

Ярославская область
Департамент образования
Государственное учреждение
Ярославской области
"Угличский детский дом"

Утверждено педагогическим советом

Директор  Т.М. Воронина



Программа "Книга жизни"

Рекомендована для детей: 10 - 15 лет

Срок реализации: 2016 – 2017 гг.

Составитель:
Багрова Н.В., педагог
дополнительного образования

Углич

2016

Пояснительная записка

Актуальность программы

В современных условиях модернизации российского образования усиливается интерес к познанию самого себя, во главу угла поставлена личность ребенка. Это находит свое отражение в организации различных видов дополнительной образовательной деятельности: работе факультативов, кружков, поисковых отрядов, групп, клубов и других объединений в учреждениях образования.

Однако, в условиях организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, процесс формирования умения познать себя затрудняется в связи с рядом психологических особенностей данной категории детей. Психологи отмечают: у воспитанников, как правило, не сформирована целостная картина собственной жизни, наблюдаются преимущественно искаженные, неоднозначные и неполные представления о себе, своем прошлом, в связи с чем невозможным для них становится конструктивное проектирование собственного будущего. Безусловно, все дети имеют право знать о своём прошлом и о своей семье. Это право есть у каждого ребёнка в любой семье, но, пользуясь им, он не осознаёт высокую степень важности. Это право для детей, которые воспитываются в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеет большое значение, так как это необходимо не только для их собственного успешного становления, но и также для их будущих детей. Дети, которые живут со своими родителями, имеют возможность спросить у них о своём прошлом и выяснить о некоторых происшедших в прошлом событиях, имеющих связь с настоящим. Воспитанники государственных учреждений в большинстве случаев лишены такой возможности. Часто у воспитанников учреждений царит самый настоящий хаос в понимании того, как складывалась их жизнь. События их биографии могут перемешиваться, накладываться одно на другое, наконец, вытесняться. Внезапный отрыв от

кровных родителей, перемещение из одного учреждения в другое, отказы принимающих родителей – все это часто проходило без каких-либо объяснений и ритуалов прощания. Они разлучены со своими родителями и биологической семьёй; они могли находиться в нескольких приёмных семьях, быть под наблюдением нескольких социальных работников, воспитываться в разных организациях.

По этой причине они утрачивают своё прошлое, многие значимые события стираются из их сознания. Это недопустимо, так как, когда дети забывают своё прошлое, наблюдаются трудности в их эмоциональном и социальном развитии.

Вышеизложенные факты обуславливают актуальность организации в детском доме курса, направленного на изучение детьми особенностей собственной личности и воссоздание целостной картины собственной жизни. Такую возможность представляет использование технологии создания "Книги жизни". Данная технология была разработана Верой Фалберг специально для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. По определению автора, "Книга жизни" (или "История жизни") – это описание жизни ребёнка в словах, картинках, фотографиях и приложенных документах, сделанных самим ребёнком с помощью взрослого. Работа над созданием и оформлением "Книги жизни" представляет собой своеобразную попытку для опекаемых детей попасть обратно в своё прошлое, собрать информацию и осмыслить значительные факты в их жизни, а также людей, которые играли важную роль в ней. Использование технологии помогает детям лучше понять всё то, что было у них в прошлом и заставляет думать о будущем.

Новизна программы

Преимущественно дополнительные образовательные общеразвивающие программы направлены на формирование у обучающихся соответствующих компетенций в реалии настоящего времени. Новизна данной программы, во-первых, заключается в том, что умение познать собственную личность и,

впоследствии, конструктивно выстроить траекторию собственного будущего осуществляется с помощью глубочайшей целенаправленной аналитической работы над своим прошлым.

Во-вторых, новизна данной программы заключается в ориентации на целевую аудиторию воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Программа предполагает использование технологии, созданной специально для работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.

Цель программы:

Создание условий для осознания воспитанниками целостной картины своей жизни.

