

муниципальное казенное учреждение «Детский дом «Ровесник»

РЕКОМЕНДОВАНО  
к работе педагогическим советом  
МКУ «Детский дом «Ровесник»

протокол № 1 от 24.01.2019

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ «Детский дом  
«Ровесник»  
Н.Ю.Лобыкина  
приказ № 24/01 от 24.01.2019



**Программа  
учебного самостоятельного проживания воспитанников  
МКУ «Детский дом «Ровесник»**

Новокузнецкий городской округ  
2019 г.

### **Пояснительная записка**

Модернизация образовательной системы в России, происходящая со сменой образовательной парадигмы под влиянием новых ценностных ориентаций, новой законодательной базы приводит к расширению понятия образования. В настоящее время оно понимается не как процесс усвоения знаний, умений и навыков, а как процесс развития социально компетентной личности. В связи с этим одним из направлений деятельности современных образовательных организаций является социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к современным социально-экономическим условиям.

Социальная адаптация предполагает успешное функционирование человека как самостоятельного, автономного социального индивида, который может успешно справляться с выполнением своих социальных функций и поддерживать необходимый для этого уровень жизни. Зависимость от других людей или социальных институтов ограничивает адаптационные ресурсы личности и препятствует формированию адаптационных способностей. Именно в такой ситуации зависимости находятся воспитанники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (далее – организации для детей-сирот). Они живут в замкнутом пространстве, на полном обеспечении, по заранее установленным правилам, под постоянной опекой взрослых. Они мало знакомы с реальной жизнью вне стен учреждения. Вполне естественно, что воспитанники организаций для детей-сирот имеют недостаточный адаптационный потенциал и испытывают недостаток внутренних ресурсов для изменения как себя лично, так и ситуации, в которой оказываются. Поэтому для успешной адаптации и интеграции в современное общество они нуждаются в специально организованной помощи опытного помощника, наставника, направленной на создание условий для приобретения необходимого социального опыта и последующее активное включение в реальную жизнь.

Для воспитанников данной категории характерны: недостаточно развитый социальный интеллект; иждивенчество; отсутствие навыков планирования и бюджетирования собственной жизни; нестабильная (завышенная или заниженная) самооценка; неадекватность уровня притязаний. Потребительское отношение, формирующиеся у них при жизни на полном государственном обеспечении, ведет к отсутствию готовности перейти на самостоятельное жизнеобеспечение.

Самостоятельная жизнедеятельность личности обусловлена ее многообразными социальными ролями (гражданин, семьянин, человек, труженик, покупатель, клиент и т.д.), ответственностью в организации своего жизненного пространства, готовности решать жизненные проблемы.

Решением задачи подготовки воспитанников к самостоятельной жизни на этапе выпуска из организации для детей-сирот может стать адаптационная тренировочная квартира, в которой воспитанники смогут жить самостоятельно, отрабатывая на практике социально-бытовые и коммуникативные навыки. Большая роль в этом процессе отводится педагогам-наставникам, которые осуществляют их сопровождение на протяжении всего тренировочного периода самостоятельного проживания.

Тренировочная квартира играет роль своеобразного социального адаптера - с одной стороны она изменяет социальные условия, а с другой - формирует у воспитанника навыки, необходимые для адаптации в социуме. Она предоставляет будущему выпускнику возможность для осмысления и апробации полученных ранее знаний, умений и навыков, перехода на качественно новый уровень подготовки, который характеризуется способностью решать реальные жизненные задачи.

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка, Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 21.12.1996 № 159-ФЗ

«О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Федеральным законом от 24.07.998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании».

**Новизна** программы заключается в том, что подготовка воспитанников к самостоятельной жизни осуществляется с учетом требований постановления Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» на базе специально созданной в организации для детей-сирот адаптационной тренировочной квартиры.

**Программа отличается** тем, что позволяет в условиях учебного самостоятельного проживания в тренировочной квартире при активном участии всех служб организации для детей-сирот организовать работу по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни.

На рисунке 1 представлена схема поэтапной реализации комплекса программ для воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот.



Рисунок 1. Схема поэтапной реализации комплекса программ для воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот.

При организации деятельности по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни требуется комплексный подход, предполагающий:

- проведение педагогом-психологом входной диагностики, направленной на определение уровня готовности выпускников к самостоятельной жизни;

- реализацию программы подготовки воспитанников, обучающихся в 8 классах, к самостоятельной жизни (1 год обучения);

- реализацию программы подготовки воспитанников, обучающихся в 9 классах, к самостоятельной жизни (2 год обучения);

- реализацию программы самостоятельного учебного проживания воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

- при наличии пробелов в знаниях, недостаточно сформированных умений и навыков, предполагается отработка индивидуальных программ развития воспитанников (изучение определенных модулей программы);

- проведение педагогом-психологом итоговой диагностики, позволяющей определить качество полученных воспитанниками знаний, сформированных умений и навыков;

- реализацию программы постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

- реализацию индивидуальных планов сопровождения социально-профессиональной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Программа построена с учетом следующих **принципов**:

1. Принцип комплексности и целостности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон воспитательно-образовательного процесса с

реальными социально-экономическими условиями в оптимальном соотношении.

