка умений пользоваться социальной инфраструктурой (магазин, парикмахерская, аптека и др.)

***Риски реализации программы:***

- пассивность выпускников (нежелание участвовать)
- отсутствие финансов для обустройства тренировочной квартиры

**«Тренировочная квартира как средство формирования навыков самостоятельной жизни»**

*казенное учреждение Омской области  
для детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей «Петропавловский  
детский дом»*

Не секрет, что большинству молодых людей, долгое время проведенных в системе сиротских учреждений, присуща излишняя инфантильность, безынициативность и низкая жизненная мотивация, какими бы хорошими ни были их воспитатели и наставники. Ребята попросту привыкают к тому, что когда положено – его покормят, когда заболит – отведут к врачу, придет время – поменяют постельное белье, а если будет нужно – социальный педагог оформит все необходимые документы. Когда молодые люди с таким «багажом» оказываются один на один даже с рядовыми трудностями взрослой жизни, они далеко не всегда могут преодолеть их.

Социальная адаптация и интеграция выпускников учреждения в общество является важной задачей, так как молодой человек вынужден жить в мире с другими людьми, взаимодействовать как с отдельными представителями общества, так и с группами. И для того, чтобы общение было успешным, он должен знать и применять общепринятые нормы, выполнять определенные существующие правила, находить эффективные варианты поведения в той или иной ситуации.

Тренировочная квартира - оборудованное помещение для временного самостоятельного проживания воспитанника, используемое в соответствии с модельной программой

***Цель программы:*** сформировать у воспитанников навыки и умения, необходимые для самостоятельного проживания и адаптации в социуме.

***Задачи программы:***

- закрепить жизненно важные умения и практические навыки - такие как приготовление пищи, рациональное распределение продуктов, умение пользоваться современной бытовой техникой, уборка жилого помещения,

владение культурно-гигиеническими навыками, самоконтроль при посещении школы и других занятий, выполнение домашнего задания;

- развить навыки действия в быту: распределение и выполнение взятых на себя обязанностей, развитие чувства ответственности, планирование распорядка дня;

- овладение навыками самоконтроля над эмоциями и поведением, умение находить решение в сложных жизненных ситуациях;

- закрепить знания техники безопасности жизнедеятельности.

**Целевая группа:** предвыпускники - воспитанники 8-9 классов.

**Ответственные за деятельность тренировочной квартиры:** кураторы-воспитатели (воспитатели, которые контролируют самостоятельное проживание, по мере необходимости оказывают консультативную помощь, анализируют успешность проживания), социальные педагоги, педагог-психолог, медицинские работники, директор, заместитель директора.

**Этапы организации проживания в тренировочной квартире:**

Мероприятия	Содержание	Ответственные	Сроки
<b>Предварительный этап</b>			
Формирование пар	- подбор детей одного пола, разного уровня самостоятельности; - составление графика проживания воспитанников.	Воспитатель - куратор Социальные педагоги	Январь
Зачисление в тренировочную квартиру	Приказ о зачислении	Директор	Февраль
Проведение инструктажа внутреннего распорядка проживания в квартире	- правила проживания ( <i>приложение № 1</i> ) - правила ухода за тренировочной квартирой ( <i>приложение № 2</i> ) - правила техники безопасности ( <i>приложение № 3</i> )	Воспитатель - куратор	После зачисления
<b>Основной этап</b>			
Проживание в квартире под контролем куратора, медицинских работников	Ежедневный контроль за самостоятельным проживанием в тренировочной квартире. ( <i>Приложение 4</i> )	Вся служба	3 дня
Продление проживания при отсутствии нарушений.	Частичный контроль, консультации по мере необходимости	Вся служба	1(2) недели
Продление проживания	Самостоятельное проживание	Вся служба	1(2) недели
<b>Заключительный этап</b>			
Проведение консилиума	Анализ итогов по карте успешности ( <i>Приложение № 4</i> );	Вся служба	По завершению срока

	по результатам тестирования «Как я жил самостоятельно» (Приложение № 5);		проживания
--	--	--	------------

*Прекращение проживания в тренировочной квартире* производится на основании соответствующего приказа директора Учреждения в следующих случаях:

- завершение срока проживания;
- личное заявление воспитанника с просьбой отчислить его из тренировочной квартиры с указанием причины;
- грубое или систематическое нарушение правил проживания в тренировочной квартире.

***Критерии эффективности реализации программы:***

1. Отсутствие нарушений правил проживания;
2. Отсутствие нарушений техники безопасности;
3. Самостоятельное использование бытовых приборов по назначению;
4. Опрятный внешний вид воспитанника на период проживания (уход за личными вещами);
5. Отсутствие конфликтов при совместном проживании;
6. Самостоятельное составление меню, приготовление пищи;
7. Самостоятельная организация досуга воспитанниками.

***Оснащение тренировочной квартиры:***

Обустройство помещения квартиры должно быть максимально приближено к условиям проживания в обычном доме квартирного типа. Квартира состоит из прихожей, кухонного помещения, жилых комнат, санузла.

***Кухня:***

1. мебель (шкафы для хранения, мойка, стол обеденный, табуреты);
2. бытовая техника (микроволновая печь, чайник, холодильник, мультиварка );
3. кухонная утварь (кастрюли, сковороды, миски, ножи, терка, скалка, набор столовых принадлежностей, доски, тарелки, кружки).

***Спальня:***

1. мебель (кровать, плательный шкаф, стулья);
2. постельные принадлежности (комплект постельного белья, одеяло, подушки, покрывало);
3. диван, тумба для телевизора, телевизор.

***Санитарный узел:***

Раковина, унитаз.

*Воспитанники самостоятельно по заявке получают со склада детского дома: продукты, средства личной гигиены, моющие средства.*

***Документы, регулирующие деятельность тренировочной квартиры:***

1. Инструкции по технике безопасности, правила проживания и журнал ознакомления с ними;
2. Памятки для воспитанников по уходу за тренировочной квартирой;
3. Диагностические материалы, оценивающие успешность проживания в тренировочной квартире: карта «Успешное проживание воспитанников в тренировочной квартире», тестирование «Как я жил самостоятельно».

### *Приложение № 1*

#### **Инструктаж о правилах проживания в тренировочной квартире.**

Цели: укрепление дисциплины среди проживающих воспитанников, улучшение организации воспитательно-образовательного процесса, установление единых требований к проживающим.

1. Всегда выполнять правила проживания в тренировочной квартире;
2. Посещать все учебные занятия, внеурочную деятельность, труд. часы;
3. Каждый день убирать постель и заботиться о личной гигиене;
4. Поддерживать одежду и обувь в чистоте;
5. В квартире носить сменную обувь;
6. По субботам осуществлять генеральную уборку квартиры;
7. Не курить, не употреблять спиртные напитки и психоактивные вещества;
8. Принимать гостей только по субботам и воскресеньям до 20 ч;
9. Соблюдать график дежурства, составленный вместе с соседом по квартире;
10. Уважать своего соседа, не включать громко музыку и телевизор после 22 ч;
11. Беречь мебель, технику и оборудование квартиры.

#### **Нарушения, за которые возможно досрочное выселение из квартиры:**

1. Нарушение отбоя;
2. Употребление спиртных напитков, психоактивных веществ;
3. Отказ от ведения установленной документации;
4. Невыполнение домашних заданий, ухудшение успеваемости, не посещение внеурочных занятий и труд. часов.
5. Беспорядок в квартире;
6. Порчу имущества квартиры;
7. Прием гостей в неустановленное регламентом время.

## Памятка для воспитанников по уходу за тренировочной квартирой

***Твоя квартира должна быть образцом порядка и чистоты!***

### *Жилая комната*

- ежедневно делай влажную уборку полов, протирай пыль;
- ежедневно удаляй мусор из ведер;
- держи обувь в определенном месте, чистую и сухую;
- аккуратно размещай одежду в шкафу;
- содержи туалетные принадлежности в чистоте и порядке;
- соблюдай порядок на письменном столе;
- поливай цветы;
- утром заправляй кровать;
- пылесось ковры ежедневно;
- уходя, гаси свет и выключай электрические приборы;
- следи за своими вещами, не забывай стирать и гладить свою одежду.

### *Кухня*

#### При приготовлении пищи:

- составляя меню, учитывай сезонность;
- используй продукты для приготовления пищи с неистекшим сроком годности;
- содержи посуду в чистоте;
- старайся приглашать к столу всех совместно проживающих с тобой;
- обсуждай меню со своим соседом (если вы питаетесь совместно).

#### После приготовления пищи:

- вымой посуду и расставь ее на свое место;
- протри поверхность стола и шкафов тряпкой;
- вымой плиту;
- вымой раковину;
- вынеси мусор и протри пол;
- не храни продукты с истекшим сроком годности.

### *Уход за холодильником*

- не храни в холодильнике продукты с истекшим сроком годности;
- во избежание поломки холодильника не ставь в него продукты в горячей посуде;
- размораживай и мой холодильник один раз в месяц, по окончании проживания;
- если в холодильнике появился неприятный запах:
- проверь и выброси испорченные продукты;
- протри стенки и полки холодильника сначала влажной тряпкой, затем сухой;
- разрежь лимон пополам, удали мякоть, насыпь в очищенную половинку пищевую соду и поставь в холодильник, запах исчезнет.

### *Уход за плитой*

- мой плиту после каждого приготовления пищи.
- не оставляй включенной плиту после приготовления пищи, особенно если выходишь из дома.

### *Уход за пылесосом*

- вытряхивай мешок для сбора мусора один раз в неделю.
- аккуратно сматывай шнур после работы.

### *Уход за стиральной машиной*

- протри поверхности стиральной машины влажной тряпкой, можно с использованием жидкого моющего средства;
- вытри поверхности насухо мягкой тряпкой;
- не лей воду на стиральную машину;
- используй при стирке только порошки для автоматических стиральных машин с низким пенообразованием и средство, предотвращающее образование накипи;
- не перегружай стиральную машину, иначе белье не будет хорошо выстирано;
- сортируй белье по цвету: белое белье стирай отдельно от цветного;
- сортируй белье на хлопок, синтетику, шерсть, вискозу, шелк;
- перед стиркой изучи символы на ярлыках одежды, указывающие, как нужно обращаться с тканью;
- стирай требующие осторожного обращения ткани в режиме деликатной стирки;
- помни: загрузка в машину белья и одежды различных размеров улучшает эффективность стирки;
- перед стиркой вынимай все из карманов вещей: монеты, английские булавки и аналогичные предметы, так как они могут повредить белье, барабан стиральной машины и емкость для воды;
- застегивай застёжки: молнии, пуговицы, крючки;
- свяжи вместе висящие ремни или ленты.

### *Уход за микроволновой печью*

- Всегда следи за тем, чтобы уплотнители дверцы были чистыми и чтобы дверца надежно закрывалась. Невыполнение мер по поддержанию печи в чистоте может привести к повреждению ее поверхности, что негативно сказывается на работе печи и увеличивает опасность при ее использовании.
- Чисти наружные поверхности мягкой тряпкой и теплой мыльной водой. Смой мыло и вытри насухо.
- Удали намыленной тряпкой все брызги и пятна с внутренних поверхностей и роликовой подставки. Смой мыло и протри насухо.
- Чтобы отмочить засохшие частицы пищи и удалить запахи, помести чашку разбавленного лимонного сока на вращающийся поднос и нагревай ее в течение 10 минут на максимальном уровне мощности.
- Мой вращающийся поднос по мере загрязнения.

- Не допускай попадания воды в вентиляционные отверстия.
- Никогда не используй для чистки поверхностей печи абразивные материалы и химические растворители.

### *Приложение № 3*

## **Памятка по технике безопасности и правилам пожарной безопасности в тренировочной квартире**

### *ПОМНИТЕ И СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!*

1. При пользовании электроэнергией включай в электросеть утюг, плитку, чайник и другие электроприборы только исправные и при наличии под ними несгораемой подставки. Не размещай включенные электроприборы близко к сгораемым предметам и деревянным конструкциям.
2. Следи, чтобы электрические лампы не касались бумажных и тканевых абажуров. Не закрывай домашними предметами настольную лампу.
3. Не допускай одновременного включения в электросеть нескольких мощных потребителей электроэнергии, вызывающих перегрузку сети.
4. Не применяйте неисправные удлинители, шнуры.
5. Опасно пользоваться неисправными выключателями и розетками, подключать оголенные концы при помощи скрутки проводов к электросети.

### **Памятка по технике безопасности при работе со стиральной машиной**

1. Машина должна стоять на ровной поверхности.
2. У машины должен лежать резиновый коврик.
3. Необходимо оберегать поверхность от механических повреждений.
4. Следует включать и выключать машину сухими руками.
5. Нельзя перегружать машину бельем.
6. Следует протирать машину после работы.
7. При технических неисправностях необходимо вызвать мастера.

### **Памятка по технике безопасности при пользовании утюгом**

1. Будь осторожен при пользовании утюгом, перед включением проверь, нет ли на шнуре оголенных участков.
2. Не включай неисправный утюг.
3. При включении и выключении берись за утюг сухими руками.
4. Для включения утюга вставь вилку в розетку.
5. Установи терморегулятор на утюге в соответствии с видом ткани.
6. Ставь разогретый утюг вертикально.
7. Приготовь кипяченую воду для увлажнения ткани.
8. Чтобы не испортить вещь, сначала прогладь нагретым утюгом участок на ее изнаночной стороне.
9. Не оставляй включенный утюг без присмотра.