Задачи:

1. Реконструкция событий жизни воспитанников до помещения в организацию для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
2. Оказание помощи детям в осознании и принятии своей настоящей ситуации (ситуации сиротства).
3. Оказание содействия детям в планировании собственного будущего.
3. Создание условий для развития у воспитанников навыков саморефлексии.
4. Осуществление психологической поддержки детям, активизация их внутренних ресурсов.

Принципы программы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- ***принцип наглядности*** - для понимания детьми рассматриваемых категорий обсуждаются жизненные примеры;
- ***принцип сознательности и активности воспитанников*** - сознательность проявляется в осмыслении цели и задач изучаемого

курса, понимании значимости организованной работы для собственного успешного становления. Активность связана с самостоятельностью мысли и действий, играет большую роль в принятии решений;

- ***принцип опоры на положительное в человеке, поддержки сильных сторон его личности*** - педагог должен выявлять положительное в воспитаннике и, опираясь на хорошее, развивать другие, недостаточно сформированные или отрицательно сориентированные качества, доводя их до необходимого уровня и гармонического сочетания;
- ***принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников при организации их деятельности***. Учитывая возрастные особенности воспитанников (10 - 15 лет), в занятиях используются иллюстрированные материалы, бланки содержат задания, сформулированные в доступной для детей форме. На личном опыте дети приобретают навыки и умения понимать свои чувства и свое эмоциональное состояние;
- ***принцип гуманизма*** - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому воспитаннику, исключение принуждения к насилию;
- ***принцип конфиденциальности*** - информация, полученная педагогом, не подлежит сознательному или случайному разглашению.

Механизм реализации программы

В ходе реализации программы каждый воспитанник создает собственную "Книгу жизни". «Книга жизни» – это красочная и познавательная рабочая тетрадь, с помощью которой психолог помогает ребенку реконструировать собственный жизненный опыт и сформировать целостное восприятие самого себя. «Книга жизни» представляет собой последовательность разработанных бланков, где в стандартизированном виде представлены задания для работы с

ребенком по реконструкции его личного опыта. Акцент сделан на его прошлом, но темы настоящего и будущего также представлены.

Оформление «Книги жизни»

По своему оформлению «Книга жизни» – это книжка-раскраска. Жизнь у всех детей разная, что отражается и в оформлении: подготовленная "Книга жизни" исключает иллюстрации. Дети имеют возможность самостоятельно раскрашивать сюжетные рамки по краям страниц, полосные иллюстрации перед началом раздела, обложку. Такой подход, безусловно, представляет возможность для ребенка с помощью цветового оформления выразить собственное эмоциональное состояние и субъективное отношение к содержанию того или иного раздела "Книги жизни", а также позволяет развивать их творческие способности.

Структура «Книги жизни»

«Книга жизни» состоит из четырех разделов: «Мое прошлое» (стр. 9), «Мое настоящее» (стр. 31), «Мое будущее» (стр. 51), а предваряет работу над этими основными разделами *вводная часть* (стр. 1). Начинать следует именно с *вводной части*. После того как она пройдена, ребенку предлагается самостоятельно выбрать, с чем ему работать дальше. Иногда детям бывает более безопасно начать с настоящего (или даже будущего) и только в процессе – когда доверие к ситуации установлено – подойти к теме прошлого. На стр. 8 «Мой план» написана инструкция, которую можно прочитать ребенку, чтобы определиться с последовательностью работы над разделами.

В конце каждого из основных разделов («Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее») имеются свободные страницы, в них вносятся какие-либо особенные факты из прошлого, настоящего и будущего, которые невозможно охватить общими для всех заданиями.

Структура страницы

Одна страница раздела – это, как правило, одно задание, где ребенку предлагается о чем-то вспомнить и поразмышлять, сделав рисунок, вклеив фотографию (или ксерокопию) и записав свои мысли. Все страницы имеют одинаковую структуру. В верхней части приводится название задания, внизу – сам текст задания. С внешнего края страницы предложена сюжетная рамка, которую дети могут раскрашивать. Центральная часть страницы отведена для выполнения задания.