2. Принцип демократизации отношений воспитанников и педагогов.
3. Принцип индивидуального личностного подхода к воспитанникам.
4. Принцип систематичности и последовательности изучаемого материала.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что позволяет формировать у воспитанников организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социально-бытовые, социально-экономические и коммуникативные умения и навыки, необходимые им для самостоятельной организации жизнедеятельности.

**Целью** данной программы является подготовка воспитанников детского дома к самостоятельной жизни, формирование у них универсальных и социально-бытовых умений и навыков.

**Достижение данной цели реализуется через решение следующих задач:**

1. Формировать и закреплять на практике (в условиях тренировочной квартиры) у воспитанников навыки самостоятельного проживания, социально-бытовые навыки, навыки планирования бюджета, организации режима дня; ведения домашнего хозяйства).

2. Способствовать формированию у воспитанников навыков целеполагания, планирования, оценки результатов собственной жизнедеятельности, активной, деятельной и ответственной позиции по отношению к собственной жизни.

3. Формировать у воспитанников и выпускников навыки социального взаимодействия и толерантного общения с людьми.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Целевая аудитория реализации программы:** воспитанники организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающиеся в 8-9 классах.

Для успешной реализации модульной программы необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические **условия**:

1. Создать на базе тренировочной квартиры условия максимально приближенные к реальным условиям самостоятельной жизни.
2. Стимулировать проявления самостоятельности воспитанников при решении задач организации самостоятельной жизни.
3. Поощрять инициативность воспитанников при обустройстве жилого помещения.
4. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку и сопровождение процесса самостоятельного проживания воспитанников, избегая опеки.

***Программа направлена на:***

- отработку и закрепление навыков самостоятельного проживания, самообслуживания при проживании в тренировочной квартире;
- формирование сознательного и ответственного отношения к принятию жизненно-важных решений;
- закрепление навыков целеполагания и планирования в различных сферах жизни;
- формирование позитивных моделей межличностного общения в условиях самостоятельного проживания.

О результативности работы по подготовке воспитанников детского дома к самостоятельной жизни можно говорить лишь при комплексном подходе и совместной деятельности всех служб образовательной организации.

Модульное построение программы позволяет осуществлять комплексный подход к освоению основных навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства и способствует формированию у воспитанников необходимых социально-бытовых умений и навыков.

Реализация программы предполагает освоение следующих **модулей**:

1. Санитарная гигиена.

2. Режим дня.
3. Организация питания.
4. Экономия энерго- и водных ресурсов.
5. Опрятный внешний вид.
6. Здоровый образ жизни.
7. Правильное распределение времени труда и отдыха.
8. Совместное проживание с другими воспитанниками.

Педагог-психолог организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проводит входящую и итоговую диагностику готовности воспитанников к самостоятельной жизни (до и после заселения в тренировочную квартиру).

Педагог-наставник отслеживает самостоятельное проживание воспитанника в тренировочной квартире, фиксирует в журнале «сильные» и «слабые» стороны проживания выпускника, определяет по анкете социально-бытовых навыков уровень его готовности к самостоятельной жизни.

Педагогом-наставником совместно с воспитанником составляется индивидуальный план проживания в тренировочной квартире с учётом результатов входящей диагностики.

Заселение воспитанников в тренировочную квартиру производится на срок и в порядке, определенным Положением о тренировочной квартире образовательной организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

По окончании проживания воспитанника в тренировочной квартире педагогом-наставником и педагогом-психологом проводится мониторинг готовности воспитанника к самостоятельной жизни.

Программа может быть использована педагогами организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при организации воспитательной работы, направленной на подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и отработку навыков самостоятельной жизни в условиях проживания в тренировочной квартире.

### **Ожидаемые результаты:**

Реализация программы позволит формировать и закрепить (на уровне практики) у воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, жизненные, социальные и коммуникативные умения и навыки, необходимые для самостоятельной жизни.