10. Закончив утюжку, вынь вилку из розетки, вылей из утюга воду и оставь утюг до полного остывания на подставке.

11. Выключенный и остывший утюг поставь на место.

### **Памятка по технике безопасности при пользовании электрической плитой**

1. Перед включением в электросеть электроплиты проверь исправность шнура.

2. При включении и выключении электроплиты держи вилку за корпус, а не за шнур.

3. Включай и выключай электроплиту сухими руками, чтобы не получить травму.

4. Внимательно изучи и запомни положения терморегулятора.

5. Включенную электроплиту не оставляй без присмотра.

6. По окончании работы выключи электроплиту. Это необходимо в целях соблюдения пожарной безопасности.

7. После пользования духовкой проветри ее.

### **Памятка по технике безопасности при использовании микроволновой печи**

1. Не включай пустую микроволновую печь, поскольку излучение микроволн может повредить внутренность печи. Рекомендуем всегда оставлять в печи жаропрочную посуду с водой на случай случайного включения.

2. Тщательно проверяй, плотно ли закрыта дверца; после каждого использования не забывай чистить внутреннюю поверхность печи.

3. Не приближай лицо к поверхности включенной печи.

4. Старайся по возможности использовать самый слабый режим - при нем уровень излучения минимален.

5. Включай печь только при необходимости, помни, что многие блюда гораздо удобнее готовить на обычной плите или в духовке.

6. Никогда не используй микроволновую печь для просушивания одежды и других вещей.

7. Поскольку излучение микроволн не может проникать сквозь металл, не пользуйся металлической посудой для приготовления пищи. Микроволны отталкиваются от металлической поверхности, что может привести к искрению или возгоранию внутри печи. Также не рекомендуем пользоваться посудой с золотой и серебряной отделкой. Ставь в микроволновую печь только жаропрочную стеклянную или керамическую посуду.

8. Доставай посуду из микроволновой печи в специальных рукавичках или прихватках.



## Памятка по технике безопасности при использовании пылесоса

1. Не допускай нахождения сетевого кабеля вблизи от обогревательных приборов.
2. Используй пылесос только по его прямому назначению.
3. Не переноси и не удерживай пылесос за сетевой кабель.
4. При перемещении пылесоса не допускай контакт кабеля с острыми углами или кромками.
5. Никогда не извлекай штекер из розетки, вытягивая его за сетевой кабель.
6. Не вставляй посторонние предметы в пневматические розетки системы центрального пылеудаления. Запрещается использовать розетки с засоренными или забитыми отверстиями! Контактные отверстия необходимо постоянно содержать в чистоте и регулярно очищать их от волос, волокон тканей, ворса, пыли и прочих видов загрязнений, которые могут привести к разгерметизации системы, уменьшению мощности всасывания и снижению эффективности работы пылесоса.
7. Не допускай нахождения вблизи пневматических розеток волос, лица, пальцев, а также легкой развевающейся одежды.
8. Категорически запрещается дотрагиваться мокрыми руками до кабелей, выключателей, корпуса пылесоса, штекеров, так как велика вероятность удара электрическим током.
9. Для корректного завершения работы с пылесосом установи выключатель в положение «ВЫКЛ», а затем извлеки вилку из розетки.

Приложение 4

### Диагностическая карта

#### «Успешное проживание воспитанника в тренировочной квартире»

Ф.И.О. воспитанника -----

Критерии	Сроки		Ответственный
	3 дня (баллы от 1 до 5, примечание)	по итогам проживания (баллы от 1 до 5, примечание)	
Выполнение правил личной гигиены (ежедневно принимает душ, чистит зубы, умывается, причесывается и др.)			
Содержание в чистоте личных вещей (зубная щетка, расческа, мочалка, полотенце, одежда)			
Умение выбирать обувь и одежду в зависимости от времени года, ухаживать за ними.			
Уход за тренировочной квартирой			

Соблюдение техники безопасности при работе с электрическими приборами			
Умение пользоваться бытовой техникой			
Самостоятельное приготовление пищи			
Умение правильно хранить и экономично использовать продукты			
Умение пользоваться моющими и чистящими средствами для ухода за столовой посудой			
Умение обращаться с ножницами, иголкой, различными инструментами			
Посещение занятий в школе, выполнение домашних заданий			
Уровень развития потребности речевого общения, как со специалистами, так и со сверстниками			
Умение организовывать свой досуг (участие в мероприятиях, праздниках, кружках, чтение книг, труд. часы и т.д.)			
Итого			

*Приложение 5*

**Тестирование «Как я жил самостоятельно»**

ФИО проживающего \_\_\_\_\_

Как долго проживал(а) в тренировочной квартире \_\_\_\_\_

<b>Оцените проживание в квартире по критериям:</b>			
Критерии	Да	В большинстве случаев	Нет
Куратор консультировал меня по разным вопросам			
Куратор прислушивался к моему мнению			
Я был доволен условиями проживания в квартире			
Я получил много полезной информации (укажите какой)			
Я научился тому, что поможет мне жить самостоятельно (укажите)			
Мне нравилось готовить блюда (укажите какие)			
Я стал лучше контролировать своё поведение			
Я испытывал трудности (укажите в чем)			
<b>Что можно изменить в условиях проживания в тренировочной квартире:</b>			

## Путешествие к центру себя

(программа подготовки выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей к самостоятельной жизни)

*казенное учреждение Омской области для  
детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
«Тарский детский дом им. Д.М.Карбышева»*

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. К критериям психического здоровья можно отнести:

- уравновешенность;
- эмоциональную устойчивость;
- необидчивость;
- терпеливость;
- умение справиться с негативными эмоциями, такими как жадность, страх, гнев, зависть.

Психологически здоровый человек — это человек, жизнь которого полна смысла. Он не тревожный, лишен комплексов, не боится неудач, не агрессивный, оптимистичный.

Психическое здоровье детей и подростков — актуальная проблема образования. Его можно рассматривать как систему, состоящую из трех компонентов: аксиологического, инструментального и потребностно-мотивационного. В соответствии с этими компонентами можно выделить основные направления работы педагогов и психологов:

- формирование у детей (подростков) умения любить себя и другого человека;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование личностной рефлексии;
- формирование потребности в саморазвитии.

Это имеет особое значение, когда речь идет о детях-сиротах, лишенных родительской поддержки, которые уже успели приобрести негативный социальный опыт, отличающихся ослабленным физическим и психическим здоровьем, нравственной неустойчивостью. Характерным результатом указанных факторов выступает высокий уровень социальной дезадаптации воспитанников. В результате социальной депривации возникают серьезные нарушения личности. Детям, воспитывающимся в условиях школ-интернатов, детских домов, а также детям, воспитывающимся в замещающих семьях, свойственны взрывы эмоций - бурная радость, гнев на фоне отсутствия глубоких устойчивых чувств. Общение таких детей с окружающими характеризуется назойливостью, неутолимой потребностью любви и внимания. При этом со временем устанавливается потребительское отношение к взрослым и сверстникам, основанное на их практической

полезности для ребенка. В результате материнской депривации у детей-сирот отсутствует доверие к другим людям и к самому себе.

У большинства подростков наблюдаются неустойчивость внимания, утомляемость, импульсивность поведения. У многих отмечается высокий уровень агрессивности. Они склонны к проявлению физической агрессии, озлоблены, грубы, вспыльчивы. Для них характерны: аффективная взрывчатость, ярость, импульсивность.

В ответственный момент жизни, при переходе во взрослую и самостоятельную жизнь такие дети не имеют ни материальной, ни моральной поддержки со стороны родственников. Все это приводит к тому, что дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, часто оказываются неспособными правильно ориентироваться, адаптироваться в жизни.

Наиболее характерными затруднениями выпускников в период постинтернатной адаптации являются:

- проблемы интеллектуального, эмоционального и личностного развития.
- Затруднения в профессиональном самоопределении, дальнейшем профессиональном образовании и трудоустройстве;
- затруднения в самостоятельной организации быта и досуга, непрактичность;
- затруднения в ориентации в системе служб социальной поддержки;
- правовая некомпетентность;
- возврат в кризисные условия после выпуска.

Низкий уровень социальной компетентности, свойственный воспитанникам интернатных учреждений, впоследствии нарушает процесс включения их в жизнь общества, снижает возможность усвоения принятой системы ценностей, норм, знаний и представлений. Выпускники интернатных учреждений и замещающих семей находятся чаще всего в состоянии психологического стресса.

Одним из важных условий для предупреждения и коррекции асоциального поведения является правильная организация досуга. Указанные причины побудили разработать программу «Путешествие к центру себя». Большое влияние игры оказывают на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают игроков, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Организация активного отдыха через игры народов мира (США, Англии, Франции, Индии и др. *Приложение 1*) будет способствовать профилактике и коррекции асоциального поведения воспитанников. Правила этих игр легко усваиваются.

Игры компактны и транспортабельны, это позволит организовать выездные мастер-классы, товарищеские встречи и турниры, и, несомненно, расширит круг общения подростков, будет способствовать их социализации.

Реализация программы «Путешествие к центру себя» позволит создать условия для организации досуга детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, профилактики и коррекции асоциального поведения, приобщению к здоровому образу жизни, успешной интеграции воспитанников в общество. Позволит участникам программы найти новые пути самореализации, самообразования и самосовершенствования.

Программа имеет значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем и в случае успешной реализации позволит добиться изменений в улучшении качества жизни и повышении уверенности в своем будущем у воспитанников и выпускников детского дома и детей-сирот из замещающих семей, развития у них навыков социального взаимодействия и расширения социальных связей. А также, развитие потребности в интимно-личностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

**Цель программы:** профилактика и коррекция асоциального поведения выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей,

**Задачи программы:**

1. Сформировать у детей навыки психологической саморегуляции;
2. Сформировать навыки нахождения конструктивных способов выхода из сложных ситуаций;
3. Развить навыки адекватного выражения чувств;
4. Снизить проявления ситуативной тревожности, агрессивности, фрустрированности.
5. Развить способности владения навыками социального взаимодействия и толерантного общения;
6. Сформировать внутреннюю готовность самостоятельно и осознанно планировать и корректировать свою деятельность.

**Целевая группа:** выпускники детского дома и подопечные из замещающих семей.

**Триада вопросов, направляющих программу:**

1. С какими проблемами сталкиваются выпускники организаций для детей-сирот и дети из замещающих семей при переходе из-под опеки государства к самостоятельной жизни?
2. Что необходимо для успешной интеграции в общество детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей?
3. Как можно использовать настольные спортивные игры народов мира в подготовке выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей к самостоятельной жизни?

**Формы и методы работы:**

- тренинг
- ролевые и деловые игры
- дискуссия

- практикум
- консультация (групповая и индивидуальная)
- мастер-класс
- турнир

Коррекционно-развивающие занятия проходят в индивидуальной и групповой форме.

- **Оборудование:** в работе используется все оборудование, которым оснащена комната (в том числе бескаркасная мебель), а также:

- игра «Джакколо»
- игра «Крокинол»
- игра «Матрешка»
- игра «Каррум»
- игра «Шаффлборд»
- игра «Кульбутто»
- игра «Корнхол»
- игра «Рошфор»

**Программа основывается на ряде принципов:**

- Принцип гуманизма: уважительное отношение к каждому человеку, а также обеспечение свободы совести, выделение в качестве приоритетных задач заботы о физическом, социальном здоровье ребенка.

- Принцип сотрудничества: взаимодействие педагога и воспитанника в раскрытии потенциалов ребенка в различной деятельности, в продвижении его к определенным целям.

- Принцип целесообразности: совместно с воспитанниками разработать такие виды и формы значимой деятельности, при которых каждый из них чувствует свою востребованность.

- Принцип коррекционно-развивающей направленности: учитывая специфику контингента воспитанников детского дома любое воспитательное мероприятие должно быть направлено на развитие и коррекцию высших психических функций каждого конкретного ребенка.

- Принцип социально-практической направленности: организация всей воспитательной работы с целью достижения адекватного включения воспитанников в социальную среду на основе овладения ими конкретными трудовыми навыками и умениями.

- Принцип творческого начала: продуманная по содержанию, четко организованная по форме деятельность с элементами неожиданности, творчества, проблемности, сюрприза.

- Принцип последовательности и систематичности.

- Принцип сочетания воспитательных и оздоровительных мероприятий: создание благоприятных условий для физического, социального, интеллектуального и психологического благополучия ребенка, поддержка, коррекция и развитие его здоровья.

### ***Этапы реализации программы:***

1. **Диагностический этап** - диагностика выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей с целью выявления личностных особенностей и комплектования группы.
2. **Подготовительный этап** - организация и подготовка к реализации программы «Путешествие к центру себя».
3. **Практический этап** – реализация содержания программы по подготовке выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей к самостоятельной жизни.
4. **Аналитический этап** – подведение итогов и анализ результатов реализации программы.

Организация занятий проходит в индивидуальной и групповой форме. Групповые занятия проводятся небольшой группой (до 6 человек). Продолжительность группового занятия от 60 до 90 мин. Продолжительность индивидуального занятия от 40 до 60 мин.

Для включения детей-сирот в зону активного общения, в рамках программы, в помещении детского дома будет организована специальная комната. Посещение комнаты не реже 2 раз в неделю. Между воспитанниками детского дома и детьми из замещающих семей возможны турниры. Также будет сформирована сборная команда, которая примет участие в товарищеских встречах со школьниками, студентами образовательных учреждений, родными воспитателями, гостями детского дома (3 товарищеские встречи, 3 турнира, 3 мастер-класса).