В смысловом значении две страницы одного разворота могут работать на одну тему (с небольшими нюансами): например, разворот 14–15 («Моя семья», «Древо рода»), стр. 40–41 («То, что я люблю», «То, что я не люблю»), стр. 54–55 («Моя будущая семья», «Мой будущий дом»). Следует не разделять на два разных занятия работу с близкими по смыслу парными заданиями.

Технология создания "Книги жизни" предполагает обязательное участие педагога в процессе, т.к. это создает ту самую «зону ближайшего развития», когда у ребенка получается сделать что-то лучше и больше, чем у него бы получилось в одиночестве. Педагог мотивирует ребенка к работе, подбадривает, поддерживает, дает дополнительные разъяснения к заданиям. Кроме этого, работа над некоторыми заданиями «Книги жизни» предполагает предварительную работу педагога: сбор информации, поиск фотографий, изготовление ксерокопий с документов.

Формы и методы работы

Преимущественно на занятиях будет использоваться индивидуальная форма работы. Групповая форма работы может подойти для заданий «Древо рода» (стр. 15), «Семейная реликвия» (стр. 22), «Семейная поваренная книга» (стр. 21), «То, что дает мне силы» (стр. 42), «То, что я могу» (стр. 43) и др. Но групповым занятиям по этим темам обязательно должна предшествовать индивидуальная работа над соответствующим заданием «Книги жизни».

Организационные условия проведения занятий

Программа создана для воспитанников ГУ ЯО "Угличский детский дом" 10-15 лет. Срок реализации программы - 2016 - 2017 учебный год. Программа рассчитана на 182 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю согласно утвержденного графика.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, вводную часть, основные упражнения и заключительную часть.

Вводная часть.

Задачей вводной части является создание у занимающихся определенного положительного эмоционального настроения.

Основная часть.

В ходе основной части осуществляется выполнение задания, предложенного в центральной части заполняемой страницы, а также оформление сюжетных рамок и полосных иллюстраций.

Заключительная часть.

В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия, при необходимости рефлексия проводится после или в ходе выполнения определенных заданий.

Задача: подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы воспитанников и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий.

Ожидаемые результаты

- формирование у воспитанников целостной картины собственной жизни;
- усиление личностных ресурсов воспитанников;
- формирование у воспитанников адекватного уровня самооценки.

Формы и виды контроля

- педагогическое наблюдение;
- создание "Книги жизни";
- анкетирование воспитанников.

Критерии эффективности

Критериями эффективности программы являются:

- снижение уровня тревожности воспитанников;
- мотивация воспитанников на саморазвитие;
- развитие у воспитанников способности к рефлексии;
- адекватные представления воспитанников о настоящей жизненной ситуации и о собственном будущем.

Технологии и диагностические процедуры, позволяющие наиболее эффективно реализовать программу:

В ходе реализации программы используется технология "Книга жизни" Веры Фалберг.

Результативность, эффективность реализации программы можно выявить путем психодиагностического обследования. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения коррекционно-развивающих занятий по данной программе – входящая диагностика и после прохождения всего курса – итоговая диагностика (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого ребенка). При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используется следующий психодиагностический инструментарий:

1. Анкетирование воспитанников.
2. Тест школьной тревожности Филлипса.
3. Методика определения самооценки (Т.В.Дембо - С.Я.Рубинштейн).
4. Рисуночный тест «Моя семья».

Положительная динамика сдвигов показателей участников по какой-либо шкале тестов служит также подтверждением эффективности программы.

Программа имеет **социально-педагогическую направленность**.

