

ШОЛОХОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛИНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Утверждаю:

Директор МБОУ «Калининская СОШ»
С. П. Калмыков

**Коррекционная работа
на 2016 – 2017 учебный год**

2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.** Пояснительная записка.
- 2.** Цели и задачи коррекционной работы с обучающимися.
- 3.** Перечень и содержание индивидуально ориентированных коррекционных направлений работы, способствующих освоению обучающимися с особыми образовательными потребностями основной образовательной программы основного общего образования.
- 4.** Планируемые результаты коррекционной работы.

Пояснительная записка.

Программы коррекционной работы основного общего образования и начального общего образования являются преемственными. Они обеспечивают:

— создание специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса;

— дальнейшую социальную адаптацию и интеграцию детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательном учреждении.

Цели программы:

— оказание комплексной психолого-социально-педагогической помощи и поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и их родителям (законным представителям);

— осуществление коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ основного общего образования, дополнительных образовательных программ.

Приоритетными направлениями программы на этапе основного общего образования становятся формирование социальной компетентности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, развитие адаптивных способностей личности для самореализации в обществе.

Задачи программы:

— выявление и удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении ими основной образовательной программы основного общего образования;

— определение особенностей организации образовательного процесса и условий интеграции для рассматриваемой категории детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка, структурой нарушения развития и степенью выраженности (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

— осуществление индивидуально ориентированной социально-психолого-педагогической и медицинской помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

— формирование зрелых личностных установок, способствующих оптимальной адаптации в условиях реальной жизненной ситуации;

— расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности;

— развитие коммуникативной компетенции, форм и навыков конструктивного личностного общения в группе сверстников;

— реализация комплексной системы мероприятий по социальной адаптации и профессиональной ориентации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

— оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам.

— оказание консультативной и методической помощи учителям, осуществляющим обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам.

Содержание программы коррекционной работы определяют следующие принципы:

— *Преемственность*. Принцип обеспечивает создание единого образовательного пространства при переходе от начального общего образования к основному общему образованию, способствует достижению личностных, метапредметных, предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, необходимых обучающимся с ограниченными возможностями здоровья для продолжения образования. Принцип обеспечивает связь программы коррекционной работы с другими разделами программы основного общего образования: программой развития универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования, программой профессиональной ориентации обучающихся на ступени основного общего образования, программой формирования и развития ИКТ-компетентности обучающихся, программой социальной деятельности обучающихся.

— *Соблюдение интересов ребёнка*. Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

— *Системность*. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка.

— *Непрерывность*. Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

— *Вариативность*. Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

— *Рекомендательный характер оказания помощи*. Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья выбирать формы получения детьми образования, образовательные учреждения, формы обучения, защищать законные права и интересы детей, включая обязательное согласование с родителями (законными представителями) вопроса о направлении (переводе) детей с ограниченными возможностями здоровья в специальные (коррекционные) образовательные учреждения, классы (группы).

Направления работы

Программа коррекционной работы на ступени основного общего образования включает в себя взаимосвязанные направления, раскрывающие её основное содержание: диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское.

Характеристика содержания

Диагностическая работа включает:

— выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при освоении основной образовательной программы основного общего образования;

— проведение комплексной социально-психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и (или) физическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

— определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, выявление его резервных возможностей;

— изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;

— изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребёнка;

— изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;

— системный разносторонний контроль за уровнем и динамикой развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ основного общего образования).

Коррекционно-развивающая работа включает:

— реализацию комплексного индивидуально ориентированного социально-психолого-педагогического и медицинского сопровождения в условиях образовательного процесса

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития;

— выбор оптимальных для развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

— организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

— коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и речевой сфер;

— развитие универсальных учебных действий в соответствии с требованиями основного общего образования;

— развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;

— формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;

— развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;

— развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;

— формирование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;

— социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа включает:

— выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, единых для всех участников образовательного процесса;

— консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приёмов работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья;

— консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья;

— консультационную поддержку и помощь, направленные на содействие свободному и осознанному выбору обучающимися с ограниченными возможностями здоровья профессии, формы и места обучения в соответствии с профессиональными интересами, индивидуальными способностями и психофизиологическими особенностями.

Информационно-просветительская работа предусматривает:

— информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями, их родителей (законных представителей), педагогических работников;

— различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса — обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

— проведение тематических выступлений для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа коррекционной работы разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также с учетом опыта работы школы по данной проблематике.

Психолого-педагогическая коррекция на протяжении всего ее срока должна быть систематической, комплексной, индивидуализированной. При этом важно учитывать неравномерность появлений познавательной активности школьника и опираться, на те виды психической деятельности, в которых легче всего вызывается эта активность, постепенно распространяя ее на другие виды деятельности.

В этой системе строго определены и логически взаимодействуют диагностико-консультативное, коррекционно-развивающее, профилактическое и социальное направления работы с детьми.

Структура и содержание программы представляет собой единую систему, состоящую из нескольких этапов работы: предварительный, диагностический, коррекционно - развивающий и аналитический. Каждый этап имеет свои задачи, содержание, методы работы.

Предварительный этап проводится для вновь прибывших в учреждение обучающихся, с целью помощи им в адаптации к новым условиям. Предварительный этап длится от 2х до 6 недель и включает в себя:

- Знакомство с ребенком
- Сбор информации о ребенке, его семье, родителях, изучение документов личного дела;
- Знакомство с медицинским обследованием,

- Выделение неблагополучных этапов в развитии ребенка;
- Изучение социума ребенка;
- Реализация адаптационной программы

Диагностический этап проводится для всех воспитанников с целью определения наиболее проблемных качеств, коррекция которых ляжет в основу составления или корректировки индивидуальной программы. Каждый воспитанник обследуется специалистами: психологом, логопедом. В «Карте индивидуального сопровождения» записываются результаты обследования.

