

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«МОСТОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»

РАССМОТРЕНО:

Протокол социально-
реабилитационного консилиума
№ 2 от « 02 » 02 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГКУ СО КК
«Мостовский КЦРИ»
 А.В.Лобода
« 02 » 02 2024 г.

Коррекционно-развивающая программа
«Преодоление депрессивного состояния у инвалидов»

Составитель: заведующая отделением социальной реабилитации Жданова
Наталья Александровна

п.Мостовской
2024

Пояснительная записка

Психологическое здоровье инвалидов сегодня становится все более актуальной темой. Депрессия является следствием заболевания инвалида и негативно влияет на процесс социальной реабилитации. Депрессивные состояния представляют собой серьезные трудности на пути адаптации человека с ограниченными возможностями и сопровождаются подавленностью, чувством тоски, безысходностью, отчаянием. Находясь в таком состоянии, человек обычно тяжело его переживает, часто винит себя. Причины депрессии могут быть самые разнообразные: состояние траура, некоторые расстройства личности, проявляющиеся с продолжительностью и постоянством, тревожные расстройства, соматические болезни, а также приём некоторых лекарственных средств, наркотических и токсических веществ.

Программа направлена на поиск форм работы с инвалидами, способствующих развитию личности, формирование эмоциональной стабильности и эффективных коммуникативных умений.

Цель программы: коррекция депрессивных состояний у инвалидов, способствование осознанию инвалидами своей жизненной перспективы, позитивных жизненных целей, путей и способов их адекватного достижения.

Задачи коррекции:

1. Устранить симптомы депрессивного состояния.
2. Сформировать навыки саморегуляции.
3. Расширить знания инвалидов о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, формировать умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
4. Создать условия для личностного роста, формирования у инвалидов стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем.
5. Способствовать развитию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Программа состоит из двух разделов:

- 1) коррекция эмоционально-мотивационной сферы;
- 2) коррекция поведенческой и когнитивной сферы.

Психологические средства, методы, формы, используемые на занятиях:

Арсенал методических средств используемых на занятиях, представляет собой: беседы, дискуссии, тематические релаксации, ролевые игры, игры-драматизации, психогимнастику, самовыражение в рисунках, самовнушение. Психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

Ведущими методами проведения занятий являются: игры, дискуссии, анализ поступков и поведения. По каждой теме идет тренинг, релаксация, используются приемы самовнушения.

Данную программу рекомендуется использовать в форме групповых

занятий. Возможно применение программы и в рамках индивидуальной работы.

Программа может видоизменяться в соответствии с особенностями группы, а упражнения, представленные в ней, могут быть использованы в процессе индивидуальной коррекционной работы с депрессивным инвалидом.

Технология реализации программы:

Занятия проводятся по принципу социально-психологического тренинга в кабинете психолога или в специальном помещении, где можно свободно располагаться и передвигаться. Их продолжительность не превышает 40 минут. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты:

Полученные инвалидом знания и переживания помогут устранить симптомы депрессивного состояния и сформировать навыки саморегуляции. Инвалиды смогут расширить знания о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, сформировать умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций. Тренинг поможет создать условия для личностного роста, стремление к самопознанию, а также развить коммуникативные навыки.

Раздел № 1

Коррекция эмоционально-мотивационной сферы

Цель занятий данного раздела: создание благоприятных условий для работы с инвалидом; коррекция эмоционально-мотивационной сферы; осознание инвалидом своих индивидуальных особенностей.

Структура занятий

Занятие № 1

Тема: Знакомство

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе

ЭтапII. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Автопортрет»	Нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как вам хотелось бы, чтобы вас воспринимали; изобразите, как вас видит ваши друг и недруг
ЭтапIII. Коррекция эмоционально-мотивационной сферы	Основное содержание занятия: Упражнение «Хорошее и плохое»	Изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки. Изобразите идеальное и реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны. Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними

Занятие № 2
Тема: Познай себя

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Желания»	Изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний: - что вы хотите, что является для вас привлекательным; что вы хотели бы уметь; - каким вы хотели бы быть; - нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться; - нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды; - представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу; - представьте, что вы - подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж; - изобразите себя в безопасном, приятном месте, а также людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами
Этап III. Коррекция эмоционально-мотивационной сферы; формирование навыков самопознания	Основное содержание занятия: Упражнение «Каракули»	Закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нем образ и развить его

	Упражнение «Мои секреты»	Изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей. Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» - то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит; нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а) тревоги; б) тоски, печали, отчаяния; в) напряжения; г) в веселом, приподнятом настроении. Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Прощание психолога и участников занятия

Занятие № 3

Тема: Учимся решать трудности

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Проблемы»	Изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер. Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы. Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой
Этап III. Коррекция эмоционально-мотивационной сферы; формирование навыков разрешения трудных жизненных ситуаций	Основное содержание занятия: Упражнение «Кляксы»	Используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования

	Упражнение «Линия жизни»	Изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни. Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, которые должны включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий, которые в них происходили
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Прощание психолога и участников занятия