Тематический план

№	Тема	Количество часов	Формы работы
1	Вводное занятие "Книга жизни"	1,5	Групповая
2	Мое имя	3	Групповая
3	Три цвета времени	4,5	Индивидуальная
4	Мой план	4,5	Индивидуальная
Блок "Мое прошлое"			
5	Я родился!	4,5	Индивидуальная
6	Моя семья	4,5	Индивидуальная
7	Древо рода	4,5	Индивидуальная
8	Я и люди моего рода	4,5	Индивидуальная
9	Люди, которые всегда со мной	4,5	Индивидуальная
10	Я вспоминаю...	4,5	Индивидуальная
11	Дом, в котором...	4,5	Индивидуальная
12	Праздник, который всегда со мной	4,5	Индивидуальная
13	Семейная поваренная книга	4,5	Индивидуальная
14	Семейная реликвия	4,5	Индивидуальная
15	Это было со мной	4,5	Индивидуальная
16	Линия жизни	4,5	Индивидуальная
17	Это то, что я возьму с собой	4,5	Индивидуальная
18	Я горжусь	4,5	Индивидуальная
19	Что во мне особенного?	4,5	Индивидуальная
Блок "Мое настоящее"			
20	Сейчас я живу здесь	4,5	Индивидуальная
21	Люди, которые сейчас со мной	4,5	Индивидуальная
22	Распорядок дня	4,5	Индивидуальная
23	Мое свободное время	4,5	Индивидуальная
24	Праздники сегодня	4,5	Индивидуальная
25	Мои друзья	2,5	Групповая
26	Моя внешность	2	Групповая
27	Мои чувства	4,5	Индивидуальная
28	То, что я люблю	4,5	Индивидуальная
29	То, что я не люблю	4,5	Индивидуальная
30	То, что дает мне силы	2,5	Групповая
31	То, что я могу	2	Групповая
32	Мое здоровье	4,5	Индивидуальная
33	Мое настроение	4,5	Индивидуальная
34	Чем я могу гордиться	4,5	Индивидуальная
35	Мои достижения	1,5	Групповая
36	Что во мне особенного?	3	Индивидуальная
Блок "Мое будущее"			
37	Каким я хочу быть?	4,5	Индивидуальная

38	Когда я вырасту...	4,5	Индивидуальная
39	Моя будущая семья	4,5	Индивидуальная
40	Мой будущий дом	4,5	Индивидуальная
41	Мои будущие путешествия	4,5	Индивидуальная
42	Мои будущие достижения	4,5	Индивидуальная
43	Вопросы, ответы на которые я хотел бы получить	4,5	Индивидуальная
44	Особенное в моем будущем	4,5	Индивидуальная
45	Заключительное занятие	2	Групповая
<i>Всего: 182</i>			

Содержание программы

Вводное занятие "Книга жизни". Цели, задачи и структура курса. Презентация "Книга жизни". Презентации воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Знакомство с подготовленной "Книгой жизни": как будет строиться работа над «Книгой жизни» (регулярность, длительность встреч), и ответить на возникшие у ребенка вопросы.

Вводная диагностика. Тест школьной тревожности Филлипса. Методика определения самооценки (Т.В.Дембо-С.Я.Рубинштейн).

Мое имя. «Обращение от Помощника в создании «Книги жизни» (Стр. 1) Оформление обложки "Книги жизни". «Подготовимся к работе!» (Стр. 2). Что потребуется для создания «Книги жизни»? «Моя фотография» (Стр. 3). «Мое имя» (Стр. 4.): значение имени ребенка, известные люди с таким же именем. «Мой возраст» (Стр. 5): дата рождения ребенка, чем известна эта дата (www.yandex.ru и/или ресурс «Википедия» <https://ru.wikipedia.org>) «Свидетельство о рождении» (Стр. 6).

«Три цвета времени» (Стр. 7). Выбор следующего блока работы над "Книгой жизни": «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее».

«Мой план» (Стр. 8). Инструкция к работе над "Книгой жизни". Повторное знакомство с разделами "Книги жизни".

Блок «Мое прошлое»

«Я родился!» (Стр. 10) Заполнение сведений из медицинской карты (физические данные при рождении, в настоящее время).

«Место, где я появился на свет» (Стр. 11) Где родился ребенок (название местности, номер роддома). Подбор изображений с использованием интернет-ресурсов, принципы поиска информации в Интернет.