Конечной целью диагностического этапа является разработка индивидуальной программы сопровождения обучающихся, в которой указываются актуальные проблемы ребенка, цель, задачи, желаемые результаты развития обучающегося. Составление индивидуальной программы развития (психолого-педагогического и медико-социального сопровождения, адаптационной, профилактической или коррекционно-развивающей) поможет логопеду, педагогу-психологу, социальному педагогу эффективно реализовать программное содержание. Индивидуальная коррекционно-развивающая программа должна содержать такие задачи, решение которых доступно ребенку в ближайшее время, а также указание на методы и приемы, которые позволят ему добиться успеха.

Для проведения групповых занятий комплектуются группы, в которые объединяются дети, имеющие сходные проблемы. Определяются дети, нуждающиеся в индивидуальных занятиях. Составляется расписание индивидуальных и подгрупповых занятий.

Диагностический этап длится 1 – 2 месяца (1 чт) и включает в себя следующие направления:

1. Диагностика интеллекта и отдельных психических функций ребенка.
2. Диагностика эмоционально-личностных особенностей ребенка
3. Диагностика речевой функции
4. Диагностика школьных знаний, умений, навыков
5. Выявление актуальных проблем ребенка.
6. Разработка путей поддержки и коррекции.
7. Разработка индивидуальной программы психолого-педагогического и социального сопровождения
8. Комплектование групп
9. Составление рабочего расписания

На **коррекционно – развивающем этапе** осуществляется реализация намеченной программы. Каждый воспитанник получает помощь от специалиста, соответственно своему индивидуальному плану.

Коррекционно – развивающий этап длится 5- 6 месяцев (2 - 3чт) и включает в себя:

- Психологическое сопровождение - коррекция и психопрофилактика личностной (интеллектуальной, эмоциональной, поведенческой) сферы ребенка.
- Логопедическое сопровождение - коррекция и развитие устной речи ребенка, коррекция письменной речи, профилактическая работа по предупреждению нарушений письменной речи.
- Педагогическое сопровождение - коррекция и развитие познавательной деятельности, устранение пробелов в знаниях, помощь в усвоении учебных предметов, обучение детей навыкам выполнения учебных заданий, получения знаний, организации времени, социальной адаптации.
- Социальное сопровождение - обеспечение защиты прав ребенка, развитие навыков социального поведения, социальной компетенции и правового поведения.

На **аналитическом этапе** оценивается результативность занятий посредством анкетных, проективных, экспериментальных и др. методов, производится анализ эффективности используемых методов и средств, подводятся итоги работы, определяются основные направления работы на следующий год.

Аналитический этап длится 1 месяц (4 чт) и включает в себя изучение динамики нарушенной функции (процесса, состояния), а также включает основные критерии школьной адаптации:

- Сравнительный анализ оценок по учебным предметам
- Сравнительный анализ поведения
- Формирование школьной мотивации
- Формирование психических новообразований

Основными формами работы являются групповые занятия продолжительностью 20 – 40 минут и индивидуальные занятия (продолжительностью 20 мин.)

В результате реализации программы мы ожидаем улучшения психического здоровья обучающихся, развитие их познавательной сферы, устной и письменной речи, формирование прочных учебных знаний, умений и навыков, положительных качеств личности, улучшения детского самоконтроля и саморегуляции, снижения уровня агрессивности и тревожности, развития коммуникативных способностей и успешной социальной адаптации.

Содержание психологического сопровождения

1. Программа коррекционно – развивающих занятий по формированию адекватного поведения и адаптации к школьному обучению учащихся младших классов
2. Программа коррекционно – развивающих занятий «Решение психоэмоциональных проблем» для учащихся 5 – 7 классов.
3. Программа коррекционно – развивающих занятий по формированию умений конструктивного взаимодействия у старших школьников, имеющих проблемы в общении и поведении.

Программа коррекционно – развивающих занятий по формированию адекватного поведения и адаптации к школьному обучению учащихся младших классов/

Актуальность программы

Основа успешного поведения и обучения, а также эмоционального благополучия ребенка закладывается в самом начале школьной жизни.

Психологическая помощь, оказанная на ранних этапах формирования дезадаптивных форм поведения и неадекватных представлений ребенка о себе, улучшает адаптацию детей, способствует их развитию в целом и является профилактикой будущей группы "риска".

Данная программа направлена на коррекцию и профилактику психологических трудностей ребенка в приспособлении к среде.

Одним из важнейших проявлений развития ребенка является усвоение им требований общества и развитие психологических качеств, необходимых для функционирования как общественного существа. Этот аспект развития описывается как процесс социализации.

Отсутствие необходимых внешних условий приводит к формированию дезадаптивных форм поведения. С точки зрения педагога это может выглядеть как "невоспитанность" ребенка. Но и вполне благоприятное внешнее окружение не отменяет субъективных трудностей детей на пути социализации. Более сложные сочетания факторов развития могут быть источником противоречий в развитии внутреннего мира ребенка.

Возможны различные варианты нарушений школьной адаптации у детей, испытывающих трудности в процессе социализации. В начальной школе такие затруднения испытывают дети с низким уровнем социализации, активно противостоящие требованиям социального окружения, а также дети с гиперсоциальными тенденциями, "слишком правильные". Как правило у учителей вызывают беспокойство дети, чье "я" активно противостоит социализирующим попыткам окружения. Неумение подчинить свои желания требованиям коллективной работы и коллективного взаимодействия, негативизм и конфликтность очень скоро закрепляют за ребенком репутацию "трудного". Действительно, общаться и договариваться с таким ребенком в социальном контексте трудно, но и ему самому тоже нелегко.