Занятие № 4

Тема: Развиваем навыки самоконтроль и саморегуляции

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Слушай команду»	Ведущий даёт разные команды: «встать», «сесть», «открыть тетрадь», «посмотреть направо», «поднять руки вверх» и т.п. Участники должны выполнять только те команды, которые произносятся шепотом. Следить за правильностью выполнения команд
Этап III. Коррекция эмоционально-мотивационной сферы; развитие самоконтроля и саморегуляции у участников	Основное содержание занятия: Упражнение «Песок»	Ведущий предлагает детям набрать в руки воображаемый песок (на вдохе), сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок (задержка дыхания), посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох)

	Упражнение «Критическая ситуация»	Изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии ее развития и события, из которых она состоит. Создайте маски участникам критической, трудной ситуации. Создайте композицию на одну из тем «Шторм», «Взрыв», «Огонь», «Чудовище» для того, чтобы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Прощание психолога и участников занятия

	Упражнение «Муравей»	Участникам дается следующая ситуация: на пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжённые, прямые (на вдох). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги, ноги отдыхают
	Игра «Насос и мяч»	Игра проводится в парах. Один – «мяч», другой – «насос». «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать «мяч», сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» надувается всё больше и больше (участник распрямляется, вдыхает воздух, поднимает голову, затем надувает щеки, руки отводит от туловища). Мяч надут. Напарник выдёргивает шланг насоса из «мяча». Из него с силой выходит воздух («ш»). Тело возвращается в исходное положение
	Упражнение «Шарик»	Участникам нужно положить руку на живот. Надуть живот как будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Сделать спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя. Вдох-выдох. Мышцы живота расслабились, стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. Выдох свободный, ненапряжённый

Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Психолог организует групповое прощание участников

Занятие № 5

Тема: Мы очень интересные люди!

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Хорошее настроение»	Начиная с соседа, справа, по цепочке говорим комплимент, обязательно с улыбкой, а особо веселые могут скорчить привлекательные рожицы
	Рефлексия прошлого занятия	Клиенты вспоминают предыдущие занятия, что им особенно запомнилось, зачем они это делали. Психолог предлагает вспомнить, с кем они обсуждали эти упражнения после встречи, показывали ли другим людям и, что у них из этого получилось, объясняет, как это еще могло помочь им в учебе или в общении вне занятия
Этап III. Коррекция эмоционально-мотивационной сферы; формирование основ для самораскрытия личности	Основное содержание занятия: Рисунок на свободную тему	Участникам предлагается нарисовать рисунок на любую выбранную ими тему, затем этот рисунок обсуждается. Участники выбирают в нем самые удачные моменты и затем рисуют совместный рисунок, учитывая все сделанное ранее.

участников	Упражнение «Юные поэты»	Участникам предлагается сочинить стихи на свободную тему. Затем выбрав первые строчки своих стихотворений, обмениваются и снова сочиняют стихи с помощью имеющегося поэтического материала
	Проективный рисунок «Я такой, какой я есть»	Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Психолог организует групповое прощание участников

Занятие № 6
Тема: Я и другие

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Игра «Добрые слова»	При первом проведении игры обсудить с - что такое, по их мнению, добрые, хорошие слова, а что такое плохие, злые, «колючие» слова. Предложить привести примеры. Подвести к выводу о том, что добрые слова создают человеку хорошее настроение, помогают быть уверенными в себе, а злые, «колючие» слова провоцируют ссоры, обиды. С людьми, которые употребляют слова – «колючки», не хочется дружить, неприятно находиться рядом
	Рефлексия прошлого занятия	Участники вспоминают предыдущие занятия, что им особенно запомнилось, зачем они это делали. Психолог предлагает вспомнить, с кем они обсуждали эти упражнения после встречи, показывали ли другим людям и, что у них из этого получилось, объясняет, как это еще могло помочь им в учебе или в общении вне занятия

Этап III. Развитие коммуникативных способностей у участников	Основное содержание занятия: Игра «Тропинка»	Все встают друг за другом. Ведущий выбирает водящего в этой игре сам: этот участник должен быть бойким, сообразительным. Участники идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, при этом водящий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры руководитель (ров, лужа, река, камни, кусты и т.п.), а остальные повторяют его движения. По хлопку водящий становится в хвост змейки. Водящим становится второй стоящий в змейке. По окончании игры выбирают самого оригинального водящего. Во время выбора оригинального водящего, следует разобрать изображение тех препятствий, которые вызывали у большинства затруднения
	Упражнение «Комплименты»	Участники становятся в круг и передают мяч со словами: «Мне нравится в тебе то, что ты...» Получивший мяч передаёт его другому участнику с теми же словами

Занятие № 7
Тема: А вот и «Я»!