***Ожидаемый результат:*** Интеграция в общество выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей посредством:

- Расширения форм конструктивного общения.
- Выработки навыков коммуникативной культуры.
- Формирования позитивного отношения к жизни и конструктивных моделей поведения.
- Разрешения личностных проблем участников программы – уменьшение уровня агрессии, тревожности и депрессии.
- Формирования умений и навыков, которые помогут реализоваться в различных сферах деятельности.

### ***Критерии оценивания эффективности программы:***

Оценка результативности программы будет отслеживаться посредством проведения интервьюирования, опроса участников проекта, диагностической деятельности. Педагогам, руководителям, участвующим в программе, будет предложено написать отзывы о проведенных мероприятиях.

## Календарно-тематическое планирование

№	Этап	Мероприятия	Сроки реализации
1.	<i>Диагностический</i>	Диагностика выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей с целью выявления личностных особенностей и комплектования экспериментальной группы. (Приложение 2)	
2.	<i>Подготовительный</i>	Приобретение необходимого количества комплектов настольных спортивных игр народов мира. Оформление помещения и создание условий для реализации программы. Формирование группы выпускников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей.	
3.	<i>Практический</i>	<p>Проведение «тренинга» по настольным спортивным играм для участников программы, в ходе которого они получают необходимые навыки и знания для обучения настольным спортивным играм всех желающих.</p> <p>Создание буклетов «Игры народов Мира» по ознакомлению с правилами игр.</p> <p>Мастер-класс по спортивным настольным играм народов мира.</p> <p>Занятие «Я управляю собой». Цель: формирование навыков саморегуляции и создание позитивных установок; снятие психоэмоционального напряжения, овладение приемами расслабления.</p> <p>Турнир по настольным спортивным играм народов мира.</p> <p>Занятие «Когда я злюсь». Цель: расширить представление детей о чувствах, учить осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные реакции других людей, обучение приемам, помогающим справиться с агрессией, огорчением, неприятными мыслями.</p> <p>Товарищеская встреча между воспитанниками, детьми из замещающих семей и сотрудниками организаций - партнеров детского дома.</p> <p>Занятие «Помогите мне» Цель: формирование умения искать поддержку, просить о помощи.</p> <p>Мастер-класс по спортивным настольным играм народов мира.</p> <p>Занятие «Я меняю ситуацию». Цель: обучение приемам «позитивного переформирования» как способу изменения отношения к ситуации.</p>	



		Турнир по настольным спортивным играм народов мира.	
		Занятие «Я умею правильно общаться». Цель: развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.	
		Товарищеская встреча между воспитанниками, детьми из замещающих семей и сотрудниками организаций - партнеров детского дома.	
		Занятие «Я умею любить себя и других». Цель: формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей, повышение уверенности в себе и в своих силах.	
		Мастер-класс по спортивным настольным играм народов мира.	
		Турнир по настольным спортивным играм народов мира	
		Занятие «У меня все получится!». Цель: оценка эффективности проведенных занятий, обобщение полученных знаний, навыков; подведение итогов; создание позитивного настроения на будущее.	
		Товарищеская встреча между воспитанниками, детьми из замещающих семей и сотрудниками организаций - партнеров детского дома.	
4.	<i>Аналитический</i>	Повторная диагностика участников программы	
		Фото/видеоотчет о реализации программы «Путешествие к центру себя»	

### Приложение 1

**Настольная игра «Джакколо» (голландский бильярд).** В игре используются 30 шт. бит, которые надо забросить в ячейки. Для того, чтобы последние биточки забросить через рикошет других бит, нужна определённая сила. Так же эту игру любят слабовидящие, которым сопровождающие подсказывают направление и силу броска.

**Настольная игра «Крокинол»** из США напоминает бильярд, однако игра ведется круглыми фишками на деревянной доске различной формы. Игроки поочередно играют шашками двух цветов (по десять у каждого). Игровое поле — это весь большой круг, обозначенный зонами очков. Цель игры – набрать как можно больше количество очков...

**Настольная игра «Матрешка».** Древнерусская игра для детей и взрослых развивает глазомер и координацию движений. В ней присутствует национальный колорит. Матрешки на роликовой основе легко скользят по игровому полю и, попадая в цель, набирают очки (покупают бараночки)! Фигурки «Матрешки» на роликовой основе ставятся на стороне игрового

поля с рисунком «Матрешка» и два игрока (у каждого игрока один цвет матрешек) поочередно пускают их в сторону кружочков с цифрами – «бараночки». Цель игры – набрать как можно больше очков. Фигуры «Матрешки» соперника допускается сбивать с очковой зоны своими «Матрешками». «Матрешка», коснувшаяся противоположного борта игрового поля, выбивает из игры.

**Настольная игра «Каррум»** - индийская настольная игра. Игра происходит на доске из картона с лакированной поверхностью. Размер игрового поля равен 74см. х 74см. за счет этого игра очень доступна и для детей. Вместо шаров, как в бильярдных играх, в Карруме используются диски или фишки. Цель игры- ударить пальцами в «биту» или «страйкер» так, чтобы он коснулся пешек "carrom-man" и продвинул их в одну из четырех луз.

**Настольная игра «Шаффлборд»** уходит корнями вглубь истории доброй старой Англии. В игре присутствуют диски диаметром 5см. на роликовой основе, которые плавно скользят по поверхности игрового поля. Хороший результат могут показать и игроки с нарушением мелкой моторики рук, так как игровые диски надо закатывать в результативную точку на расстоянии 1,7 метра до 2,0 метра.

**Настольная игра «Кульбутто»** (Франция) Цель игры — при помощи вращения игрового поля закатить шары в лунки. Игра интересна как для детей, так и для взрослых и включена в спартакиады и семейные турниры.

**Настольная игра «Корнхол»** - Скользящая деревянная доска с отверстием и два комплекта по 5 мешочков, набитых горохом размером 16 х 16 см весом 200 грамм. Задача: забросить как можно больше мешочков в отверстие. Игроки должны стоять на расстоянии 3-5 метров на усмотрение организаторов соревнований. Если мешочек попал в отверстие – 3 балла, если мешочек не попал в отверстие, но удержался на игровом поле – 1 балл, если мешок упал мимо или съехал с игрового поля – 0 баллов.

**Настольная игра «Рошфор»** - это вариация на тему "Сапера". Правила понятны с первого взгляда, а вот выиграть с первой попытки удастся не всегда! Поверхность игрового поля представляет собой дырявую стену. На ниточках подвешен треугольник, в который помещается шарик, на других концах - ручки, за которые держится игрок. Два игрока встают напротив друг друга у игровых поверхностей. Задача игроков- прокатить шарик снизу вверх по поверхности, обходя все отверстия, быстрее соперника. Игрок, первым поднявший шарик выше всех отверстий, считается победителем. Если шарик трижды упал, то игрок считается проигравшим.

## **Я планирую свой бюджет** (проект по экономическому воспитанию)

*казенное учреждение Омской области  
для детей - сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
«Петропавловский детский дом»*

Современные дети, подростки и молодежь являются активными потребителями товаров и услуг, недостаток понимания и практических навыков в сфере потребления, сбережения, планирования может привести к необдуманным решениям и опрометчивым поступкам, за которые придется расплачиваться в течение многих лет на протяжении жизни. В связи с этим возникает необходимость обучения детей детских домов эффективному планированию и использованию личного, семейного бюджета, ориентации в услугах и продуктах. Тем самым определение готовности выпускников детских домов к самостоятельной жизни, главным образом, будет определяться наличием сформированных навыков самообслуживания и финансового планирования.

Проект «Я планирую свой бюджет» рассчитан на формирование у детей навыков планирования, расходования и экономии семейного и личного бюджета внутри группы-семьи; на формирование основ экономических знаний о домашнем хозяйстве, о потребностях одного человека и всей семьи, путях их удовлетворения. Кроме того, проект отражает то, как от организации учебной деятельности будет зависеть благосостояние семьи, поскольку доход каждой группы-семьи будет напрямую связан со школьной успеваемостью детей.

**Цель проекта** - развитие практических умений, связанных со способностью получения и правильного распоряжения личными и семейными финансовыми ресурсами.

### **Задачи проекта:**

- заключение договора с участниками проекта;
- формирование экономической грамотности у детей детского дома;
- формирование навыков разумного потребительского поведения;
- формирование умения планировать и анализировать свою деятельность;
- повышение учебной успеваемости детей;
- организация и проведение проекта.

**Участники проекта:** воспитанники КУ «Петропавловский детский дом» (8 групп-семей), воспитатели, закрепленные за группой-семьей, классные руководители детей, группа компаний VIA VITA.

С каждым ребенком заключается договор, в котором прописаны условия участия в проекте (Приложение 1).

Детям, которые обучаются в МБОУ «Петропавловская СОШ» со второго по одиннадцатый класс, в КОУ «Петропавловская адаптивная

школа-интернат» со второго по девятый класс, в конце каждого месяца начисляется виртуальная минимальная оплата труда (далее ВМОТ). Заработная плата участника проекта (ученика) зависит от результатов обучения на конец месяца, т.е. в зависимости от количества отметок «отлично» и «хорошо» дети получают дополнительные виртуальные бонусы к ВМОТ.

Ученики, которые имеют только удовлетворительные результаты по учебным предметам, не получают дополнительных бонусов. Ученики, которые имеют неудовлетворительные отметки по одному или нескольким предметам, получают фиксированный виртуальный штраф к ВМОТ за каждую неудовлетворительную отметку или неаттестацию.

При начислении бонусов и применении штрафа к ВМОТ учитываются промежуточные отметки по каждому предмету как среднеарифметическое текущих отметок полученных учеником на конец месяца, в конце четверти, на конец года. За пропуски уроков без уважительной причины также налагается штраф в виде фиксированной суммы.

По итогам учебного года детям начисляется дополнительная премия в зависимости от количества годовых отметок «отлично» и «хорошо».

Дети, которые посещают дошкольные учреждения или являются учениками первого класса общеобразовательной школы (т.е. не получают отметок), находятся на иждивении в группе-семье. На содержание каждого ученика группы-семьи.

Полученные виртуальные доходы групп-семей расходуются следующим образом:

- обязательные виртуальные платежи (водоснабжение, электроэнергия, питание). Водоснабжение и электроэнергия оплачивается из общего расчета на группы-семьи по показаниям счетчиков учета подачи воды и электроэнергии, таким образом, каждая семья заинтересована в экономии вышеуказанных показателей. Питание оплачивается из расчета 213 виртуальных рублей в день на одного ребенка.

Средства, которые остались после уплаты обязательных виртуальных платежей, расходуются в натуральном виде (в рублях) следующим образом:

- планирование расходов на внутренние общие нужды группы-семьи (например, приобретение гигиенических принадлежностей, батареек, цветочных кашпо и т.п.; покупка продуктов к чаепитию, поездка всей семьей в кинотеатр, кафе, на пикник и т.п.). план расходов утверждается на внутрисемейном собрании с участием воспитателя группы.

- планирование расходов на личные нужды воспитанников семьи-группы (например: приобретение мобильного телефона, одежды, косметики и т.п.) осуществляется за счет оставшейся суммы от ВМОТ после оплаты обязательных платежей и расходов на общие нужды семьи. Участник проекта (ученик) также может осуществлять накопление полученных бонусов от ВМОТ. План накопления утверждается на внутрисемейном собрании с участием воспитателя группы.

По условиям договора категорически запрещается приобретение алкогольной и табачной продукции, психотропных веществ.

### **Финансирование проекта.**

Финансирование проекта осуществляется за счет средств, выделяемых группой

*Приложение 1*

## **ДОГОВОР №** об участии в проекте

р.п. Муромцево

«\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Казенное учреждение Омской области «Петропавловский детский дом», в лице директора Поповой Валентины Александровны, действующей на основании Устава, с одной стороны и воспитанника КУ «Петропавловский детский дом», \_\_\_\_\_

с другой стороны, далее именуемые «Стороны» заключили настоящий договор о нижеследующем:

### **1. Предмет договора**

1.1. Предметом настоящего договора является участие воспитанника КУ «Петропавловский детский дом» в проекте по экономическому воспитанию детей детский домов «Я планирую свой бюджет».

### **2. Права и обязанности сторон**

2.1. В соответствии с настоящим договором КУ «Петропавловский детский дом» обязуется:

2.2. действовать в рамках защиты прав и законных интересов воспитанников.

2.3. планировать мероприятия, направленные на формирование экономической грамотности у воспитанников.

2.4. вести контроль успеваемости воспитанников.

2.5. предоставлять данные приборов учёта электроэнергии и водоснабжения.

2.6. начислять ежемесячно виртуальную минимальную оплату труда (далее ВМОТ) всем ученикам со второго по девятый класс;

2.7. начислять ежемесячно участникам проекта дополнительные виртуальные бонусы, зависящие от количества полученных промежуточных отметок «отлично» и «хорошо» по каждому предмету;

2.8. начислять в конце учебного года дополнительные виртуальные бонусы, в зависимости от количества годовых отметок «отлично» и «хорошо» по каждому предмету;

2.9. применять фиксированный виртуальный штраф к ВМОТ за каждую неудовлетворительную отметку по итогам учебных четвертей; за пропуск уроков без уважительной причины;

2.10. выдавать заработанные бонусы в виде натуральных денежных средств на нужды группы-семьи и личные нужды детей детского дома.