Трудности и неудачи в межличностных отношениях, переживаемые детьми, могут привести к искажениям в развитии их личности, в частности, к искажению самооценки. Генерализованные изменения самооценки приводят к искажению представлений о себе, "Я - концепции". Дети с искажением "Я - концепции" имеют неустойчивую самооценку, повышено чувствительны, эмоционально неустойчивы, тревожны и неуверенны. Внутренние переживания вначале осознаются, как возможность соответствовать требованиям педагогов и оставаться в то же

время самим собой, в дальнейшем - как несоответствие нормам общения, принятым среди сверстников.

Для нормального развития и функционирования любой ребенок нуждается в существовании позитивной "Я -концепции", которую он строит сам, но обязательно с помощью взрослых. Именно поэтому взрослым необходимо иметь позитивную концепцию развития ребенка.

Программа предназначена для детей от 7 – 10 лет с проблемами в поведении и детей, испытывающих трудности приспособления к новой социальной среде.

Цели программы:

1. Формирование навыков адекватного, конструктивного, успешного поведения ребёнка в социуме
2. Коррекция эмоциональных состояний, тормозящих процессы развития и социальной адаптации

Задачи программы:

1. Формирование позитивной "Я - концепции" и адекватной самооценки детей
2. Снятие чрезмерного напряжения, тревожности, враждебности, агрессивности
3. Помощь детям в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств
4. Развитие коммуникативных навыков детей в общении со сверстниками
5. Обучение детей навыкам самоконтроля
6. Развитие волевых качеств детей
7. Обучение детей навыку подчинять свои желания требованиям коллективной работы, общественным нормам
8. Помощь детям в удовлетворении основных базовых потребностей данного возраста в умелости и компетенции
9. Тренировка внимания детей (концентрация, переключаемость, распределение)
10. Развитие произвольных психических функций (память, внимание, мышление, воображение)
11. Тренировка психомоторных функций
12. Профилактика формирования нежелательных негативных тенденций в поведении и характере ребёнка
13. Снижение потребности в деструктивном выражении чувств.

Формы работы:

Данная программа рассчитана на 5 – 6 месяцев, в течение которых проводятся групповые (не менее 14 занятий - 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут) и индивидуальные занятия.

Организация игровой терапии

Ребенок играет в специально оборудованной комнате, а психолог присутствует в этой комнате и определенным образом реагирует на действия ребенка. Психолог не вмешивается в игру ребенка, не направляет ее. Ребенок играет свободно в атмосфере благожелательности и безопасности. Задача психолога состоит в том, чтобы понимать и отражать эмоциональное состояние ребенка в процессе игры. Когда ребенок встречает истинное понимание и принятие своего состояния, он преодолевает свои внутренние конфликты, психический дискомфорт, невротические состояния и становится способен к личностному росту и развитию.

Цель такой терапии - не менять и переделывать ребенка, не учить его специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

Игровой терапевт полностью вовлечен в игру ребенка, он концентрирует свое внимание на эмоциональном состоянии ребенка и отражает его, т.е. рассказывает ребенку понятно и коротко об этих эмоциональных состояниях.

Процесс игры рассматривается, как усилия ребенка обрести контроль над окружающей средой. Проблемы, которые переживает ребенок, не существуют отдельно от его личности, таким образом, игровая терапия объединяет динамическую внутреннюю структуру личности ребенка с таким же динамическим подходом.

Особенно важной является символическая функция игры. В игре ребенок на сенсомоторном уровне демонстрирует с помощью конкретных предметов, которые являются символами чего-то другого, то, что он когда-либо прямым или косвенным образом испытал. Игра представляет собой попытку детей организовать свой опыт.

Терапевт использует игру с детьми потому, что игра для ребенка является символическим языком для самовыражения. Манипулируя игрушками, ребенок может показать более адекватно, чем выразить в словах, как он относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни.

Игра как процесс, в котором ребенок проигрывает свои чувства, таким образом, выводя их на поверхность, во вне, получая возможность взглянуть на них со стороны, и либо научиться управлять ими, либо отказаться от них. И в этом процессе ребенку помогает психолог.

Организация песочной терапии является одним из видов игровой терапии. Она отличается специфическим набором фигур (коллекция) и наличием ящиков с сухим и влажным песком, которые и являются игровым пространством.

Игра с песком - это процесс, песочный ящик - средство, а песочный мир - законченный продукт. Процесс начинается с того, что консультант приглашает ребенка поиграть с песком и выбрать игрушки. Каждый предмет, со свойственной ему физической конструкцией и символическим смыслом, стимулирует работу фантазии. Символы олицетворяют внутренние, заряженные энергией представления о врожденных возможностях человека, проявление которых

способствует эмоциональному развитию. Психологические проблемы разрешаются и осмысливаются на бессознательно-символическом уровне. Психолог присутствует в качестве зрителя игрового процесса, который позволяет внутренней проблеме принять зримые очертания и обеспечить терапевтическую динамику и психический рост. Процесс игры и драматизация освобождают заблокированную энергию, а освобождение подавленной энергии приводит к ее трансформации, что позволяет направить трансформированную энергию на развитие личности и адаптации.

Важной частью каждого группового занятия являются игры и упражнения на слушание и **выполнение задания соответственно инструкции**. Большое значение имеет процесс обучения: важно, чтобы ребенок закончил начатую деятельность даже в том случае, если он очень не хочет и сопротивляется. Тут-то и нужна помощь психолога.