В процессе самостоятельного учебного проживания в тренировочной квартире у воспитанников формируются следующие **жизненные умения и навыки:**

- владение навыками самообслуживания;
- приготовление пищи;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- уход за одеждой и обувью;
- совершение мелких покупок;
- взаимодействие с объектами социальной инфраструктуры;
- распределение имеющихся ресурсов (денежных, материальных, временных и т. д.);
- умение строить эффективную коммуникацию с окружающими;
- умение в повседневной жизни соблюдать социальные нормы;
- готовность принимать самостоятельные решения;
- способность делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях;
- умение осуществлять самооценку и самоанализ своих действий;
- способность предвидеть последствия своих действий и готовность принимать на себя ответственность за эти действия;
- готовность соблюдать принятые на себя обязательства;
- умение самостоятельно планировать свои дальнейшие действия.

## Содержание программы

Проживание в тренировочной квартире направлено на создание условий, в том числе жилищных, для овладения детьми навыками, необходимыми для самостоятельного проживания на фоне постепенного сокращения объема помощи со стороны. Жизненные навыки, обеспечивающие самостоятельное проживание, условно можно разделить на три сферы: самообслуживание, самоорганизацию, саморегуляцию (таблица 1).

Таблица 1. Жизненные навыки, необходимые для самостоятельного проживания

<b>Самостоятельное проживание</b>		
<i>Самообслуживание</i>	<i>Самоорганизация</i>	<i>Саморегуляция</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки уборки квартиры;</li> <li>- навыки ухода за вещами;</li> <li>- навыки гигиены;</li> <li>- навыки осуществления покупок;</li> <li>- навыки приготовления пищи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки планирования и организации учебы или работы;</li> <li>- навыки организации свободного времени;</li> <li>- потребность в посещении общественно-культурных мест и умение их выбирать;</li> <li>- навыки планирования своего бюджета;</li> <li>- навыки совершения простых финансовых операций (платежи, ведение счета и т.п.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки самоконтроля;</li> <li>- навыки самооценки своих действий и поступков;</li> <li>- навыки коррекции эмоционального состояния;</li> <li>- навыки межличностного взаимодействия;</li> <li>- навыки ориентации в социальном пространстве;</li> <li>- усвоение общепринятых норм, правил поведения и их применение в повседневной жизни</li> </ul>

Тренировочная квартира должна обеспечить:

- безопасность воспитанников;
- соответствие потребностям и физическим возможностям подростков, которым оно предоставляется;

- расширение сферы общения и социальных контактов, исключение социальной изоляции;

- самостоятельность и независимость в образе жизни и ведении хозяйства;

- комфортность проживания.

Перед заселением воспитанников в тренировочную квартиру необходимо:

- а) разработать правила внутреннего распорядка или режим дня воспитанников, проживающих в квартире, и правила проживания в тренировочной квартире; памятки для каждого помещения, инструкции и советы по использованию бытовых приборов и оборудования; памятки по технике безопасности;

- б) ознакомить с этими документами воспитанников и провести инструктаж по технике безопасности.

Отправной точкой реализации программы самостоятельного проживания является высказанное воспитанником желание попробовать жить самостоятельно (это желание должно быть оформлено в виде заявления).

Сопровождение и консультативную поддержку процесса самостоятельного проживания обеспечивает педагог-наставник, функциональные обязанности которого отражены в положении об учебно-тренировочной квартире.

### План учебного проживания воспитанников в тренировочной квартире

№ п/п	Направление подготовки	Содержание деятельности	Индикаторы
1	Санитарная гигиена	Практическое применение воспитанниками в условиях проживания в тренировочной квартире полученных ранее санитарно-гигиенических знаний и навыков	1.Выполнение ежедневных санитарно-гигиенических процедур. 2. Соблюдение правил содержания квартиры в чистоте и порядке.
2	Режим дня	Самостоятельное соблюдение воспитанником режимных моментов	1. Утренний подъем. 2. Вечерний отбой. 3.Посещение учебных занятий, кружков, секций и т.п.
3	Организация питания	Самостоятельное приготовление воспитанником пищи	1.Составление меню на день/неделю. 2. Производство расчета необходимых продуктов.
4	Экономия энергетических и водных ресурсов	Закрепление навыков экономного хозяина	Соблюдение правил экономии электроэнергии и воды.
5	Опрятный внешний вид	Поддержание опрятного вида воспитанником в быту и общественных местах	1. Содержание в чистоте и опрятности обуви и одежды. 2. Прическа. 3. Чистый и опрятный внешний вид.
6	Здоровый образ жизни	Соблюдение навыков ЗОЖ	1. Соблюдение правил техники безопасности и безопасности жизнедеятельности в повседневной

