

**Программа  
психологической  
помощи детям  
при подготовке к жизни  
в приёмной семье**

## Исследование выявило отсутствие следующих знаний, умений и навыков у детей, воспитывающихся вне семьи:

- - принятие и понимание того, что чувства важны, они не могут быть плохими и недостойными;
- - понимание своих чувств и умение их открыть;
- - понимание своих желаний и намерений;
- - внутренняя эмпатия, умение настроиться на себя и объяснить свои переживания;
- - понимание визуальных сигналов тела;
- - способность чувственного познания окружающего мира, опора на эмоциональную составляющую понимания происходящего;
- - способность быть спонтанным;
- - принятие всех сторон жизни, включая смерть, страдание, рок;
- - способность отстаивать свои мысли, действия и чувства во взаимодействии с другими;
- - раскрываться в общении (давать людям информацию о себе);
- - выражать чувства соответствующим образом;
- - эффективно и целенаправленно выражать отношение при помощи жестов, мимики, позы, интонации;
- - проявлять заботу и понимание.

# Цель программы:

- преодоление трудностей детей-сирот в эмоциональной, двигательной сфере и формирование у них умений, знаний и навыков, необходимых для благоприятной адаптации к условиям жизни в приёмной семье.

# Задачи программы:

- Учить понимать, принимать свои чувства и эмоции, уметь управлять своим состоянием, в том числе негативными эмоциями и страхом.
- Учить распознавать эмоциональные состояния окружающих людей по различным признакам (мимика, пантомимика, жесты, интонация).
- Учить открыто выражать свои чувства, переживания, желания, намерения при помощи мимики, жестов, пантомимики, речи; раскрываться в общении.
- Учить понимать сигналы своего тела и правильно на них реагировать, контролировать двигательную сферу.
- Учить принимать все стороны своей жизни, такие как боль утраты при потере значимых людей.
- Познакомить с правилами поведения в семье, правами и обязанностями членов семьи.
- Учить отстаивать свои мысли, чувства при взаимодействии с другими людьми.
- Способствовать психофизической разрядке, спонтанности поведения, снятию телесных барьеров в общении.
- Способствовать формированию положительной нравственной направленности личности.
- Способствовать обогащению эмоциональной сферы ребёнка.
- Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми формами (словесными, физическими, творческими).
- Отреагировать на имеющиеся негативные эмоции (страх, гнев и т.д.), препятствующие полноценному развитию личности ребёнка.
- Способствовать формированию навыков сотрудничества, разрешения конфликтов.

# Методические приемы программы:

- ознакомительные, разъяснительные беседы;
- чтение и анализ сказок, стихотворений, ситуаций из жизни;
- ролевое проигрывание ситуаций (отрывков из сказок, ситуаций из жизни);
- проигрывание этюдов с неопределенным концом (например, «Как бы ты поступил в этой ситуации?»);
- проведение развивающих, настольно-печатных, сюжетно-ролевых, словесных игр и упражнений;
- рисование, раскрашивание;
- рассматривание иллюстраций;
- проигрывание психогимнастических упражнений.

## Этапы работы:

- 1. Развитие эмоциональной сферы.
- 2. Развитие вербальных и невербальных средств общения.
- 3. Гармонизация двигательной и эмоциональной сфер (психогимнастика).
- 4. Формирование положительной нравственной направленности.
- 5. Формирование знаний, умений и навыков, необходимых для жизни в семье.

# 1 этап.

## Эмоциональное развитие ребёнка.

- Занятие 1. В море чувств и эмоций
- Занятие 2. Я могу говорить о том, что я чувствую.
- Занятие 3. Я понимаю других.
- Занятие 4. Я не трус, но я боюсь.
- Занятие 5. Мне бывает грустно.
- Занятие 6. Я злюсь и обижаюсь.
- Занятие 7. Я радуюсь.

## 2 этап. Развитие вербальных и невербальных средств общения

- Занятие 1. Мимика – язык лица.
- Занятие 2. Жесты – язык рук.
- Занятие 3. Пантомимика-язык тела.
- Занятие 4. Интонация.



## 3 этап.

# Гармонизация двигательной и эмоциональной сфер (психогимнастика).

- Занятие 1. Летний день.
- Занятие 2. Лесные жители.
- Занятие 3. В мире природы.

## 4 этап.

### Формирование положительной нравственной направленности

- Занятие 1. Какие бывают качества у людей.
- Занятие 2. Что такое хорошо и что такое плохо?
- Занятие 3. Я хочу быть хорошим.

## 5 этап.

Формирование знаний, умений и навыков, необходимых для жизни в семье.

- Занятие 1. Я и моя семья.
- Занятие 2. Хочу и надо. Можно и нельзя.
- Занятие 3. Живу дружно!

## Целевые умения программы:

- Ставить себя на место другого человека, сочувствовать, сопереживать, проявлять эмпатию и сострадание;
- Открыто проявлять свои чувства, в том числе страхи, связанные с изменением ситуации в жизни;
- Стремиться к проявлению положительных нравственных качеств, находить пути преодоления негативных черт характера;
- Понимать и принимать телесные сигналы, правильно на них реагировать, контролировать двигательную сферу;
- Умело выражать своё отношение голосом, мимикой, жестами, пантомимикой;
- Договариваться, решать конфликтные ситуации;
- Раскрываться в общении, управлять своим эмоциональным состоянием, в том числе негативными эмоциями;
- Взаимодействовать в семье, понимать роли, права и обязанности каждого члена семьи.