Задания на выполнение инструкции разнообразны: это и выполнение несложной домашней работы, и уход за собой, и моделирование по образцам (используются конструкторы и др.), и создание поделок, и проведение групповых игр, упражнений с четкими требованиями-правилами. В ходе занятий ребенок постепенно учится справляться со своими "не хочу" и подчиняться требованиям взрослых и группы.

Для развития самоконтроля и саморегуляции в каждом занятии используются задания, предоставляющие ребенку возможность выбора. Например, можно выбрать, каким материалом пользоваться, какое из индивидуальных заданий выполнять, какие картинки больше нравятся и т.п.

На каждом занятии проводятся упражнения и игры, направленные на развитие у ребенка устойчивости, концентрации, переключаемости и распределения внимания, так как именно функция внимания не развита у детей с поведенческими проблемами.

Важное место на занятиях занимают этюды и игры на **развитие психомоторных** функций и регулирования поведения в коллективе, упражнения и игры, направленные на преодоление двигательного автоматизма, а также способствующие произвольному изменению мышечного тонуса и релаксации. В работе используется чтение медитативных сказок (как стереотипов успешного поведения) под релаксационную музыку и другие виды упражнений. В качестве вспомогательных средств в коррекционной работе с агрессивными, неуправляемыми детьми мы используем рисование, лепку, творческое конструирование и т.п. под музыку.

Также считаем эффективным использование в психокоррекции поведенческих проблем проведение цикла работы с чувствами и включение психогимнастических комплексов упражнений. Работа с чувствами или эмоционально-символическое выражение с помощью группового метода проводится для того, чтобы помочь детям справиться с переживаниями, препятствующими их нормальному эмоциональному самочувствию, и учить детей лучше

осознавать, понимать и контролировать свои чувства, понижает уровень напряжения, а, следовательно, и потребность в деструктивном выражении чувств, уменьшает тревожность, страхи, снимает психический дискомфорт.

Работа с *чувствами* проводится следующим образом: для обсуждения на одной встрече выбирается одно чувство ("страх", "гнев", "печаль" ...). Сначала проводится групповая беседа, дети отвечают на вопросы ("Что представляет собой страх? Когда вам бывает страшно?..."). После обсуждения дети рисуют, лепят, пишут рассказы об этом чувстве. Затем работы совместно обсуждаются. На стадии рисования и после нередко можно исследовать и обсудить чувства и мысли, которые не удалось раскрыть в процессе вербального обсуждения.

Использование психогимнастических комплексов завершает работу с чувствами.

Также многие задания и упражнения, игры и этюды способствуют развитию коммуникативных навыков: учат детей общаться в группе и в парах, дарят детям радость сотрудничества, что очень важно, так как дети с проблемным поведением, как правило, не умеют общаться с другими детьми и либо все время конфликтуют, либо остаются в изоляции, так как не соблюдают правила игры, нарушают чужие "границы", часто ведут себя агрессивно, не уступая другим. Многие дети держатся отчужденно от группы, так как собственные эмоциональные проблемы и неустойчивое поведение не дают возможности конструктивно общаться. Поэтому в ходе групповых занятий мы часто используем творческие коллективные задания. Например, создание большого города из строительных материалов или общей песочной композиции, для того чтобы у ребенка появился новый опыт радостного, творческого сотрудничества и сопричастности с другими людьми.

Ожидаемый результат от реализации программы:

1. Снижение уровня агрессивности и тревожности у детей.
2. Большая адаптивность детей к социуму (школе).
3. Улучшение детского самоконтроля и саморегуляции.
4. Повышение степени удовлетворения базовой потребности в умелости и компетентности.

Определение результативности

Для контроля результатов до начала и после окончания цикла занятий проводится обследование детей.

Для диагностики используются следующие методики

- 1 Проективные методики (на выбор)
- 2 Тест Лютера - диагностика эмоционального состояния.
3. "Дом - дерево - человек" - диагностика общего психического развития.
4. "Несуществующие животные"

5.. Рисунок семьи.

Оборудование: бумага формата А-4, листы картона формата А-4, фольга, папиросная бумага, скотч, клей, цветные карандаши, фломастеры, краски, ручки, мяч, карточки с названиями эмоциональных состояний, листы ватмана, магнитофон, аудиокассеты с медленными и быстрыми музыкальными композициями, свободная от мебели территория для танца, игрушки.

Программа коррекционно-развивающих занятий

| | |
|---|--|
| Тема 1: «Учимся внимательно слушать и точно выполнять инструкцию». | Овладение основами работы над заданиями на слушание и выполнение инструкции |
| Тема 2: «Учимся преодолевать страх». | Развитие умения осознавать и выражать тревогу и страх. Развитие умения работать по инструкции |
| Тема 3 «Игра в песок». | Снижение потребности в деструктивном выражении чувств. Формирование внутреннего контроля |
| Тема 4. «Учимся выражать гнев и доводить дело до конца». | Развитие умения осознанно и конструктивно выражать гнев. Формирование чувства умелости и компетентности. Развитие умения доводить дело до конца при выполнении заданий по инструкции |
| Тема 5. «Учимся выражать обиду. Учимся точно и быстро выполнять инструкции» | Развитие умения осознанно и конструктивно выражать обиду. Развитие навыков выполнения заданий по инструкции в группе |
| Тема 6 «Что делать когда грустно. Учимся творчески мыслить». | Развитие у детей способности к конструктивному самовыражению. Получение позитивного опыта принятия группой личности ребенка и результатов его творческой деятельности |
| Тема 7. «Как поделиться радостью» | Развитие способности к осознанию и выражению эмоций в процессе творческой деятельности. Закрепление навыков выполнения задания по инструкции |
| Тема 8 «Завершение работы» | Закрепление полученного позитивного опыта. Подведение итогов |

«Решение психоэмоциональных проблем» для учащихся 5 -7 классов

Актуальность программы обуславливается необходимостью оказания коррекционно-психологической помощи подросткам в решении психоэмоциональных проблем, которые обостряются в связи с особенностями возраста.