2.11. Воспитанник обязуется:

2.12. предоставлять информацию, необходимую для совместной деятельности Сторон;

2.13. быть участником мероприятий, проводимых КУ «Петропавловский детский дом» в рамках проекта;

2.14. выполнять условия данного договора: в соответствии с текущими показаниями приборов учёта виртуально осуществлять оплату за питание из расчета 213 виртуальных рублей день;

- 2.15. отчислять средства от ВМОТ от каждого ученика группы-семьи на содержание дошкольников и первоклассников;
- 2.16. не пропускать уроки в учебном заведении без уважительных причин;
- 2.17. в течение учебного года повышать свою успеваемость по всем школьным предметам;
- 2.18. планировать расходы на внутренние общие нужды группы-семьи на внутрисемейном собрании с участием воспитателя группы;
- 2.19. планировать расходы на личные нужды на внутрисемейном собрании с участием воспитателя группы;
- 2.20. Запрещается расходовать денежные средства без согласования с группой- семьей и воспитателем.
- 2.21. Запрещается расходовать денежные средства:
- 2.22. на алкогольную и табачную продукцию;
- 2.23. психотропные вещества.

### 3. Внесения изменений и дополнений в договор

- 3.1. По взаимному соглашению Сторон в настоящий договор могут быть внесены изменения и дополнения путём заключения в письменной форме дополнительного соглашения, являющегося неотъемлемой частью настоящего договора.
- 3.2.

### 4. Срок действия договора

- 4.1. Настоящий договор действует с момента заключения и до окончания 2018-2019 учебного года.

### 5. Другие условия

- 5.1. Настоящий договор составлен в 2-х экземплярах по одному для каждой из сторон, имеющих равную юридическую силу.

### 6. Юридические адреса Сторон

КУ «Петропавловский детский дом»	«Участник проекта»
646432, Омская область, р.п. Муромцево, ул. Кооперативная, д. 2	_____ (Ф.И.О)
Тел/ф. 8 (38158) 3-41-67	_____ (адрес, телефон)
	_____ _____ (паспортные данные (номер, серия, кем выдан))
Директор _____ /В.А. Попова м.п.	_____/_____ (подпись) (Ф.И.О.)

## «Будь готов!»

модельная краткосрочная программа подготовки  
к самостоятельной жизни воспитанников  
и выпускников организаций для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей и детей из замещающих семей

*казенное учреждение Омской области  
«Центр поддержки семьи»*

Покинув стены детского дома, вступая во взрослую жизнь, «выпускник» попадает в ситуации, в которых должен самостоятельно распоряжаться деньгами, планировать свой бюджет, готовить пищу, организовывать и поддерживать собственный быт, соответствовать общепринятым, социально-приемлемым правилам и нормам. Такие умения свойственны далеко не всем выпускникам: успешно адаптируются всего лишь около 10 %. Остальным же детям требуется дополнительная поддержка со стороны сопровождающих служб. Несмотря на большую работу, осуществляемую организациями по подготовке к самостоятельной жизни, среда, в которой происходит эта подготовка, не дает возможности отработать вышеперечисленные умения в полном объеме. Только при выходе за рамки интернатного учреждения у выпускников запускаются адаптационно-мотивационные механизмы.

Данная программа в игровой форме позволит воспитанникам организаций для детей-сирот, выпускникам таких организаций и детям из замещающих семей оценить собственные знания и умения, понять насколько они готовы к самостоятельной жизни. В процессе реализации программы в игровой форме происходит актуализация социально-культурных, правовых знаний, приобретение навыков коммуникативной культуры и умений преодолевать различные трудности, что способствует успешной адаптации и интеграции в общество.

**Цель:** закрепление социально необходимых навыков, социально-культурных норм у воспитанников, выпускников интернатных учреждений и детей из замещающих семей для дальнейшей позитивной социализации.

### **Задачи:**

1. Выявить социокультурные навыки у воспитанников и выпускников.
2. Обобщить и систематизировать знания по темам:
  - правила поведения в общественных местах;
  - права и обязанности гражданина;
  - семья и быт;
  - здоровье и безопасность.
3. Повысить уровень коммуникативных умений и навыков.
4. Развить навыки конструктивного реагирования в эмоционально - напряженной обстановке.
5. Приобрести позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

6. Развить социальные компетенции.

**Целевая группа:** воспитанники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выпускники таких организаций и дети из замещающих семей, учащиеся учреждений профессионального образования.

**Кадровое обеспечение:** социальный педагог, педагог-психолог.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран), флипчарт (доска), маркеры, раздаточный материал, настольные игры («5 секунд», «Имаджинариум», «Активити», «Экивоки», «Мафия», «Данетки», «Экономикус»).

**Формы работы:** диспут, викторина, беседа, игра, ролевая игра.

**Ожидаемый результат:** построение выпускником модели поведения, позволяющей успешно социализироваться в обществе. Усвоение социокультурных норм.

### ***Знания и умения, выявляемые в рамках программы***

<i>Область знания</i>	<i>Содержание</i>
<b><i>Морально-этическая ориентация</i></b>	Правила этикета в местах общего пользования, культура поведения в обществе.
<b><i>Правовая ориентация</i></b>	Нормы и правила поведения в обществе, уважительное отношение к закону
<b><i>Валеологическая ориентация</i></b>	Факторы, угрожающие здоровью человека. Алкоголь и его влияние на здоровье. Наркомания. Табакокурение. Болезни, передающиеся половым путем. Влияние состояния здоровья на выбор профессии и формирование семьи. Пропаганда ЗБОЖ.
<b><i>Социально-бытовая ориентация</i></b>	Рациональные потребности человека. Потребность в жилье. Особенности поведения человека в различных жизненных ситуациях.
<b><i>Семейная ориентация</i></b>	Роль семьи в жизни человека. Взаимоотношения между мужчиной и женщиной. Пропаганда материнства и отцовства.
<b><i>Финансово-экономическая ориентация</i></b>	Бюджет. Экономия. Денежные вклады. Налоговые обязательства. Кредиты. Основные экономические понятия.



## Содержание программы

№ П/п	Форма работы	Содержание
1.	Мини-тренинг «Я окей, ты окей»	Цели и задач краткосрочной программы. Знакомство участников, снятие напряжения, сплочение группы.
2.	Дискуссия «Правила этикета»	Актуализация знаний о нормах этикета, культуре поведения в обществе.
3.	Викторина «Права»	Актуализация знаний о правах, обязанностях и ответственности, расширение социально-правового кругозора.
4.	Правовая игра «Я гражданин»	
5.	Викторина «Кулинарная»	Выявление теоретических знаний о способах самостоятельного приготовления пищи, актуализация знаний о перечне продуктов, необходимых для здорового питания.
6.	Дискуссия «Семейные роли и функции семьи»	Актуализация знаний о семейных ролях, функциях семьи; формирование положительного образа семьи и семейных отношений.
7.	Практикум с элементами дискуссии «Планируем бюджет»	Тренировка навыков планирования бюджета и распределения денежных средств. Актуализация знаний об алгоритме оплаты коммунальных услуг, последствиях неуплаты.
8.	Лекция с элементами дискуссии «Осторожно! ВИЧ»	Повышение уровня знаний о ВИЧ, о путях передачи и особенностях протекания болезни, пропаганда ЗБОЖ.
9.	Ролевая игра «Умей сказать «Нет!»»	Тренировка навыков ответственного принятия решений, конструктивного поведения в конфликтах, повышение знаний о способах защиты от манипуляций, пропаганда ЗБОЖ.
10.	Игры на коммуникацию	Развитие у подростков простой и сложной коммуникации; Повышение навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.
11.	Рефлексия «Я готов?»	Обобщение и анализ полученных знаний и навыков, повышение готовности интегрировать их в индивидуальный жизненный опыт.

### ***Примерные вопросы для проведения викторины***

#### **Как правильно вести себя в транспорте?**

- как вести себя по отношению к старшим, беременным женщинам и детям?
- можно ли в транспорте мороженое?
- можно ли в транспорте бегать, громко разговаривать?

#### **Как правильно себя вести в театре?**

- разрешается ли есть конфеты, яблоки во время спектакля, или это можно сделать во время антракта в буфете?
- кто первый проходит в дверь, мужчина или женщина?
- как правильно проходить между рядов в театре, во время представления?
- можно ли разговаривать по мобильному телефону?

#### **Как правильно вести себя на улице, в помещении?**

- кто должен входить первым в лифт?
- кто должен нести тяжелую сумку?
- может ли дамскую сумочку нести юноша?
- прилично ли проявлять свои чувства молодым людям на улице?
- как вы расцените поведение девушки?

#### **Твои права**

- каким правом воспользовался герой сказки А.С. Пушкина Балда, устроившись на работу к попу?
- какие права нарушила лиса, съев Колобка?
- какое право нарушила лиса, выгнав зайца из избушки?
- каким правом воспользовалась лягушка из сказки В.Гаршина?

#### **Знаешь ли ты состав повседневных блюд?**

- какие ингредиенты входят в состав борща?
- какие ингредиенты нужны для приготовления блинов?
- какие ингредиенты необходимы для приготовления винегрета?

#### **Хорошо ли ты знаешь законы своей страны?**

- кто является главой Российской Федерации?
- кто подлежит призыву на военную службу?
- назовите основной закон государства?
- по достижении, какого возраста паспорт подлежит замене?
- при наличии, каких оснований производится замена паспорта?

#### **Где и как оплачиваются коммунальные услуги?**

- можно ли оплатить коммунальные услуги, не выходя из дома?
- каковы сроки оплаты коммунальных услуг?
- чем грозит неоплата коммунальных услуг?

## «Стежки для жизни»

программа подготовки к самостоятельной жизни через освоение швейного дела

*казенное учреждение для детей-сирот  
и детей, оставшихся без попечения  
родителей «Колосовский детский дом»*

Программа «Стежки для жизни» предназначена для развития у выпускников детского дома основных ключевых компетенций посредством обучения швейному делу.

Обучение швейному делу развивает мышление, способность к пространственному анализу, мелкую и крупную моторику, способствует социальной адаптации. Через систематическую работу по развитию творческих способностей на занятиях швейного дела происходит обогащение и развитие души, она становится духовно выразительнее, что, в свою очередь, способствует развитию самостоятельности.

Сшитое своими руками изделие помогает поверить в свои силы, свою успешность, развивается усидчивость, старательность. Складывается понимание того, что упорство и выдержка способствуют достижению успеха в разных видах деятельности.

Шить своими руками – это творческий процесс, неповторимое ощущение внутренней свободы от возможности сшить себе любую задуманную модель, проявить свою индивидуальность в одежде и воплотить свои идеи в реальные, конкретные работы для дома.

Шитье как творческий процесс раскрывает все особенности и тонкости ремонта одежды, работы на швейной машине, пошива несложных изделий из ткани. Программа «Стежки для жизни» дает представление об истории моды, модельерах, стилях одежды, воспитывает чувство стиля и красоты. Это имеет большое практическое значение для дальнейшей жизни выпускника.

Освоив навыки моделирования, конструирования и технологии изготовления изделий из ткани, а также выполняя не сложный ремонт одежды, ребенок сможет самостоятельно создавать свой неповторимый стиль и имидж, научиться ремонтировать сам свою одежду, экономить семейный бюджет.

Научиться шить мечтают абсолютно все женщины, начиная от пятилетней девочки, которая только начинает ходить в детский сад и уже мечтает о том, чтобы шить своими руками одежду для своих кукол, заканчивая бабушкой, которая хочет приобрести швейную машинку, чтобы также своими руками шить одежду, но уже для своей внучки.

Это одновременно и интересное хобби, и психотерапия, и приятный досуг, и способ экономии денег, а для кого-то, возможно и первый шаг к будущей профессии.

**Цель программы:** развитие творческих способностей, самостоятельности и уверенности в себе выпускников детского дома посредством овладения искусством конструирования и моделирования одежды.

**Задачи:**

- освоение технологии изготовления швейных изделий из ткани, технологии конструирования, моделирования;
- ознакомление с историей моды;
- формирование внимания, усидчивости, трудолюбия, терпения, потребности доводить начатое дело до конца;
- воспитание аккуратности, самодисциплины;
- развитие умения анализировать, давать оценку своей работы;
- формирование экономического мышления.

**Ожидаемые результаты:**

- более высокий уровень социальной ориентации у воспитанников, освоивших программу «Стежки для жизни»,
- сформированность навыков, необходимых для дальнейшей успешной самостоятельной жизни, а именно: внимание, усидчивость, трудолюбие, самодисциплина;
- владение технологией изготовления швейных изделий из ткани.

**Срок реализации:** 1 год.

**Целевая группа:** воспитанники, за 1 год до выпуска из организации.

**Материальное обеспечение:** помещение для занятий, техническое оснащение (швейная машина, оверлок, компьютер, МФУ); ткани, канцелярские принадлежности.

**Формы работы:** групповые, индивидуальные.

Практические занятия по программе планируется проводить в условиях «тренировочной квартиры», что является ключевым моментом в подготовке выпускников детского дома к самостоятельной жизни. В цикл программных мероприятий включены такие специалисты как воспитатель, педагог дополнительного образования, социальный педагог, педагог-психолог и иные специалисты и педагоги учреждения.