Моя семья. «Моя мама» (Стр. 12). «Мой папа» (Стр. 13) Ф.И.О. родителей ребенка, их возраст при рождении ребенка и в настоящее время, внешние данные, воспоминания ребенка и пр. «Моя семья» (Стр. 14). Рисуночный тест «Моя семья».

«**Древо рода**» (Стр. 15) Модификация метода составления генограммы (<https://pro-psixology.ru/psixologicheskoe-obsledovanie-semi/631-psixologicheskoe-obsledovanie-semi-kak-celogo.html>).

«**Я и люди моего рода**» (Стр. 16) Благодарность своим родственникам. За что можно гордиться своими родственниками.

«**Люди, которые всегда со мной**» (Стр. 17) Значимые для ребенка люди, которые играли большую роль в его жизни: родственники, соседи, школьные учителя, друзья, родители кого-то из одноклассников.

«**Я вспоминаю...**» (Стр. 18) Мое самое первое воспоминание. Моя первая любимая игрушка.

«**Дом, в котором...**» (Стр. 19) Актуализация информации, связанной с дорогими для ребенка местами. Обсуждение фотографий, выполнение рисунка родного дома.

«**Праздник, который всегда со мной!**» (Стр. 20). Традиции семейных праздников. Как раньше отмечались праздники в жизни ребенка (что обычно готовили, кого приглашали, когда и как дарили подарки и т. д.). Рисунок праздника.

«**Семейная поваренная книга**» (Стр. 21). Воспоминания о блюдах, которые ребенок очень любил в детстве. Поиск рецепта этих блюд. снова может появиться в жизни ребенка.
(http://www.psychodrama.narod.ru/text/bibchuk_dianova.htm)

«Семейная реликвия» (Стр. 22) Какая вещь представляла особую ценность в семье ребенка? Что это было? Кому принадлежала эта вещь?

(http://www.psychodrama.narod.ru/text/bibchuk_dianova.htm)

«Это было со мной» (Стр. 23) Заболевания, травмы ребенка в детстве: анализ данных медицинской карты, воспоминания ребенка.

«Линия жизни» (Стр. 24) Хронология событий жизни ребенка.

(http://www.psychodrama.narod.ru/text/bibchuk_dianova.htm)

«Это то, что возьму я с собой» (Стр. 25) Смысл тех событий, которые уже выявлены в жизни ребенка. Обсуждение положительного влияния на жизнь ребенка самых негативных событий. Определение жизненных ресурсов, содержащихся в событиях жизни ребенка.

«Я горжусь» (Стр. 26). Определение хороших дел и поступков, совершенных ребенком давно.

"Что во мне особенного?" (Стр. 27–30). Свободные листы. Работа над новыми темами, которые будут нуждаться в дополнительной проработке.

Блок «Мое настоящее»

«Сейчас я живу здесь» (Стр. 32). Фиксация места, где сейчас живет ребенок, описание.

«Люди, которые сейчас со мной» (Стр. 33) Модификация метода социогаммы (автор модификации – Жуйкова Е.Б.).

(<https://yadi.sk/d/cmYHfmqXKbRSM>)

«Распорядок дня» (Стр. 34) Фиксация и обсуждение с ребенком установленного в учреждении режима дня. Что в этом распорядке дается ребенку с наибольшим усилием? Что ребенок предложил бы сделать немного по-другому? Что ему нравится в существующих порядках?

«Мое свободное время» (Стр. 35). Что удастся ребенку делать в свое свободное время? На что этого времени категорически не хватает.

«Праздники сегодня» (Стр. 36) Информация о праздниках, которые сейчас есть в жизни ребенка. Отбор и обсуждение фотографий с праздников в учреждении.

«Мои друзья» (Стр. 37). Кто такой друг? Что мы можем сделать для своих друзей? Личные истории, связанные с темой дружбы.