			<p>жизни.</p> <p>2. Отсутствие фактов употребления алкоголя, ПАВ, табакокурения.</p>
7	Правильное распределение времени труда и отдыха	Самостоятельное распределение воспитанником своего времени, организация досуга	<p>1. Отсутствие опозданий на учебные занятия.</p> <p>2. Своевременное выполнение режимных моментов.</p> <p>3. Просмотр телевизора, прогулки, посещение секций и кружков и т.д.</p>
8	Совместное проживание с другими воспитанниками	Применение на практике навыков общежития	<p>1. Соблюдение правил конструктивного решения конфликтных ситуаций.</p> <p>2. Выстраивание комфортного межличностного общения.</p>
9	Входная и итоговая диагностики готовности воспитанников к самостоятельной жизни	<p>- анкета выявления уровня сформированности бытовых навыков выпускника организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;</p> <p>- методика изучения социализированности воспитанника (М. И. Рожков);</p> <p>- опросник Басса-Дарки;</p> <p>- шкала личной тревожности (Ч. Д.</p>	<p>исследование уровня социального развития воспитанников;</p> <p>-выявление уровня сформированности санитарно-гигиенических, социально-бытовых, учебных умений и навыков, навыков здорового образа жизни, безопасного</p>

		<p>Спилбергерг, Ю. Л. Ханин);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методика исследования самооценки личности (С. А. Будасси);</li> <li>- методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич);</li> <li>- методика диагностики направленности учебной мотивации (Т. Д. Дубовицкая).</li> </ul>	<p>поведения, межличностного общения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностное и профессиональное самоопределение воспитанников; - выявление сформированности у воспитанников социальных умений и навыков, направленных на позитивную адаптацию в обществе.</li> </ul>
--	--	---	---

## Список литературы

### *Основная:*

1. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебник / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 359 с.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учебник / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 396 с.
3. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / ред. А. Н. Сухов. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 615 с.

### *Дополнительная:*

4. Адаптация к условиям самостоятельного проживания выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] : науч.-метод. сб. / под ред. Ю. Ю. Ивашкиной, О. В. Костейчука. – Санкт-Петербург : СПбГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2015. – Вып. 4. Социальное обслуживание семей и детей. – 288 с. – Режим доступа: [http://www.homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnui\\_sbornik/vse-vupyski/v4/vupysk4.pdf](http://www.homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnui_sbornik/vse-vupyski/v4/vupysk4.pdf), свободный. – Загл. с экрана.
5. Андриенко, Е. В. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Е. В. Андриенко ; ред. В. А. Сластенин. – 8-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 264 с.
6. Бендас, Т. В. Гендерная психология [Текст] : учеб. пособие / Т. В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 431 с.
7. Гарашкина Н. В. Мониторинг сформированности навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Н. В. Гарашкина, А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-sformirovanosti-navykov->

- [samostoyatelnoy-zhizni-u-vospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlya-detey-sirot-i-detey](#), свободный. – Загл. с экрана.
8. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Е. В. Деева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 11 (151). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshih-sya-bez-popecheniya-roditeley>, свободный. – Загл. с экрана.
  9. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, как технология социальной работы [Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки ТГУ. – 2018. – № 1 (171). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshih-sya-bez-popecheniya-roditeley-kak>, свободный. – Загл. с экрана.
  10. Дружинина, А. А. Инновационный опыт решения проблем формирования навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-opyt-resheniya-problem-formirovaniya-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-vospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlya>, свободный. – Загл. с экрана.
  11. Дружинина, А. А. Основные направления социально-педагогической работы по формированию самостоятельности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 8 (148). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-sotsialno->

[pedagogicheskoy-raboty-po-formirovaniyu-samostoyatelности-detey-sirot-i-detey-ostavshihся-bez](#), свободный. – Загл. с экрана.

12. Медведчикова, Е. Н. Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Текст] / Е. Н. Медведчикова, Н. В. Доброногова // Образование. Карьера. Общество. – 2017. – № 4 (55). – С. 56-57.
13. Мудрик, А. В. Социализация вчера и сегодня [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва. : МПСИ, 2006. – 432 с
14. Мудрик, А. В. Социализация человека [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва. : Академия, 2004. – 304 с.
15. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 256 с.
16. Немов, Р. С. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Немов, И. Р. Алтунина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 432 с.
17. Платонов, Ю. П. Социальная психология поведения [Текст] : учеб. пособие / Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 464 с.
18. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни [Электронный ресурс] : метод. пособие. – Москва : Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. – 120 с. – Режим доступа: <http://detskyfond.info/wp-content/uploads/2015/06/2011-SozKvartira.pdf>, свободный. – Загл. с экрана.
19. Титова, Н. М. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Н. М. Титова. – 2-е изд., испр. – Москва : Флинта : МПСИ, 2007. – 248 с.