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Автопортрет»	Ведущий объясняет следующие: представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут

	Игра «Пальцы»	Участники становятся в круг. По команде руководителя все выбрасывают пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники выбросили одинаковое количество пальцев. Участникам игры запрещено договариваться, перемигиваться, то есть нельзя пытаться согласовать свои действия каким-либо способом. Для того, чтобы предоставить друг другу оценить обстановку и учесть её в последующих играх, участники после выбрасывания пальцев фиксируют их на какое-то время. В первый раз игру следует провести не более 3 раз, посмотреть на результат. Если с первых попыток будут получаться неплохие результаты, то следует обязательно сказать участникам, что они хорошо уже научились чувствовать друг друга. В противном случае, участников нужно успокоить и настроить на то, что очень сложно добиться желаемого результата, но они постараются и обязательно его добьются
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Психолог организует групповое прощание участников

		минут
	Образно-рефлексивная процедура «Дерево»	1) Ведущий предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения? 2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, ведущий предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры? 3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Психолог организует групповое прощание участников

Этап III. Коррекция эмоционально-мотивационной сферы; формирование рефлексии у участников	Основное содержание занятия: Упражнение «Карусель»	В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный Примеры ситуаций: _ Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече... _ Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним... _ Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его. _ После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече... Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники сдвигаются к следующему участнику
	Упражнение «Комиссионный магазин»	Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25

Раздел № 2

Коррекция поведенческой и когнитивной сферы.

Цель: коррекция дисфункциональных, неэффективных способов переживания-преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления трудных, критических ситуаций, не нарушающих личностное развитие инвалидов.

Занятие №1

Тема: Самопрезентация

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Встретились два существа»	Участники получают задание придумать и показать сценку, как встретились два существа и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие: они должны представить каждое существо без слов, т.е. жестами, мимикой, типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно также показать реакцию этих существ друг на друга
Этап III. Коррекция поведенческой и когнитивной сферы; формирование навыков самопрезентации и стимуляция стремления к самопознанию, самораскрытию	Основное содержание занятия: Упражнение «Матрешка»	Инструкция: «Упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой. Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний - это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними... Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрешкой, как бы стал ею. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем - открыть матрешку и найти там скрытый от

		посторонних глаз слой и тоже рассказать о нем. Потом ты снимешь с матрешки еще одну оболочку и откроешь следующий, более глубокий пласт... Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего «Я», которые ты никому не хочешь показывать». Этот прием помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение, психологическую безопасность
	Техника «Обмен ролями»	Протагонист играет в психодраме роль какой-либо другой ключевой фигуры, а вспомогательное «Я» (другой участник из группы) берет на себя роль протагониста. В этом случае вспомогательное «Я» становится объектом проекций, поэтому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы. Техника используется для того, чтобы из другой роли получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар. С ее помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Прощание психолога и участников занятия

Занятие № 2
Тема: Восприятие других

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Граница»	Участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться навстречу друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнера, одновременно следя за тем, когда этот момент возникнет у него
Этап III. Коррекция поведенческой и когнитивной сферы; развитие коммуникативных навыков	Основное содержание занятия: Упражнение «Психологическая дистанция»	Изобразите ближайшее окружение через расстояние. При этом психологическая дистанция определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках. Инструкция: «Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость — дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве». Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически показывает близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места. После этого доброволец

		поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать. В заключение, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали ли вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?
	Техника «Моделирование»	Демонстрация вспомогательным «Я» альтернативных способов действия для того, чтобы протагонист нашел приемлемый для себя образец. Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Прощание психолога и участников занятия

Занятие № 3

Тема: Мое будущее

Этапы работы, цели упражнений	Методики и техники	Содержание занятия
Этап I. Установление контакта. Введение в групповой процесс, создание соответствующего настроения участников	Ритуал приветствия	Психолог организует групповое приветствие участников, вместе вспоминают правила, по которым живут в группе
Этап II. Воздействие на эмоциональное состояние инвалидов, уровень их активности, настройка на продуктивную деятельность	Разминка: Упражнение «Волшебный магазин»:	Участникам необходимо представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются чудесные вещи - любовь, мужество, мудрость, уважение и т.п. Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-либо товар. Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет, сколько чего нужно, от кого получен товар и в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен, по бартеру. Разработка этой темы приводит к тому, что покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.
Этап III. Коррекция поведенческой и когнитивной сферы; формирование позитивного отношения к будущему	Основное содержание занятия: Упражнение «Анабиоз»:	Участники разбиваются на пары; в каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо – с окаменевшим лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», на которую отводится одна минута, – вызволить партнера из анабиотического состояния, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с какими-либо словами. Все, чем он располагает, это взгляд, мимика, жест и пантомима

	Техника «Проекция на будущее»	Эта техника позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники дает возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме
Этап IV. Рефлексия и окончание прошедшего занятия	Групповая беседа	Обсуждение занятия
	Ритуал прощания	Прощание психолога и участников занятия

Список литературы

1. Дубровина И.В. Рабочая книга практического психолога - М., 1991.
2. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы – М.: Новая школа, 1993.
3. Шваб Е.Д. Психологическая профилактика и коррекционно – развивающие занятия – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Эльконин Д.Б. Психология игры – М., 1978.