Подростковый возраст характеризуется рядом важных особенностей. Э. Эриксон называет этот период психосоциальным мораторием, поскольку ребенок, на фоне происходящих физиологических и анатомических изменений, опережающих его социально-психологическое развитие, только начинает учиться жить по-взрослому. Другими словами, это «санкционированный обществом переходный период между детством и взрослостью, в течение которого индивид может найти для себя нишу в обществе путем свободного опробования различных ролей». Подросток «примеряет» различные роли без обязательного принятия какой-либо из них. Основной же задачей для него является формирование идентичности, в противном случае происходит «диффузия ролей», появление сомнений в себе, что, в свою очередь связано с проявлением психологических отклонений, от девиантного поведения до размытости Я и расплывчатости личности.

Нелегкость задач подросткового возраста обуславливается следующими особенностями: внутренние трудности переходного возраста, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой «Я-концепции»; пограничность и неопределенность социального положения; противоречия, обусловленные перестройкой механизмов социального контроля: детские формы контроля, основанные на соблюдении внешних норм и послушании взрослым уже не действуют, а взрослые способы, предполагающие сознательную дисциплину и самоконтроль, еще не сложились или не окрепли. Таким образом, подростковый возраст представляет собой группу повышенного риска.

Программа предназначена для работы с учащимися 5х- 7-х классов, характеризующимися повышенной тревожностью, неадекватной самооценкой, агрессивностью, низкой стрессоустойчивостью.

Цель программы: развитие психоэмоциональной сферы подростков.

Задачи программы:

- Научить подростков понимать эмоциональное состояние, свое и окружающих, и выразить свои эмоции адекватно ситуации.
- Научить подростков конструктивным способам выхода из стрессовых ситуаций.
- Ознакомить детей со способами саморегуляции.
- Объективизация самооценки и повышение самопринятия.

Формы работы:

Данная программа рассчитана на 5 – 6 месяцев, в течение которых проводятся подгрупповые (не менее 14 по 40 минут каждый) и индивидуальные занятия.

Определение результативности

Для контроля результатов до начала и после окончания цикла занятий проводится обследование детей.

Для диагностики используются следующие методики:

1. Методика изучения самооценки Дембо-Рубинштейн модификация А.М. Прихожан, (Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик. АПН, М., 1988
2. Тест определения стиля поведения в конфликте К. Томас. Альманах психологических тестов, М: «КСП», 199
3. Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, М: «КСП», 1996)

Предполагаемый результат: стабилизация эмоционального фона, снижение агрессивности, снижение тревожности, формирование адекватной самооценки, повышение самопринятия, овладение способами саморегуляции, повышение стрессоустойчивости.

Оборудование: бумага формата А-4, листы картона формата А-4, фольга, папиросная бумага, скотч, клей цветные карандаши, фломастеры, краски, ручки, мяч, карточки с названиями эмоциональных состояний, листы ватмана, магнитофон, аудиокассеты с медленными и быстрыми музыкальными композициями, свободная от мебели территория для танца.

Тематический план

| № п\п | Содержание занятия | Цели занятия | Упражнения |
|------------------------------------|---|--|---|
| 1. Эмоции и чувства | Разработка правил группового взаимодействия Выявление ожиданий участников Работа с эмоциями и чувствами | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Познакомить подростков с эмоциями и чувствами ▪ Научить подростков отслеживать эмоциональные состояния и чувства ▪ Научить подростков адекватному situasi выражению эмоций | <p>«Самопрезентация» «Поменяйтесь...» <i>(Психогимнастика в тренинге, с. 20)</i> «Передача листа» <i>(Практика арт-терапии, с.110)</i> «Словарь чувств» <i>(Я – подросток, 23)</i> «Маски в конфликте» «Цвет моего эмоционального состояния. Разговор цветов» «Гнев» Ролевая игра «Социально приемлемые способы выражения эмоций» «Групповое обсуждение»</p> |
| 2. Стресс и способы выхода из него | Определение ситуаций, вызывающих стресс Актуализация прошлого опыта выхода из стрессовых ситуаций Знакомство с копинг-стратегиями (мини лекция) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Знакомство с понятием стресс ▪ Научить подростков конструктивным способам выхода из стрессовых ситуаций | <p>«Что нового и хорошего...» «Рисуем деревья» <i>(Практика арт-терапии, с115)</i> Мини-лекция «Стресс» «Актуализация опыта участников группы по выходу из стрессовых ситуаций» «Рисуем выход из стрессовой ситуации» Мини-лекция «Копинг-стратегии» Ролевая игра «Что делать?» (вариант – обсуждение способов выхода из наиболее часто встречающихся в жизни стрессовых ситуаций) «Групповое обсуждение»</p> |
| 3. Саморегуляция | Актуализация прошлого опыта переживания стресса, сосредоточение на реакциях собственного тела. Отработка различных способов саморегуляции. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Изучение реакций собственного тела в ответ на воздействие стрессоров ▪ Ознакомление детей со способами саморегуляции | <p>«Что нового и хорошего...» «Эмоциональное состояние моего соседа» <i>(Психогимнастика в тренинге, с.50)</i> Актуализация опыта переживания стресса «Рисуем свое тело в состоянии стресса» «Игра с мышцами» «Воздушный шарик» <i>(Шпаргалка для взрослых, с.86)</i> «Насос и мяч» <i>(Шпаргалка для взрослых, с.89)</i> «Винт» <i>(Шпаргалка для взрослых, с.89)</i> «Водопад» <i>(Шпаргалка для</i></p> |