«Моя внешность» (Стр. 38) Осознание характеристик своей внешности (цвет волос, размер обуви и пр.).

«Мои чувства» (Стр. 39). Описание имеющихся чувств, фантазирование на тему идеальных каникул.

«То, что я люблю». **«То, что я не люблю»** (Стр. 40–41). Что ребенок любит и что он не любит в одних и тех же сферах жизни.

«То, что дает мне силы». **«То, что я могу».** (Стр. 42–43) Выявление тех ресурсов, которые дают ребенку силы жить дальше. Различные вещи и явления, которые могут этому способствовать (люди, воспоминания, мечты). Что я могу этому миру дать через свои знания и умения? Наша роль в жизни других людей.

«Мое здоровье» (Стр. 44). Текущее состояние здоровья ребенка. Рекомендации, полученные от врача.

«Мое настроение» (Стр. 45). Как могут соотноситься здоровье (физическое состояние) и настроение (душевное состояние)? Может ли плохое состояние здоровья отражаться на настроении? Может ли хорошее, бодрое расположение духа положительно влиять на здоровье?

«Чем я могу гордиться?» (Стр. 46) Что хорошего ребенку удалось сделать совсем недавно, за последние дни? Что хорошего было сделано им сегодня?

«Мои достижения» Подбор грамот, дипломов, свидетельств участия в конкурсах детского творчества на различном уровне. Включение творческих работ ребенка, результатов проектной деятельности и пр.

«Что во мне особенного?» Работа над различными новыми темами, которые будут нуждаться в дополнительной проработке.

Блок «Мое будущее»

«Каким я хочу быть?» (Стр. 52) Ребенок рисует себя так, как он представляет себя в будущем. Обсуждение рисунка.

«Когда я вырасту...» (Стр. 53) Обсуждение с ребенком того, чтобы он обязательно хотел сделать в будущем, а чего – нет. Что будет, если «нежелательное» все-таки случится? Как можно будет исправить сложившуюся ситуацию? Какие меры нужно будет предпринять, чтобы такое не повторилось снова?

«Моя будущая семья» (Стр. 54). Какую семью ребенок хотел бы создать? Просмотр мультипликационного фильма «В гости к Робинсонам».

«Мой будущий дом» (Стр. 55). Рисунок своего будущего дома. Обсуждение рисунка.

«Мои будущие путешествия» (Стр. 56). В какое место ребенку хотелось бы поехать? Поиск в сети Интернет, в книгах или журналах информацию об этих местах. Совместный просмотр фото этих мест. Как лучше подготовиться к поездке?

«Мои будущие достижения» (Стр. 57). Что бы хотелось ребенку достичь в своем будущем?

«Вопросы, ответы на которые я хотел бы получить» (Стр. 58) Это те вопросы, ответы на которые ответит сама жизнь тем или иным развитием событий.

«Особенное в моем будущем» (Стр. 59–62) Работа над различными новыми темами, которые будут нуждаться в дополнительной проработке. Линия жизни: начальная точка - сегодняшний день. Что и в какие периоды может ждать ребенка (окончание школы, поступление в училище или институт, выход на первую в жизни работу, образование семьи и появление детей).

Заключительное занятие. «Пожелания Помощника» (Стр. 63), итоговая диагностика воспитанников.

Список литературы

1. Герасимова, А.В. Рабочая тетрадь "Книга жизни"/А.В. Герасимова. - Тверь: ООО «ИПК Парето-Принт», 2015. - 64с.
2. Герасимова, А.В. Руководство к работе над "Книгой жизни"/А.В. Герасимова. - Тверь: ООО «ИПК Парето-Принт», 2015. - 24с.
3. Капилина (Пичугина), М.В. Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка/ М.В. Капилина (Пичугина), Т.Д. Панюшева. – М.: Ника, 2015. 25с.
4. Фалберг В., Книга жизни [Электронный ресурс],- http://www.detinashi.ru/admin/app/webroot/images/content/file/Kniga_Zhizni.pdf .