### Учебно-тематический план

№	Темы. Разделы.	Всего часов
1.	<b>Вводное занятие.</b> • Знакомство с оборудованием, обсуждение плана работы на год. <b>Вводный и первичный инструктаж по ТБ.</b>	0,5
2.	<b>Техника безопасности.</b> • Работа с инструментами. Правила поведения в объединении.	0,5
3.	<b>Ручные швы и стежки.</b> ТБ при работе ручными работами Терминология ручных работ • Сметочные и копировальные стежки. • Швы «назад иголка», «через край».	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потайные стежки.</li> <li>• «Гамбургский» шов.</li> <li>• Штуковочные стежки.</li> <li>• Самостоятельная работа по пройденному материалу.</li> </ul>	
4.	<b>Работа с фурнитурой.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с понятием «фурнитуры». Образцы фурнитуры.</li> <li>• Пришивание пуговиц.</li> <li>• Пришивание бусин и бисера.</li> <li>• Самостоятельная работа по пройденному материалу.</li> </ul>	1
5.	<b>Представление об истории моды, модельерах, стилях одежды</b>	3
6.	<b>Работа с выкройкой.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с понятиями – выкройка, лекало. Копирование выкроек.</li> <li>• Изготовление и хранение лекал.</li> <li>• Рациональное использование материала.</li> <li>• Правила раскроя ткани.</li> <li>• Самостоятельная работа по пройденному материалу.</li> </ul>	3
7.	<b>Машинные швы и строчки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ТБ при работе на швейной машине</li> <li>• Подготовка швейной машины к работе.</li> <li>• Заправка верхней и нижней нити</li> <li>• Терминология машинных работ</li> <li>• Выполнение машинных швов</li> </ul>	4
8.	<b>Вещи для дома (по выбору).</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игольница</li> <li>• Кухонные прихватки</li> <li>• Салфетки</li> <li>• Подушка – думка</li> </ul>	3
9.	<b>Технологическая последовательность пошива майки – топ.</b> Выбор модели, снятие лекала с журнала - Подгонка лекала по фигуре. Крой изделия - Подготовка изделия на 1ю примерку. Изменения после примерки. - Проведение примерки - Стачивание швов, рельефов. Процессная утюжка. - Обработка швов, горловины, пройм на изделии - Утюжка готового изделия	7
	<b>Знакомство с основами конструирования и моделирования</b>	4
	<b>Выполнение не сложного ремонта одежды</b>	6
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>34</b>

## «Взгляд через объектив»

*модельная программа*

*казенное учреждение Омской области  
для детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
«Петропавловский детский дом»*

Среди множества приемов и средств, направленных на социальное становление, развитие и гармонизацию личности мы остановились на создании фотостудии. Фотография применяется психологами для решения разнообразных психологических проблем: взаимодействие с окружающими, досуговые предпочтения, неуверенность в будущем, неидентифицированная самооценка и т.д. Важное значение имеет съемка, включающая работу с идентичностью человека - его представлением о себе, о том, как его видят другие, о том, как он себя преподносит, что в нем привлекает людей, а что может отталкивать, о посыле, который он несет окружающим в коммуникации.

Подростки через фотографию актуализируют либо положительный, либо отрицательный опыт. Таким образом, формируется эмоционально-чувственное отношение подростка к себе и окружающему миру. Особенно это становится важным в ситуации подростковой депрессии, суицидальных настроений. Активизируются все сенсорные системы подростка, позволяя преодолеть подростковую сенсорную депривацию. В процессе фотографирования и просмотра готовых снимков у подростка формируются новые представления. Благодаря объективирующей функции фотографии подросток осознает свою принадлежность к национальной, социальной, религиозной, культурной и др. группам, все то, что является основой для самоидентификации.

**Цель программы:** развитие уверенности и ситуации успеха, преодоление подростковой сенсорной депривации и формирование самоидентификации у выпускников.

**Задачи программы:**

- развить коммуникативные навыки;
- создать ситуацию успеха для реализации способностей выпускника;
- способствовать осознанию выпускником собственной уникальности;
- сформировать у выпускника целостное представление о себе;
- дать начальные представления об особенностях фотосъемки, обработке фотографий (понимание принципов построения и хранения изображений, правильные приемы ведения фотосъемки, возможность обработки фотографических файлов в различных программах, монтаж видеофильмов).

### **Ожидаемый результат:**

- повышение у выпускника уровня самооценки, жизнестойкости, уверенности в себе;
- умение владеть фототехникой
- участие в конкурсах, выставках.

Режим занятий определяется расписанием, утвержденным директором детского дома, составленным с учетом занятости детей

Программа рассчитана на 68 часов (1 раз в неделю). Воспитатель совместно с педагогом-психологом разрабатывает перспективный план занятий, который включает процедуру фотосъемки и дополняется арттерапевтическими элементами, упражнениями, играми, сказками, позволяющими создать атмосферу психологического комфорта.

Принципы организации занятий: занятия носят практический характер. Элементы теоретического материала усваиваются в процессе выполнения проектов, творческих заданий.

Занятия строятся в такой форме, чтобы у ребят закрепился устойчивый интерес и естественное желание к получению новых знаний, чтобы они почувствовали радость и удовлетворение от выполненной работы, от преодоления естественно возникающих трудностей. Проявленная смекалка, изобретательность и стремление к творческой деятельности поощряется и стимулируется, особенно. Большая часть фотосъемок проводится во время различных мероприятий. Выполняя самостоятельную фотосъемку, дети приобретают навыки работы с фотоаппаратом, приобретают опыт общения. Часть занятий по фотосъемке проходит вне учреждения — экскурсии по селу, выходы на природу и т. д. где на практике осваиваются различные жанры фотографии, ее изобразительные средства и композиция, развивается умение самостоятельной деятельности и умение использовать полученные ранее знания, умение владеть сложной ситуацией.

Оборудование фотостудии: фотоаппараты и насадки к ним, ширма, компьютер для обработки и сохранения фотографий, лазерный МФУ для фотопечати, вспышки, фон для создания фото, стойки и штативы.

Мероприятие	Содержание	Количество часов
<b>Теоретико-практический</b>		
Вводное занятие (Приложение 1)	Знакомство с принципами работы фото студии	2
Цифровой Фотоаппарат	Устройство, назначение, возможности; Первые шаги в фотоискусстве.	2
Жанры фотографии	Практические задания по выполнению фотографий различных жанров с оформлением выставки (конкурс).	8

Компьютер: устройство и назначение	Создание фото проекта «Каждый ребёнок уникален» (фото детей, в которых проявляются их увлечения), оформление видеофильма	4
Программа Corel PHOTO-PAINT X 3		4
Настройка изображений		3
Ретуширование изображений		5
Выделение Изображений		5
Совмещение изображений		5
Различные графические эффекты		3
Работа с текстом		3
Макетирование и вёрстка 2-х и 4-х полосной газеты.		6
Программа Nero Vision. Знакомство с рабочим пространством сведения об основных инструментах пакета Nero Vision.		10
Форматы видеофайлов. Поиск и добавление медиафайлов в проект. Вставка переходов, эффектов, запись звука и добавление звуковых файлов в проект.		
Экспорт файлов. Добавление заголовка. Редактирование меню. Запись на диск		
<b>Практический</b>		
Экскурсия в фото студию «ГришМаш»	Принципы работы и устройство современной фото студии; Как хобби может приносить доход?	
Выполнение	Темы проектов определяются	6



индивидуальных и групповых проектов (планирование деятельности по реализации проекта)	самостоятельно ребятами по направлениям: фотоальбом, персональная выставка, фото-съемка мероприятий с размещением на сайте Учреждения, СМИ и т.д.	
Представление результатов работы фото-студии широкой общественности через публикации, выставки и т.д.		2
<b>Заключительный</b>		
Фото фестиваль «В мире ярких красок»	Индивидуальные творческие отчеты о работе в фото студии с освещением в средствах массовой информации.	

### **«Готовим сами» (краткосрочно)**

*казенное учреждение Омской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Исилькульский детский дом им. М.А. Руденка»*

Воспитанники детского дома испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Поэтому занятия по кулинарии, помогут подготовить детей - сирот к преодолению трудностей социализации.

Данная программа делает акцент на личностно - ориентированный подход к каждому ребенку. Часто дети-сироты оказываются не приспособлены к самостоятельному проживанию, не имеют навыков ведения домашнего хозяйства, не владеют знаниями приготовления пищи. Благодаря практической направленности деятельности, характеру и тесной связи с повседневной жизнью, программа дает возможность воспитаннику получать новые знания, умения, навыки, интегрировать их со знаниями, полученными ранее и применять их в самых различных жизненных ситуациях. Программа «Готовим сами» многофункциональна по своему назначению.

На занятиях по кулинарии воспитанники учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты. Практические занятия по кулинарии дадут основу знаний и умений по приготовлению пищи, соблюдению гигиены, культуры питания, как одного

из основных направлений решения проблемы социальной адаптации детей-сирот.

Кулинария - искусство приготовления пищи. «В здоровом теле - здоровый дух!» - говорили древние, здоровье и настроение, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться. Умение вкусно готовить - хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. Навыки и умения, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни. Полученные на занятиях знания помогут детям не только накормить в будущем свою семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности.

**Цель:** формирование у воспитанников детского дома навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи

**Задачи:**

- Познакомить с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи,

- Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.

- Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.

- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

- Воспитывать трудолюбие, аккуратность.

- Формировать позитивную установку на семейную жизнь

**Целевая группа:** воспитанники детского дома 14 -17 лет.

**Методическое обеспечение программы:**

Методы обучения подбираются в соответствии с психологическими, возрастными и индивидуальными особенностями детей (беседа, экскурсии, практические занятия, выставки, ярмарки и проведение праздников и др.)

**Оборудование:** картотека «Украшение блюд», журналы «Кулинария», «Самобранка», «Люблю готовить», «Приготовление первых блюд», таблица калорийности основных продуктов питания, технологические карты, схемы приготовления блюд, фото и репродукции (разделы «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий») и др.

Программа «Готовим сами» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки.

Основное внимание уделено практической работе. В процессе всего цикла занятий отрабатываются темы:

- Значение питания в жизни человека
- Режим питания
- Санитарно - гигиенические требования к содержанию помещения и оборудования

- Кухонные приборы, посуда и их применение
- Сервировка стола
- Правила поведения за столом
- Соблюдение правил техники безопасности

***Темы практических занятий по программе «Готовим сами»***

- Приготовление закусочных блюд и бутербродов
- Приготовление салатов и винегретов
- Приготовление блюд из картофеля
- Приготовление бульонов и супов
- Приготовление блюд из мяса, рыбы, птицы
- Приготовление мучных и крупяных блюд
- Приготовление молочных и яичных блюд
- Приготовление сладких блюд и напитков

***Ожидаемый результат:***

- сформировано умение готовить, пользоваться всевозможными приборами и посудой, умение обращаться с современной бытовой техникой;
- повышена готовность к самостоятельному проживанию и созданию семьи;
- развит эстетический вкус, аккуратность.

**«Взрослеем вместе»**

(программа для замещающих родителей, воспитывающих подростков, готовящихся к переходу во взрослую жизнь)

*ресурсный центр казенного учреждения  
Омской области «Центр поддержки семьи»*

Программа «Взрослеем вместе» имеет психолого-педагогическую направленность. Программа направлена на формирование и развитие у замещающих родителей воспитательных компетенций, помогающих подопечным подросткам максимально комфортно пройти период взросления.

Главная задача для родителей сегодня – подготовить ребёнка к самостоятельной жизни в стремительно меняющемся мире к тому, что будет завтра. Он должен уметь адекватно взаимодействовать с социальным окружением, обращаться с деньгами, заботиться о своём здоровье, внешнем виде, окружающем пространстве.

Как показывает опыт работы дети-выпускники из замещающих семей испытывают определенные трудности при выходе в самостоятельную жизнь. Одна из проблем проявляется в том, что когда дети попадают в приемную

семью в подростковом возрасте, у них упущены наиболее благоприятные периоды формирования основных навыков, морально-этических и поведенческих норм, и наоборот закрепились вредные привычки и искаженные представления.

Другая актуальная проблема заключается в том, что дети при выходе из семьи не могут отстраниться эмоционально от семьи и фактически не хотят покидать ее. Встречаются случаи, когда дети-выпускники как бы теряют приобретенные в приемной семье полезные навыки и, живя самостоятельно, сводят к минимуму даже навыки самообслуживания. Они не могут грамотно распределять свой бюджет, планировать свое свободное время и ближайшее будущее.

Попадая в новую жизненную ситуацию и воспринимая ее как психотравмирующую, подростки могут испытывать эмоциональный дискомфорт, коммуникативные трудности, проблемы с учебой. Таким образом, можно сделать вывод о необходимости работы как с детьми, так и с родителями.

**Цель программы:** формирование у замещающих родителей воспитательных компетенций, направленных на стимулирование активности и самостоятельности приемного ребенка в период взросления за счет освоения необходимых навыков.

**Задачи программы:**

- проанализировать родительские установки в отношении вопросов, связанных с проявлением активности и самостоятельности ребенка;
- развить родительскую компетенцию, направленную на воспитание в ребенке активности и самостоятельности;
- развить родительскую компетенцию, направленную на умение взрослого разделять собственную ответственность и ответственность ребенка за результат и последствия принятых решений
- развить родительские компетенции, направленные на стимулирование активности и самостоятельности ребенка.

По форме реализации данная программа является циклом практических занятий, которые ведет педагог-психолог, в качестве соведущего – социальный педагог.