| | | | |
|-------------------|--|---|---|
| | | | <i>взрослых, с90)</i> «Ущерб и его компенсация» «Групповое обсуждение» |
| 4. Тревожность | Создание доверительной атмосферы в группе. Актуализация прошлого опыта переживания тревоги. Работа с состоянием тревоги через победу над страхами. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Отслеживание тревожных состояний. ▪ Снижение уровня тревожности подростков. ▪ Выравнивание эмоциональных состояний. | «Что нового и хорошего...» «Невербальное изображение эмоциональных состояний» «Щепки на реке» (<i>Тренинг эффективного взаимодействия с детьми, с109</i>) Мини-лекция «Тревога. Страх. Тревожность» «Рисуем влияние семейных проблем на нашу жизнь» «Ищем примирение с источником тревожности» «Рисуем страх» Актуализация опыта побед над страхами. «Рисуем победу над страхом» «Групповое обсуждение». |
| 5. Самооценка | Работа с самооценкой (куклотерапия, рисование), взаимоподдержка участников группы, целеполагание. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Объективизация самооценки ▪ Повышение самопринятия | «Что нового и хорошего...» «Достоинства (сильные стороны) друг друга» (вариант – «Комплименты») История «Кафе «Гулливвер» (<i>Практика арт-терапии с.136</i>) Мини-лекция «Самооценка» «Делаем куклу» (<i>Практика арт-терапии, с.147</i>) «Кукла рассказывает...» (<i>Там же, с.148</i>) «Рисуем имя» (<i>Там же, с.153</i>) «Ласковое имя» «Диалог противоречивых качеств» «Талисман (мандала) на память» (<i>Практика арт-терапии, с.115</i>) «Сбор рюкзака» |

Программа коррекционно – развивающих занятий по формированию умений конструктивного взаимодействия у старших школьников, имеющих проблемы в общении и поведении.

Актуальность и практическая направленность данной коррекционно-развивающей программы обусловлена, прежде всего тем, что одной из существенных причин психологических трудностей у старших подростков, причин нарушений и отклонений в их поведении, являются недостатки развития самосознания (его ограниченность, неадекватность, заниженная или завышенная самооценка), а также не сформированность умений конструктивного взаимодействия с людьми и, соответственно, наличие отрицательного опыта общения со взрослыми и сверстниками.

Перспективность программы связана с тем, что она не только является способом решения существующих проблем подростка, но полученные знания и умения актуальны для применения на дальнейших этапах юности и взрослости, что особенно важно для выпускников сиротских учреждений.

Психологические особенности подросткового возраста.

Хронологически подростковый и юношеский периоды развития весьма условны. Существующие возрастные периодизации неоднозначны и, как правило, не охватывают всех сторон развития личности.

Психологически этот возраст крайне противоречив. Повышенная эмоциональная возбудимость подростков нередко является причиной различного рода конфликтов в отношениях с окружающими. Кроме того, в этом возрасте особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера; такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклоняющегося от нормы поведения.

Важнейший психологический процесс подростково-юношеского возраста - становление самосознания и устойчивого образа "Я". Противоречивость положения подростка, изменение структуры его социальных ролей и уровня притязаний стимулируют старшеклассников к размышлению о себе и своих проблемах, к осознанию своего собственного "Я".

Нарушения взаимоотношений с родными, высокий уровень тревоги и трудности в общении со сверстниками и педагогами, пониженный уровень притязаний, затруднения в учебе, чувство одиночества, неуверенность в себе, замкнутость - это основные проблемы подростков, требующие помощи психолога.

Таким образом, основной **целью** данной коррекционно-развивающей программы является оказание индивидуально-ориентированной психологической помощи подросткам в возрасте 13-16 лет, имеющим проблемы в общении, поведении и учебной деятельности на основе развития

личностного самосознания и формирования умений конструктивного взаимодействия для их социально-педагогической реабилитации

Задачи коррекционно-развивающих занятий :

1. познакомить подростков с психологическими особенностями взаимодействия с окружающими и их влиянием на поведение и учебную деятельность;
2. познакомить подростков с понятиями, которые обычно употребляются в разговоре о психике, характере, психологических проблемах (расширить понятийный аппарат подростка);
3. обогащение образа "Я" подростка, создание условий для повышения адекватности самооценки, самопринятия;
4. создание условий для принятия подростком ответственности на себя за принятие решений и свое поведение в различных жизненных ситуациях;
5. обучение универсальным психотехническим навыкам конструктивного взаимодействия с окружающими;
6. расширение психологического опыта подростков в построении стратегий и тактик взаимодействия с людьми.

Форма работы:

Программа реализуется на индивидуальных и групповых занятиях :

- минимальная длительность курса – 20 занятий (1 занятие в неделю);
- продолжительность каждого занятия - 40 мин

Ожидаемые результаты:

1. повышение уровня самосознания подростков, обогащение образа "Я", повышение адекватности самооценки и самопринятия.
2. улучшение нарушенных взаимоотношений подростков за счет использования ими приобретенных психотехнических навыков конструктивного взаимодействия;
3. конструктивное решение подростками жизненных проблем за счет осознания и принятия ответственности на себя за свое поведение и принятие решений в повседневной практике.

Тематический план

| Тема | Цели занятий | Техники и методики |
|--|--|--|
| <p>1. «Поддержка», как особый психотехнический прием</p> <p>Речевые и неречевые «Знаки внимания» «Похвала», как оценочное суждение. Влияние похвалы на формирование самооценки и уверенности в себе.</p> | <p>Познакомить с особенностями подросткового периода и с типами характера. Дать представление о слабых и сильных сторонах каждого типа характера.</p> <p>Обучить умению видеть сильные стороны партнера и использовать их для построения конструктивного взаимодействия и психологической поддержки.</p> <p>Обучить приемам психологической поддержки.</p> | <p>Беседы на темы: психологическая поддержка, личность, характер, сильные, слабые стороны.</p> <p>Упражнения на овладение навыками оказания речевых и неречевых знаков внимания.</p> <p>Овладение техниками «Слушать и слышать других и себя», «Я принимаю тебя таким, какой ты есть»</p> |
| <p>2. Индивидуальные психологические «фильтры»</p> <p>Определение понятия Я – слушания</p> <p>Я – волевое начало, активное влияние на формирование отношений с людьми</p> | <p>Расширить круг психологических знаний о процессах восприятия в межличностных отношениях</p> <p>Учить анализировать «фильтры», которые порождают проблемы.</p> <p>Развивать способности брать на себя ответственность за собственные проблемы с целью установления более гармоничных отношений с окружающими людьми.</p> <p>Развивать личностную ответственность за свое поведение, поступки, высказывания</p> | <p>Беседы на темы: «Я – слушания» и зачем нам нужно развивать эти способности</p> <p>Упражнения на овладения навыками анализировать «фильтры», которые порождают проблемы во взаимоотношениях</p> <p>Практические занятия по обучению выделению проблемного (конфликтного) сектора</p> <p>Техниками «Я – это то, как я слушаю»</p> |
| <p>3. Эмоции и их роль в личностном взаимодействии.</p> <p>Общение как форма взаимодействия</p> <p>Уровни общения – информационный и эмоциональный</p> <p>Основные техники взаимодействия</p> | <p>Формировать способности правильно понимать и выражать эмоции</p> <p>Обучить навыкам:</p> <p>Устанавливать психологический контакт в общении, поддерживать обратную связь, отражать информацию и чувствовать партнера без искажений</p> | <p>Беседы на темы: Эмоции и способы их выражения.</p> <p>Психологический контакт в общении.</p> <p>Упражнения на овладения навыков «слушать и слышать»</p> |
| <p>4. Активное слушание. Основные приемы</p> <p>Пассивное слушание. Основные приемы</p> <p>Эмпатическое слушание. Основные правила и психотехнические навыки эмпатического слушания</p> | <p>Обучить основным приемам активного слушания</p> <p>Обучить основным приемам пассивного слушания</p> <p>Обучить методике эмпатического слушания</p> | <p>Беседы на темы: Основные виды слушаний, используемых в общении.</p> <p>Упражнения на овладение приемами активного, пассивного и эмпатического слушания.</p> |
| <p>5. Понятие о конфликте. Способы поведения в конфликтной ситуации. «Я – высказывание, как один из способов поведения в конфликтной ситуации»</p> | <p>Познакомить с понятием психологического конфликта и основным способом реагирования в конфликтной ситуации.</p> <p>Познакомить с техниками и психологической схемой «Я – высказывания»</p> <p>Обучить приемам «Я – высказывания»</p> | <p>Беседа на темы: Психологический конфликт</p> <p>«Я – высказывания»</p> <p>Тренинг навыка «Я – высказывания»</p> |

Содержание логопедического сопровождения

Любое, даже незначительное нарушение умственного развития ребенка отрицательно сказывается на развитии его речевой функции.

В психолого-педагогических исследованиях Н. А. Никашиной, В.И.Лубовского, Н.А.Цыпиной, С.Г.Шевченко, У. В.Ульенковой и других у этих детей отмечаются ограниченность словаря, неполноценность понятий, низкий уровень практических обобщений, трудности в понимании и употреблении ряда лексем, недостаточность словесной регуляции действий. Наблюдается отставание в развитии контекстной речи; существенно запаздывает развитие внутренней речи, что затрудняет формирование прогнозирования, саморегуляции в деятельности. По данным Е. В. Мальцевой, большинство детей (около 65%) даже в младшем школьном возрасте страдают дефектами звукопроизношения. Наиболее часто встречаются нарушения произношения свистящих, шипящих и сонорных звуков.

Недостаточность словарного запаса связана с ограниченностью знаний и представлений этих детей об окружающем мире, о количественных, пространственных, причинно-следственных отношениях, что в свою очередь определяется особенностями познавательной деятельности личности при задержке психического развития.

Нарушены операции речевого прогнозирования и программирования высказывания,. Дети предлагают речевые штампы или нелогичные гипотезы, нарушающие смысл или грамматический характер предложения.

Без соответствующей коррекции нарушения устной речи переходят в нарушения письменной речи. У детей возникают специфические трудности в письме и в чтении, которые приводят к стойким проблемам в усвоении знаний не только по русскому языку и чтению, но и по остальным учебным предметам.

Итак, к наиболее часто встречающимся нарушениям речи у детей относятся: ОНР

(общее недоразвитие речи), дисграфия (трудности овладения письмом), дислексия (трудности овладения чтением), дизорфография (трудности формирования орфографического навыка).

Принимая во внимание частоту этих нарушений, мы предлагаем осуществлять логопедическую работу по перечисленным направлениям, которые представлены в следующих программах:

- Коррекция общего недоразвития речи
- Коррекция дисграфии у учащихся 2 – 5 классов
- Коррекция нерезко выраженной дислексии и трудностей формирования навыка чтения у младших школьников
- Коррекции дизорфографии у детей среднего и старшего школьного возраста

Содержание социального сопровождения

Глубокие социальные потрясения, происходящие в нашем обществе в последние годы, кризисное состояние экономики, культуры, образования значительно ухудшают условия жизни и воспитания детей. Резко возросло количество сирот, в т. ч. социальных сирот, детей с различными отклонениями в развитии, детей «группы риска». В понятие группы риска включаются дети и подростки педагогически запущенные, интеллектуально пассивные, с общим отставанием в учении, дезадаптированные, с девиантным и делинквентным поведением.