Программа включает 3 занятия с родителями продолжительностью по 2 часа и 2 совместных занятия (дети и родители). Занятия составлены таким образом, что их можно проводить как циклом, так и в отдельности, на выбор, а также варьировать их последовательность. Группа для занятий должна быть не более 10 человек. На занятиях используются методические средства такие как: беседа, дискуссии, самотестирование, различные варианты психотехнических игр и упражнений, настольные игры.

**Целевая группа:** замещающие родители, воспитывающие подростков 16-18 лет; подростки 16-18 лет.

## *Занятие с родителями «Вперёд или назад, в прошлое!»*

*Цель:* создание условий для осознания, переосмысления собственных переживаний, связанных с взрослением подростков.

*Время проведения:* 2 часа

*Необходимое оборудование:*

Музыкальный центр;  
листы бумаги формата А4;  
цветные карандаши.

### *Содержание занятия*

#### *Вступительная часть*

*Ведущий:* – Проблема современного подростка – отсутствие должной самостоятельности. Хотя подросток, разумеется, так не думает. Он считает, что волен делать все, что ему хочется, что он на все «имеет право». Нынешнее поколение подростков в корне отличается от нас- «детей улиц». Давайте посмотрим, как сегодня учатся большинство детей. То, что с ними учатся их родители, стало почти нормой. А через несколько лет замечают: ребенок вырос, но так и не стал самостоятельным, привык перекладывать ответственность на других. Самостоятельность сама собой не появится. Научить подростка самостоятельности не только задача родителей, но и их обязанность, если, конечно, они не хотят водить ребёнка за ручку до пенсии. Как пройти этот период вместе с детьми мягко, чтобы не наломать дров? Как не подавлять их опекой, а научить самостоятельно мыслить, выбирать, принимать решения? На наших встречах мы попытаемся найти ответы на эти вопросы.

Начало занятия – знакомство участников группы с предстоящей работой, заполнение визиток. Каждый участник получает бейдж, на котором пишет свое имя (имя-отчество, уменьшительное имя, детское прозвище – любой вариант обращения к себе, которым его будут называть во время занятий). Далее визитки прикалывают к одежде так, чтобы их было легко прочитать.

Участникам предлагается ознакомиться с правилами работы в группе и внести, по желанию, свои коррективы.

#### *Ориентировочные правила:*

- доверительный стиль общения;
- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- искренность в общении;
- уважение к говорящему;
- конфиденциальность происходящего.

*Настольная игра «Ответ за 5 секунд»*  
(непринужденное знакомство участников друг с другом в игровой обстановке)

*Психологическое упражнение «Мой беспокойный подросток»*

*Ведущий:* – Мы все помним себя подростками. Думаю, что каждый из нас в детстве переживал, как нам казалось, несправедливость- определенного рода давление со стороны взрослых. Мы вступали в конфликты с ровесниками, учителями, чаще-с родителями. И если наши родители не умели или не хотели показать собственным примером грамотное разрешение конфликтных ситуаций, то мы сегодня часто не умеем это делать по отношению к собственным детям. Сейчас мы выполним упражнение «Мой беспокойный подросток», где будем знакомиться не с вашими детьми, а с вашим внутренним подростком, с его чувствами, переживаниями, обидами. Прошу положить перед собой лист бумаги, закрыть глаза, взять листок в руки и начать медленно мять его, как угодно. Мысленно вспомнить себя в образе подростка, кем-то обиженного или чем-то расстроенного.

Во время упражнения звучит спокойная, расслабляющая музыка. Через 1-2 минуты ведущий предлагает открыть глаза и помятый листок расправить и карандашом обвести предмет, который каждый увидит. Затем этот предмет нужно выделить и разукрасить цветными карандашами. У каждого участника в руках будет какой-то предмет, означающий определенный образ (бабочка, цветок, домик, сердце, камень и пр.). Ведущий предлагает записать три вопроса и письменно ответить на них: «Что делает?», «Что чувствует?», «Что хочет?». После этого каждый участник рассказывает о своем образе, начиная со слов «Мой внутренний беспокойный ребенок...» и зачитывает ответы на вопросы. В процессе высказывания оказывает психологическую поддержку участникам, т.к. эта процедура вызывает мощный эмоциональный взрыв.

*Рефлексия.* Узнали Вы что-то новое о себе? Что Вы чувствуете в данный момент времени? Как знакомство с вашим внутренним подростком поможет понять реального подростка, живущего рядом с вами? Как вы думаете, ваши переживания идентичны переживаниям ваших детей? Согласны ли вы с посылом «Нынешнее поколение подростков в корне отличается от нас - «детей улиц»? В чем вы видите коренное отличие?

*Ведущий:* – Самостоятельность – это навыки саморегуляции (вовремя лечь спать, вовремя встать и отправиться в школу), ответственность за свои поступки и умение доводить каждое начатое дело до конца. Почему самостоятельность так важна, и может ли она «вырасти» у подростка сама? В жизни действует математическое правило обратной пропорциональности: чем выше самостоятельность ребенка, тем ниже для него риск попасть в опасные ситуации и тем лучше его отношения с родителями. Самостоятельность – это всегда компас, а иногда и спасательный круг. Она помогает трезво оценивать окружающих, видеть потенциальные опасности и избегать их.

*Процедура «Самостоятельный или....?»*

Ведущий предлагает родителям определить, как ведут себя в разных ситуациях инфантильные подростки и подростки, научившиеся самостоятельности. Для этого родители в заданных ситуациях выбирают поведение, характерное для самостоятельного и несамостоятельного подростка.

Ситуации	Несамостоятельный	Самостоятельный
Выбор круга общения	Отсутствие критичного отношения, общение, в том числе в «плохой кампании»	Избирательность и трезвая оценка окружающих
Отношения с родителями	«Я не могу и не хочу тебе помогать», «Мне все должны». Детский эгоизм, отсутствие ответственности и неготовность к диалогу	Ответственность, спокойное выполнение домашних обязанностей. Взрослая готовность к компромиссам
Учеба	Неспособность доводить дело до конца. Уроки «из-под палки». «Тебе надо, ты и учись»	Желание учиться хорошо. Отношение к учебе как к своему основному делу. Самостоятельное выполнение домашних заданий
Поведение	«Я могу делать все, что хочу, даже если это не нравится окружающим»	«Я могу делать все, но выбираю поступать правильно»
Тайм-менеджмент	«Главное – удовольствие, игры и общение в сети интернета»	«Удовольствие – это здорово, но у меня есть еще и дела»
Конфликты	«Назло маме отморожу уши», «Пусть мне будет хуже, вот тогда они пожалеют!»	«Давайте вместе искать выход! Я думаю, что нужно сделать так, но готов и к вашим советам...»

Как бы вы охарактеризовали вашего взрослеющего ребенка: как самостоятельного или нет?

*Ведущий* предлагает участникам встречи обсудить письмо подростка в социальных сетях. «Я хочу, чтобы взрослые чаще задумывались о чувствах детей. Современное общество не всегда думает о том, что чувствует тот или иной человек. Люди разбрасываются оскорблениями и упреками, совсем

не допуская мысли о том, что в эти моменты ощущают те, в кого эти злые слова летят. Чаще всего жертвами таких обстоятельств являются подростки, которые только на стадии поиска себя. То, как реагируют родители на наши неудачи, заставляет думать, будто у нас нет права на ошибку. Словно мы должны быть безупречными. Подростков ругают за плохие успехи в школе. Подростков критикуют за грубость по отношению к тем взрослым, кто их не уважает, говоря, что они всё равно должны уважать любого, кто «уже пожил». Подростков наказывают за то, что они не хотят делать домашнее задание, за то, что у них есть свое мнение. Почему взрослые не хотят вспоминать себя в этот период? Зачем они хотят сделать из нас свои идеальные копии? Почему не учитываются наши чувства и наши личные мысли? Меня это раздражает. Я понимаю, что они, возможно, хотят, чтобы мы не повторяли их ошибок, но неужели не ясно, что опыта без ошибок не бывает? Нам необходимо ошибаться, без этого ни один человек не может в принципе. Ошибка при решении задачи – это нормально. Полученная плохая оценка – это нормально. Неудача на личном фронте – это нормально. Неудачный опыт работы – это нормально. Все люди проходят через это. Взрослым стоит помнить, что они были такими же»

*Ведущий:* – Вот мы и побывали в своем прошлом, ощутили себя снова подростками, вспомнили события, чувства, переживания прошлого. Каждый по-своему его увидел, представил. «Не зря говорят, что без прошлого нет и будущего».

### ***Занятие с родителями «Как научить ребенка принимать решения и отвечать за сделанный выбор?»***

*Цель:* развитие у родителей навыков формирования ответственного отношения подростков к последствиям собственного поведения.

*Время проведения:* 2 часа.

*Необходимое оборудование:*

ватман;  
листы бумаги формата А4;  
скотч, ручки

#### *Содержание занятия*

##### *Знакомство*

*Участники садятся в круг.*

*Ведущий:* Многие из вас знают друг друга достаточно давно, но сегодня мы познакомимся поближе, чтобы нам проще и удобнее было общаться. Сейчас каждый из вас назовёт своё имя (имя и отчество), чтобы мы



знали, как друг к другу обращаться и затем расскажет о самом лучшем качестве или черте характера своего ребёнка.

Рефлексия. Просто ли было вспомнить и рассказать о «самом лучшем»? Почему?

*В процессе обсуждения ведущий подводит участников к выводу о том, что мы чаще обращаем внимание на недостатки и проблемы ребёнка, чем на его достижения. Это порой мешает нам по достоинству оценить его положительные качества, которые являются главной базой для формирования уверенности и ответственности.*

*Упражнение на разогрев «Башня из бумаги»*

*Участники делятся на 2 команды. 2 человека – наблюдатели.*

*Ведущий:* Сегодня мы будем много работать в командах. Насколько мы умеем это делать, покажет следующее задание. Вам предстоит построить башню из бумаги как можно большей высоты и стоящую самостоятельно, без опор. Использовать можно только бумагу и скотч. На эту работу у вас будет 10 минут. Задача наблюдателей проследить и рассказать, как работали команды (как это выглядело со стороны), и определить, какие навыки взаимодействия, по их мнению, были применены членами команд.

*Участники делятся своими впечатлениями о ходе работы.*

*Информация ведущего по теме занятия:* Каждый день нам, взрослым, приходится принимать решения. Мы делаем это легко, почти автоматически, когда дело касается наших повседневных забот. Что приготовить на завтрак, как одеться, чтобы не замёрзнуть по дороге на работу, какие из домашних дел сделать сегодня, а что можно отложить до выходных. Вот далеко не полный перечень наших повседневных решений. Гораздо сложнее принять решение тогда, когда речь идёт о вещах, от которых зависит наша дальнейшая жизнь или благополучие наших близких. Принять ли предложение о переходе на новое место работы? Куда поехать с семьёй в отпуск? Подобные решения требуют серьёзных размышлений. Иногда мы со временем понимаем, что приняли правильное решение, а бывает, что получаем доказательство своей опрометчивости. Давайте задумаемся, кто и когда учил нас принимать решения. Часто способ принятия решений усваивается человеком в детстве. Мы практически перенимаем у окружающих нас людей наиболее эффективные способы действий. В связи с этим мы часто ловим себя на мысли, что поступаем совсем как наши родители. Стоит ли говорить о том, что такой способ обучения не всегда эффективен, так как лишает приобретения собственного способа и стиля принятия решений. Кроме того, такие решения «по подражанию» часто не соответствуют ситуации, а потому бывают ошибочными.

Давайте вместе подумаем, как научить нашего взрослеющего ребёнка, принимать решения.

*Дискуссия «Как научить детей принимать решение»*

*Группа делится на команды по 3 человека. Каждая группа получает большой лист бумаги (ватман) с таблицей:*

Имя участника	Вопросы		
	1	2	3

*Ведущий:* Подумайте, пожалуйста, и ответьте на следующие вопросы:

- Какова традиция принятия решений в вашей семье? (Кто выдвигает идеи, обсуждаются ли они, как выбираются лучшие?)
- Участвуют ли ваши дети в обсуждении? Принимают ли какие-либо решения, если да – то как часто и какие?
- Вспомните, какие решения вы принимали в возрасте 15 - 16 лет. Что вы при этом переживали, ощущали?

Все ответы команда фиксирует в таблице. Это задание даёт участникам возможность задуматься о том, как принимаются решения в их семьях, включены ли дети в этот процесс. Кроме того, в ходе групповой работы и презентации участники делятся своим педагогическим опытом и могут заимствовать интересные идеи из опыта других семей.

*Рефлексия.* Что необходимо, чтобы человек смог принять решение?

В процессе обсуждения ведущий подводит участников к выводу о том, что для того, чтобы самостоятельно принять решение, человек должен проанализировать все возможные варианты и на основе анализа сделать выбор. Такое решение можно считать ответственным, потому что человек может прогнозировать последствия принятого им решения. Если же выбора нет, то ни о каком самостоятельном и ответственном решении речи быть не может – здесь мы можем говорить лишь об исполнительности или повиновении решению других.

*Упражнение «Что значит принимать решение»*

*Ведущий:* В жизни любого человека есть ситуации, в которых необходимо принимать самостоятельные решения. Умение принимать решения даёт человеку возможность и право отвечать за свою жизнь, быть самостоятельным, предохраняет от опрометчивого подражания, потому что при определённых обстоятельствах это может сделать его жертвой обмана или манипуляции (к этой категории относится ситуация принятия предложения вступить в сексуальную связь). Поэтому любому человеку необходимо умение принимать ответственные решения, взвешивать все «за» и «против», предвидеть последствия того или иного поступка.

Давайте сейчас вместе попробуем сформулировать, что же включает понятие «принимать решение». Для этого я попрошу каждого из вас продолжить фразу: «Самостоятельно принимать решение – это значит.....». Ведущий раздаёт участникам листы с напечатанным началом фразы. Участники формулируют определение.

*Алгоритм «Остановись и подумай»*

*Ведущий:* Модель принятия решений, с которой я вас познакомлю, называется «Остановись и подумай!».

Шаги	Вопросы-действия
1. Остановись. Определение	В чём заключается проблема?

проблемы	
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений)
3. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную).
4. Решай, что делать. Принятие решения.	Каково ваше решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для вас выбор).
5. Оцени исход.	Считаете ли вы, что ваше решение принято правильно?

В процессе принятия решений бывает полезно обсудить свои мысли с другими людьми. Это может вам дать сразу несколько возможностей:

- получить поддержку от «значимых других»;
- получить дополнительную информацию и другой, альтернативный взгляд на проблему;
- проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала».

Ведущий просит участников написать потенциально трудные для принятия решений ситуации и использовать алгоритм «Остановись и подумай!» в принятии решений для этих ситуаций.

Участники работают в составе тех же команд по 3 человека.

*Рефлексия.* Участники оценивают возможности применения предложенного алгоритма для принятия сложных решений.

*Процедура «Сегодня я понял»*

Участники садятся в круг, и каждый произносит фразу: «Сегодня я понял...» и заканчивают предложение.

### *Занятие с родителями «Способы эффективного взаимодействия с окружающими людьми»*

*Цель:* создание условий для тренировки коммуникативных навыков и умений. Поиск конструктивных выходов из конфликта.

*Время проведения:* 2 часа.

*Необходимое оборудование:*

Ватман;

карточки к упражнению «Продолжи искренне»;

карточки к упражнению «Лестница»

*Содержание занятия*

*Ведущий:* Мы замечаем, что наши отношения с взрослеющим подростком стали изменяться и не всегда в лучшую сторону. В жизни мы все, так или иначе, попадаем в конфликтные ситуации. Давайте вместе разберемся, почему случаются конфликты, как вести себя в конфликтной ситуации, можно ли конфликтов избежать. Предлагаю Вам проделать небольшое упражнение, которое поможет понять, что любые ситуации можно трактовать по-разному. Это упражнение можно проделать в семейном кругу.

*Упражнение «Хорошо – Плохо»*

Ведущий начинает упражнение любым высказыванием, сопровождая его оценкой и обоснованием оценки. Например, «Сегодня хорошая погода. И это хорошо, потому что у всех приподнятое настроение». Следующий по кругу участник берет предыдущее обоснование в качестве основной фразы и дает ему противоположную оценку, в свою очередь, обосновывая ее: «У всех приподнятое настроение, и это плохо, потому что отвлекает от работы». «Отвлекает от работы, и это хорошо, потому что ...» – продолжает следующий, и так до того момента, пока всем не станет очевидно, что позитивная оценка явлений и событий гораздо приятнее, чем негативная. Результатом выполнения упражнения является веселое настроение участников группы и развитое умение находить позитив.

*Упражнение «Продолжи искренне»*

Все садятся в круг. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику и просит вытащить карточку. Участник читает вслух текст карточки и, стараясь раздумывать как можно меньше, продолжает мысль, начатую в тексте максимально искренне. А остальные про себя решают, насколько он искренен. Когда человек закончит говорить, те, кто сочли его речь искренней, молча поднимают свою руку. Если большинством (хотя бы в один голос) высказывание признается искренним, то говорившему разрешается на один шаг сместить свой стул вглубь круга (сближение). Тому, чье высказывание не признано как искреннее, дается еще попытка «вытянуть» карточку и продолжить высказывание. Обмен мнениями запрещен. Реплики по поводу запрещаются, но разрешено задать вопрос говорящему – всего один вопрос от каждого. Когда все сумеют высказаться искренне, ведущий просит: «Теперь каждый сделает выдох, затем медленно глубокий вдох – и задержать дыхание, пока я говорю. Теперь на выдохе надо выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, все что угодно. Вперед!» После такой голосовой эмоциональной «разрядки», обычно людям становится весело.

Текст карточек-высказываний:

1. В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...
2. У меня немало недостатков. Например...
3. Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, помню...
4. Мне случалось проявлять трусость. Однажды, помню...

5. Я знаю за собой хорошие, привлекательные черты. Например...
6. Я помню случай, когда мне было невыносимо стыдно. Я...
7. Чего мне по-настоящему хочется, так это...
8. Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...
9. Однажды мне было обидно и больно, когда родители...
10. Когда я в первый раз влюбилась (ся), я...
11. Я чувствую, что мой муж (жена)...
12. Я думаю, что секс в моей жизни...
13. Когда меня обижают, я готов (а)...
14. Бывает, что я ссорюсь с домашними, когда...
15. Честно говоря, быть приемным родителем мне совсем...
16. Пустая карточка. Надо что-то сказать искренне на произвольную тему.

*Ведущий:* Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях. Конфликтные ситуации подстерегают нас на каждом шагу, в одних случаях они кончаются открытым спором, в других – затаённой обидой, а бывает, что и настоящим «сражением». Вспомним, как и почему возникают конфликты между родителями и детьми; Что создаёт конфликтную ситуацию? Какие чувства при этом вы испытываете? А какие чувства испытывают ваши дети? (*обсуждение*). Очевидно, что причиной является столкновение интересов сторон. Как же можно выйти из конфликта?

#### *Упражнение «Лестница»*

Ведущий раздает каждому участнику комплект карточек с вариантами разрешения конфликтов. «Ультиматум», «ППП понять, принять, простить», «Компромисс», «Юмор и самоирония», «Третейский судья», «Война или разрыв связи». На ватмане рисует лестницу из 6 ступенек. Каждый родитель располагает свои карточки на ступенях лестницы. Самая верхняя ступень – высшая и виртуозная степень выхода из конфликта, а нижняя ступень – худший исход конфликта.

В процессе работы каждый из участников объясняет, почему он расположил карточки именно в такой последовательности. В конечном итоге, как вариант, можно подвести к следующему порядку. Высшая ступень – «Самоирония и юмор», затем в последовательности: «ППП», «Компромисс», «Третейский судья», «Ультиматум», «Война или разрыв связи». Стоит отметить, что это версия ведущего, группа вправе решать, как ей поместить карточки. Возможны замены текстов карточек на другие варианты выхода из конфликта.

Какой бы вариант решения споров вы не выбрали, всегда должны помнить, что дети «впитывают» как «губки» тип поведения. В своей дальнейшей жизни они, вероятно, поступят так же, как вы их научили.

#### *Упражнение «А я делаю так!»*

*Ведущий:* Подумайте и запишите, что помогает вам общаться с членами своей семьи, а что мешает.

*Рефлексия:* Подводя итоги, можно обратить внимание на то, что в каждой семье свои правила и законы, которые должны соблюдаться по отношению к каждому члену семьи, а также есть индивидуальный. Опыт взаимодействия набирается с годами и передается из поколения в поколение (даже негативный!). Чем больше положительной отдачи от членов семьи, тем приятнее и легче с ними общаться. Личный пример – великая вещь!

### *Занятие с детьми и родителями «На что потратить свою жизнь»*

*Цель:* развитие у участников навыков формулирования собственных жизненных ценностей; понимания влияния ценностей на нашу жизнь.

*Время проведения:* 2 часа.

*Необходимое оборудование:*

10 жетонов для каждого участника;

карточки с названиями ценностей

*Содержание занятия*

*Ведущий:* Сегодня речь пойдет о жизненных ценностях человека, об их влиянии на все стороны нашей жизни. Сегодня мы постараемся ответить на вопрос: «На что бы вы променяли свою жизнь?»

*Игра «Прогноз погоды»*

Ведущий изображает систему координат, где ось Y – температура эмоционального состояния, ось X – участники группы. Затем он предлагает участникам зафиксировать по очереди свое эмоциональное состояние на данный момент времени, рассказать о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Какая температура? Время суток? По отмеченным точкам строится график. Ведущий отмечает, что каждый из участников взаимодействия является индивидуальностью, каждый имеет право на свое состояние, и построенный график подтверждает это.

*Игра-аукцион «На что потратить жизнь?»*

*Ведущий:* – Сейчас мы проведем игру, которая называется «На что потратить жизнь?» Она поможет каждому ответить на поставленный вопрос. Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов, попрошу подписать их. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их! (*Ведущий раздает каждому участнику жетон*).

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по два лота. Вы вправе выбрать любой из них или никакой, но только не оба сразу. Купить каждый лот можно только в тот момент, когда он выставлен на

продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы? Кто желает приобрести один из двух предложенных «лотов»?

Ведущий показывает участникам названия двух первых «лотов». Сведущий обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку.

Пары ценностей для ведущего (для участников – в приложении)

А	Б
Хорошая просторная квартира (1 жетон)	Новый спортивный автомобиль (1 жетон)
Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона)	Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (мужем) (2 жетона)
Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон)	Один настоящий друг (2 жетона)
Хорошее образование (2 жетона)	Предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона)
Здоровая семья (3 жетона) (выбравшие здоровую семью получают в награду 2 лишних жетона)	Всемирная слава (3 жетона)
Изменить любую черту своей внешности (1 жетон)	Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона)
Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения (2 жетона) (должны будут дополнительно заплатить еще один жетон, т.к. есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали)	Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше сего цените (2 жетона)
Чистая совесть (2 жетон)	Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетон)
Чудо, совершенное ради человека,	Возможность заново пережить

которого вы любите (2 жетона)	(повторить) любое событие прошлого (2 жетона)
Семь дополнительных лет жизни (3 жетона)	Безболезненная смерть, когда придет время (3 жетона)

Ведущий сообщает, что больше покупок делать нельзя. Если участники не успели израсходовать все жетоны, то они пропадают.

#### *Обсуждение игры*

*Ведущий:* – Я предлагаю вам в течение следующих пяти минут, разбившись на группы по три человека, обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?
2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Ведущий помогает участникам увидеть связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, кто отдал жетон за изменение внешности – значит, тот придает большое значение тому, что думают о нем окружающие. Если предпочел быть довольным собой – значит, больше ценит свое мнение о себе. Далее он выслушивает предложения от участников. (Возможные варианты: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов»). Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу, или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходует свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Давайте вспомним, какие «ценные вещи» вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Кто-то, возможно, с сожалением осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Кто-то пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее».

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор –



и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!

### ***Игровое занятие с детьми и родителями «Родственные связи и обязанности»***

*Цель:* осознание родственных связей и обязанностей, понимание того, что чтобы не случилось, есть люди, которые поймут и поддержат, также осознание того, что бывают ситуации, в которых одному человеку справиться сложно, и если у него есть семья, то с ее помощью можно преодолеть многое. В целом упражнение нацелено на выстраивание системы семейной помощи подростку в кризисной ситуации.

*Ведущий:* «Каждому из нас важно знать: что бы не случилось, есть люди, которые поймут, простят, поддержат, не дадут «пропасть».

*Прочитать сказку «Репка».*

«Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить: тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабушку. Бабушка за дедушку, дедушка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала бабушка внука. Внука за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула внука Жучку. Жучка за внука, внука за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внука, внука за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внука, внука за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку — тянут-потянут, вытащили репку!»

Разделить участников на команду «родители» и команду «дети».

Дать задание обоим командам: «Представьте себе, что репка это ребенок, который, попал в конфликтную ситуацию. На листочках каждая группа напишите, чем могут помочь в этой ситуации бабушка с дедушкой, родители, сестра (брат), кошка, собака, мышь (хомяк)». (Обсуждение ответов обеих команд, обмен мнениями).

*Ведущий:* «Как вы думаете, кем для вас может в жизни являться мышка, в конфликтной ситуации?», «Кто (или что) может быть этой мышкой?» (Обмен мнениями)

*Рисунок вдвоем*»

*Цель:* установка благоприятного психологического климата, привлечение внимания родителей и детей друг другу, дать родителям и детям возможность почувствовать радость сотрудничества.

*Оборудование:* листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей по числу пар, скотч или кнопки для крепления рисунков, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

*Инструкция:* сейчас вы будете работать в парах родитель – ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться “Наш дом”. Бумага и карандаши уже лежат на столах, найдите, пожалуйста, себе место (за каждым столом работает только одна пара). У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (10 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

#### *«Зазеркалье»*

*Цель:* Установление благоприятного психологического климата, эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, произвольный контроль; предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

Участники выстраиваются в два круга: внешний и внутренний (родители и дети) друг напротив друга, образуя пары.

*Ведущий* (родителям): «Посмотрите перед собой, это Ваше отражение, поднимите руки, отражение также поднимет руки, опустите голову, отражение также опустит голову (можно предложить родителям проделать еще несколько действий, а подросткам их отразить(3-5 мин), затем поменяться ролями)».

*Ведущий:* «Сейчас, составьте портрет того, кто находился в Зазеркалье: - Кто отражался в зеркале? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?» (Представление отражений, обсуждение совпадений или расхождений в совпадениях, обмен мнениями о том).