Анализ группы риска показывает, что в них преобладают обучающиеся, оставшиеся без попечения родителей, а так же дети подвергавшиеся жестокому обращению, перенесшие психотравматизирующую ситуацию, имеющие посттравматический синдром, то есть переживающие кризисное состояние личности.

На протяжении развития ребенок нуждается в непрерывном сопровождении со стороны родителей, а в интернатных учреждениях эту роль выполняет педагогический коллектив.

Социальные педагоги осуществляют комплекс мероприятий по воспитанию, образованию, развитию и социальной защите личности в детском доме. Изучают психолого-медико-педагогические особенности личности воспитанников и ее микросреды, условия жизни. Выявляют интересы и потребности, трудности и проблемы, конфликтные ситуации, отклонения в поведении воспитанников и своевременно оказывают им социальную помощь и поддержку.

В документах социально-педагогической службы сосредоточены сведения о каждом ребенке с момента его поступления в детский дом. Социально-педагогическая служба может предоставить любые статистические и аналитические данные о воспитанниках детского дома. Постоянная работа ведется с личными делами находящихся в детском доме детей: это личные дела выпускников, опекаемых, усыновленных детей, с которыми и после выхода из детского дома не теряется связь.

Одним из аспектов работы социально-педагогической службы является контроль за выплатой алиментов родителями, розыск родителей, родственников, братьев, сестер воспитанников.

Работа с будущими выпускниками — один из наиболее значимых участков работы социально-педагогической службы. Проблема определения будущего статуса волнует всех выпускников детского дома. Основная задача — помочь выпускникам в преодолении трудностей социализации, в выборе будущей специальности.

Проблемы в преодолении трудностей социализации возникают у воспитанников детского дома в раннем возрасте. Они выражаются в трудностях в овладении культурными,

санитарно-гигиеническими навыками, в неумении общаться со сверстниками и взрослыми; неумении, незнании, а также нежелании овладеть элементарными навыками самообслуживания.

Еще больше проблем возникает у выпускников детских домов, когда они выходят из стен учреждения, где они находились на полном государственном обеспечении. Остаются трудности, которые сопровождали воспитанников на протяжении всего периода проживания в детском доме, и прибавляются проблемы, которые возникают при вступлении воспитанника в самостоятельную жизнь. Совместно с психологами, учителями исследуются интересы и склонности детей с целью наиболее полно в дальнейшем реализовать их в конкретных учебных заведениях.

Выпускникам детского дома тяжело дается не только процесс обучения, но и процесс становления личности. Они практически бескомпромиссны, поэтому возникают сложности в общении с сокурсниками, преподавателями, органами милиции, другими городскими инфраструктурами. Поэтому социальные педагоги проводят цикл бесед по охране прав воспитанников детского дома, которые включают ознакомление с основными положениями «Конвенции о правах ребенка», с отдельными статьями Гражданского и Уголовного кодексов Российской Федерации, Кодекса о браке и семье; устраивают встречи с людьми разных профессий; организуют посещение Дней открытых дверей; подбирают пакет документов для поступающих в учебные заведения. В сотрудничестве с психологами Центра занятости населения района проводятся тестирование будущих выпускников, анализ результатов тестирования. Медицинская служба готовит беседы о проблемах курения, алкоголизма, наркомании, о соблюдении правил личной гигиены, санитарно-гигиенических норм.

В предложенном примерном плане мероприятий, проводимых социальным педагогом, выделяются 4 цикла. Они проводятся с учащимися разного возраста, с учетом их возрастных и интеллектуальных возможностей. Для учащихся младших классов наиболее значимыми являются циклы « Береги здоровье» и « Умеешь ли ты дружить?», для выпускников школы особое значение приобретают циклы « Твои права и обязанности» и « Кем быть», «Твой дом». Могут использоваться различные формы проведения: лекции, беседы, игры, соревнования.

Содержание фронтальных профилактических мероприятий

| Тема | Примерные темы бесед |
|-----------------------------|---|
| 1. Твои права и обязанности | <p>Что написано в «Конвенции о правах ребенка»?</p> <p>Изучаем Законодательство России</p> <p>Изучаем гражданский кодекс</p> <p>Изучаем уголовный кодекс</p> <p>Изучаем кодекс о труде</p> <p>Брак и семья</p> |
| 2. Береги здоровье | <p>Чистота и здоровье</p> <p>Полезная пища</p> <p>Как себе помочь</p> <p>В здоровом теле здоровый дух</p> <p>Полезные и вредные привычки</p> <p>О вреде курения</p> <p>Жизнь без алкоголя</p> <p>Наркотикам – нет!</p> |
| 3. Кем быть? | <p>Всякий труд почетен</p> <p>Зачем нужно учиться?</p> <p>Знаешь ли ты свои способности?</p> <p>Знакомство с разными профессиями</p> <p>Трудоустройство</p> |
| 4. Умеешь ли ты дружить? | <p>Школа вежливости</p> <p>Как себя вести</p> <p>Рыцарский этикет</p> <p>Занятие по культуре поведения</p> <p>Этичные и неэтичные поступки</p> <p>О чем мечтает твой друг?</p> <p>Мир и ссора</p> <p>Каким тебя видят другие.</p> |
| 5. Твой дом | <p>Уход за домом</p> <p>Ремонт квартиры</p> <p>Бюджет семьи</p> <p>Решение бытовых проблем</p> |