*Ведущий:* «Что вам дало путешествие в Зазеркалье? О чем бы вы хотели спросить свое «отражение»?»

Упражнение 5 (10-15 мин): “Мост над пропастью”

*Цель:* Определение конструктивного разрешения ситуаций возникающих между родителями и детьми, выстраивание модели адекватного поведения, формирование чувства близости, развитие чувства безопасности

*Оборудование:* длинная веревка.

*Инструкция:* сейчас вы будете работать в паре “родитель – ребенок”. Пожалуйста, договоритесь, какая пара начнет работать первой, второй и т.д. Первая пара останется здесь, остальные выйдут за дверь, будут ждать своей очереди. (Паре «Родитель-Ребенок», которые будут ждать за дверью,

выдается лист бумаги и ручка и предлагается придумать по одному вопросу, которые они хотели бы задать каждой паре участников о взаимоотношениях детей и взрослых).

*Дальнейшая инструкция* дается по очереди каждой входящей паре: представьте, что вы – путешественники, находитесь сейчас в разных точках маршрута (участники расходятся довольно далеко друг от друга), и в один прекрасный момент своего путешествия вы оказываетесь по разные стороны вот этого моста (между участниками кладется на пол длинная веревка). Мост довольно узкий, река под ним бурная и холодная. Каждому из вас нужно перейти мост и, не задерживаясь, двигаться по своему маршруту дальше. Как вы будете это делать?

Задать вопрос детям, о том кто в основном принимал решения в паре? Было ли им комфортно, выполнять упражнение? Какие чувства испытывали при выполнении упражнения? (Последний вопрос можно задать всем участникам тренинга.

Затем разбираются вопросы парам, придуманные участниками.

#### *«Письмо любви»*

*Цель:* Формирование чувства близости, повышение позитивного настроения, приобретение ресурсных возможностей.

Разделить участников на 2 команды (родители и дети), каждой команде предложить написать (или нарисовать) «Письмо любви» участникам второй команды (в итоге получится 2 письма: родителей к детям, детей к родителям) в письмах попросить отразить: чувства, желания, обещания.

Письма зачитываются и обсуждаются.

#### *Рефлексия (5-7 мин):*

*Цель:* Обмен мнениями настроением и чувствами.

- Что нового Вы для сегодня узнали?
- Что особенно трудно было выполнить?
- Какие моменты были самыми важными, трогательными а может даже и смешными сегодня?
- Что самое важное, на Ваш взгляд, принесла Вам наша встреча?

### **«Я студент, я будущий профессионал»**

программа адаптации студентов первого курса  
в учреждении профессионального образования

*ресурсный центр казенного учреждения  
Омской области «Центр поддержки семьи»*

Проблема адаптации весьма актуальна для студентов первого курса, так как на протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки самостоятельности и умения рациональной организации учебной деятельности и ответственное отношение к учебному процессу, осознается

призвание к выбранной профессии. Программа «Я студент, я будущий профессионал» направлена, в первую очередь, на адаптацию студентов из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Занятия по программе «Я студент, я будущий профессионал»:

- Позволяют студентам первого курса познакомиться с уставом и структурой учреждения профессионального образования.
- Учат студентов первого курса адаптироваться в студенческом коллективе.
- Позволяют студентам первого курса расширить свой круг общения.
- Помогают правильно ставить свои жизненные цели и прогнозировать собственное будущее.
- Способствуют развитию коммуникативных навыков у студентов первого курса.
- Способствуют развитию чувства ответственности у студентов первого курса перед самим собой.
- Помогают развить у студентов первого курса мотивацию к обучению.
- Способствуют профессиональному самоопределению и формированию качеств конкурентоспособного специалиста.
- Помогают определить студентам первого курса свое отношение к получаемой профессии и жизненные перспективы.

В программе большое внимание уделяется внутригрупповой адаптации. Поскольку адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции, то в программе затронуты все аспекты адаптации личности. Решающую роль в этом ряду имеет собственно психическая адаптация, которая в значительной мере оказывает влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на иных уровнях.

Огромную роль играет психологическая поддержка, причем каждого преподавателя и сотрудника учебного заведения. Доброжелательность, внимание способствуют сокращению сроков адаптации к содержанию и организации учебного процесса в учреждении профессионального образования. Особая роль в данном процессе отводится кураторам. Именно им следует уделить особое внимание совместной деятельности в группе, так как это способствует объединению и помогает каждому студенту (члену группы) раскрыть себя в той или иной сфере. Нужно приложить немало усилий в создании благоприятного климата среди студентов. Индивидуальный подход к каждому студенту должен стать основным принципом работы куратора.

Конечно, главным в адаптации остается личность студента, его способности, умение и желание приспособливаться к новым условиям. Большую роль в этом процессе играет самостоятельная, творческая деятельность студента. Не стоит забывать, что подросток приходит в

учреждение профессионального образования на довольно короткий срок 2-4 года и имеет установку на получение специальности (профессии).

**Цель программы:** создание условий для формирования осознанного, мотивированного отношения студента к получению выбранной профессии и его адаптации в новой образовательной среде.

**Задачи:**

- Организовать деятельность по формированию у первокурсников осознанной учебной и профессиональной мотивации;
- Создать условия для формирования адекватной самооценки;
- Способствовать выявлению ресурсов личностного роста;
- Содействовать объединению участников тренинга в команду;
- Создать условия для формирования позитивных внутригрупповых взаимоотношений и взаимодействий;
- Способствовать развитию коммуникативных навыков и навыка ориентации на командную цель;

**Ожидаемый результат:**

- Осознание участниками программы себя в роли студента учебного заведения;
- Осознание студентами своей мотивации на приобретение профессиональных компетенций;
- Приобретение опыта адаптации в новой образовательной среде.

**Формы работы:**

- анкетирование;
- социологические опросы;
- диагностирование;
- лекционно-практические занятия;
- ролевые и ситуативные игры;
- дискуссии;
- беседы;
- психокоррекция.

**Целевая группа:** студенты 1 курса. Групповое занятие не может превышать 25 человек.

**Продолжительность реализации программы:** 18 академических часов (9 занятий с частотой один раз в неделю).

**Оборудование:** аудитория для занятий в тренинговой форме, диагностика, опросники.

**Тематическое планирование:**

№ п/п	Название занятия	Задачи
Занятие 1	«Мы вместе»	- знакомство участников группы; - сплочение и развитие сотрудничества в группе; - выявление мотивации к обучению и творческих интересов;
Занятие 2	«Моя жизненная цель»	- актуализация чрезвычайной значимости

		<p>определения собственных жизненных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помощь в осознании каждым участником значения цели в жизни каждого человека;</li> <li>- определение и разбор проблем, которые могут возникнуть при реализации цели.</li> </ul>
<b>Занятие 3</b>	<b>«Памятка первокурснику (часть 1)»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство и присвоение норм и правил учреждения (устава, прав и обязанностей студентов);</li> <li>- актуализация знаний о нормах общежития,</li> <li>- развитие коммуникативных навыков направленных на взаимодействие с педагогическим коллективом.</li> </ul>
<b>Занятие 4</b>	<b>«Памятка первокурснику (часть 2)»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- развитие умения слушать и конспектировать материал;</li> <li>- алгоритм подготовки к сессии, экзаменам</li> </ul>
<b>Занятие 5</b>	<b>«Контакт с самим собой»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие чувства ответственности перед самим собой;</li> <li>- развитие способности самоанализа;</li> <li>- осознание личных мотивов жизнедеятельности;</li> <li>- повышение самооценки.</li> </ul>
<b>Занятие 6</b>	<b>«Мои недостатки. Мои достоинства»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление процесса самореализации в группе;</li> <li>- определение уровня сформированности коллектива;</li> <li>- определение социально-психологической адаптированности</li> </ul>
<b>Занятие 7</b>	<b>«Я – специалист!»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация к обучению;</li> <li>- развитие профессионального самоопределения;</li> <li>- актуализация представлений о своих профессиональных перспективах;</li> <li>- формирование качеств конкурентоспособного квалифицированного специалиста.</li> </ul>
<b>Занятие 8</b>	<b>«Твои профессиональные перспективы»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение своего отношения к получаемой профессии и профессиональная перспектива;</li> <li>- построение цепочки шагов по достижению цели;</li> <li>- определение своего ресурса.</li> </ul>
<b>Занятие 9</b>	<b>«Заключительное»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- итоговое исследование уровня адаптации студентов – первокурсников;</li> <li>- формирование стратегического жизненного плана;</li> <li>- разработка оперативного жизненного плана.</li> </ul>

## **Учимся общаться**

*казенное учреждение Омской области  
«Центр поддержки семьи»*

Подростковый возраст – один из самых важных для человека жизненных периодов. Его часто не без основания называют критическим. В это время перед подростком стоят важнейшие задачи от успешности решения

которых зависит, станет ли он самостоятельным человеком, найдет ли свое место во «взрослом» мире. Подростку за достаточно короткий период необходимо научиться самостоятельно принимать решения в соответствии с собственной системой ценностей и жизненными ориентирами, справляться с жизненными трудностями; ставить долгосрочные цели в личной и профессиональной жизни и твердо идти к ним, руководствоваться в своих действиях собственным мнением и собственной ответственностью. Фоном для разрешения этих важных задач является эмоциональная нестабильность вследствие гормональной и физиологической перестройки организма подростка.

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении подростки усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении с взрослыми.

Для большинства подростков, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие подростки не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Конфликты в общении этого периода оказывают значительное влияние на формирование личности и её социальной компетентности. Социальная компетентность, являясь одним из условий социального самоопределения, характеризуется развитием целого спектра стратегий поведения в различных жизненных ситуациях, а также способностью реализовать адекватную стратегию в ситуации конфликтного взаимодействия. Конфликты оказывают заметное отрицательное влияние на психическое состояние подростков.

Разрешение конфликтов вызывает затруднения у подростков, в их конфликтных отношениях преобладают деструктивные тенденции. Подростки часто решают возникающие противоречия импульсивно, руководствуясь эмоциональными сиюминутными ощущениями при низкой степени уверенности в позитивных результатах. Поэтому вместо поиска и анализа оптимальных путей решения проблемы подросток пытается интенсивным способом повлиять на объект противоречия и производит действия, ведущие к обострению ситуации и эскалации конфликта.

Последствиями нарушений общения у подростков становятся неуверенность в себе, нестабильная самооценка, тревожность, агрессивность, пессимизм, социальная дезадаптация и аутодеструктивное поведение.

Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Это относится не только к детям-сиротам, но и к детям из неблагополучных семей. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного

воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений с взрослыми и сверстниками.

Указанные причины побудили разработать программу, способствующую повышению коммуникативной и социально - психологической компетентности подростков.

Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех лиц данной категории в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, овладевают навыками эффективного общения.

Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение.

Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения.

**Цель краткосрочной программы:** создание условий для формирования навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме с помощью комнаты полезного общения.

**Задачи:**

- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков;
- развитие навыков бесконфликтного общения;
- освоение способов снятия психоэмоционального напряжения через игру;
- овладение способами эффективного поведения в конфликтных ситуациях и конструктивного разрешения конфликтов;
- развитие навыков саморегуляции

**Общие принципы:**

1. *Принцип добровольного участия* как во всей программе, так и в отдельных упражнениях и занятиях.

2. *Принцип учета возрастных особенностей участников* реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.

3. *Принцип диалогизации взаимодействия*, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.

4. *Принцип постоянной обратной связи*, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе тренинга. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.

5. *Принцип самодиагностики*, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.



6. *Принцип постоянного состава группы.* Тренинговая группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.

7. *Принцип гетерогенности,* т.е. объединения в группу учащихся, различающихся по полу, степени знакомства, возрасту.

8. *Принцип конфиденциальности.* Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе тренинга. Аудио- или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

**Целевая группа:** дети – сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а так же лица из их числа в возрасте до 23 лет.

**Методы и формы работы:**

- лекция;
- беседа;
- ролевая игра;
- упражнения;
- дискуссия;
- консультирование

**Этапы и содержание программы:**

**I этап – ориентировочный** (1-2 занятия), направлен на создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга (игры), формулирование правил группы и игры.

**II этап – основной** (3-9 занятия), включает коррекцию тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.

**III этап – закрепляющий** (1 занятие), закрепление позитивных изменений в личности подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

**Ожидаемые результаты:**

- снижение уровня тревожности и агрессивности у подростков;
- приобретение способности к адекватной самооценке, самоанализу и контролю поведения;
- повышение ответственности подростков за собственные поступки;
- построение алгоритма действий в конфликтных ситуациях;
- построение нормы конструктивного общения со сверстниками и взрослыми

**Тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Продолжительность
Занятие № 1	«Креативные мысли» (с использованием игры Имаджинариум)	1 час

Занятие № 2	«Приятный собеседник» (с использованием игр «5 секунд», «Крокодил»)	1 час
Занятие № 3	«Я в мире людей» (с использованием игры «Мафия»)	1 час
Занятие № 4	«Поведение и культура»	1 час
Занятие № 5	«Общение в моей жизни»	1 час
Занятие № 6	«Общение и уважение»	1 час
Занятие № 7	«Конфликт — неизбежность или...»	1 час
Занятие № 8	«Комплимент — дело серьезное?»	1 час
Занятие № 9	«Победила дружба...» (с использованием игр «Русское лото», «Дрова»)	1 час
Занятие № 10	«На пути к гармонии...»	1 час
Итого:		10 часов