

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено на МС	«Согласовано»	Утверждаю:
Протокол № <u>1</u>	Зам. Директора по УВР	Директор школы 
от « <u>22</u> » <u>августа</u> 2020г.	<u>Сергеев</u>	Приказ № <u>90</u> от « <u>22</u> » <u>авг.</u> 2020 г.

**Программа
коррекционно - развивающих занятий
«Когда не знаешь, как себя вести.....»
для обучающихся по ООП ООО
с задержкой психического развития (ЗПР)**

Составитель:
учитель - дефектолог
Жевагина О.В.

п. Михайловка
2020 г.

Пояснительная записка.

Эмоционально-личностная сфера – сложный феномен психической жизни человека. С каждым годом увеличивается число детей с всевозможными нарушениями в развитии эмоционально-личностной сферы, особенно у детей, имеющих недостаточное психологическое развитие, имеющих худшие адаптационные возможности. Психолого-педагогическая коррекция эмоционально-личностной сферы подростка с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) – актуальная проблема коррекционно-развивающей работы.

Подростковый возраст характеризуется как период, в котором равновесие, сложившееся в предшествующем детском возрасте, нарушено в связи с появлением мощного фактора полового созревания, а новое ещё не обретоно (Выгодский Л.С.). В этом определении акцентируются два момента, ключевые для понимания биологической стороны проблемы подростковых кризов: роль процесса полового созревания и роль неустойчивости нервной системы. У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение. Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка, при нормальном онтогенезе этот период протекает проблематично во всех отношениях, при дизонтогенезе, у детей с ОВЗ, возможны более серьезные нарушения, отклонения. У подростков с ОВЗ отмечается: недостаточная познавательная активность, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью, может серьезно тормозить их обучение и развитие. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера; частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, что связано с их нервно-психическими состояниями. Подростки с ОВЗ могут допускать срывы в своём поведении.

Эмоциональная поверхность приводит к конфликтным ситуациям, в разрешении которых недостает самоконтроля и самоанализа. Значительная часть нарушений поведения имеет и половые различия: аффективная возбудимость у мальчиков чаще проявляется в раздражительности, взрывчатости, у девочек имеет выраженный истериформный оттенок; в расторможенности влечений у мальчиков чаще выступает склонность к алкоголизации, побегам, агрессии, у девочек - повышенная сексуальность.

Также таких подростков отличает завышенная самооценка, при низком уровне тревожности, неадекватный уровень притязаний - слабость реакции на неудачи, преувеличение удачности. Статистические данные психологических исследований подростков с ОВЗ, позволяют сделать следующие выводы: такие

подростки характеризуются моральной незрелостью, отсутствием чувства долга, ответственности, неспособностью тормозить свои желания, подчиняться школьной дисциплине и повышенной внушаемостью и неправильным формам поведения окружающих.

Однако анализ нарушений у подростков с ОВЗ подтверждает мнение о роли благоприятных условий обучения и воспитания в профилактике декомпенсации поведения. В условиях специального обучения асинхрония развития, свойственная психическому инфантилизму, в значительной мере сглаживается за счет целенаправленного формирования, как личностных свойств, так и навыков произвольной деятельности.

В связи с вышеперечисленными фактами и проблемами возникает реальная практическая потребность в разработке коррекционно-развивающей программы, так как эта категория детей нуждается в специально организованных условиях психолого-педагогического воздействия, направленных на оптимизацию и нормализацию процесса межличностных отношений с окружающими.

Программа коррекционной работы разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Стандарта общего образования детей с ОВЗ.

Программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы подростков с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории; на формирование способности к произвольной регуляции поведения, на основе подчинения системе правил, регулирующих эмоциональные проявления в межличностных отношениях, потребности в общении, развития эмпатии и адекватных навыков сотрудничества с окружающими.

Условия реализации программы:

Программа предназначена для психологической работы с детьми подросткового возраста с особыми образовательными потребностями в возрасте 10-14 лет.

Коррекция имеющихся у подростков недостатков развития проводится в малой группе, которая формируется из числа учащихся с ОВЗ. Учащиеся делятся на подгруппы в зависимости от сложности дефектов. В классе могут быть несколько учеников, требующих индивидуальной коррекции. С ними проводятся индивидуальные занятия. Состав подгрупп имеет подвижный характер: ученики могут быть выведены на индивидуальную коррекцию или, напротив, включаться в групповую работу, что определяется степенью необходимой им помощи. Занятия проводятся в конце учебного дня. Коррекционная группа для каждого подростка выступает как модель реальной жизни, где он проявляет те же отношения, установки, ценности, эмоциональные и поведенческие реакции. Дефектологу необходимо специально организовывать ведущую для подросткового возраста деятельность, создать в ходе выполнения этой деятельности

атмосферу сотрудничества, взаимного доверия между детьми, оказать психологическую помощь подростку в его саморазвитии.

Цель программы: содействие процессу эмоционально-личностного развития, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

Достижение цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи:

- Мотивировать учащихся на формирование первичных навыков самоанализа.
- Дать понятие об эмоционально-личностной сфере.
- Сформировать представление о формах и навыках личностного общения в группе сверстников, способов достижения взаимопонимания.
- Способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности.
- Мотивировать учащихся на формирование потребности в саморазвитии и самопознании.
- Способствовать формированию необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.
- Учить применять методы аутотренинга, дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, медитации для снятия психоэмоционального напряжения.

Приёмы и формы работы:

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия,
- разминку,
- основное содержание,
- рефлексию по поводу данного занятия,
- ритуал прощания.

В ходе работы используются:

- игровые методы,
- метод группового обсуждения,
- ролевые игры,
- работа в парах и тройках,

- арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, музыкотерапия, творческое рассказывание),
- сказкотерапия,
- метод аутогенной тренировки,
- психогимнастика.

После каждой игры проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они чувствовали в той или иной роли, мотивируют свои поступки. Это даёт возможность развивать психологическую наблюдательность, научиться объяснять поведение других людей, смотреть на межличностную ситуацию глазами партнёра.

Все занятия имеют одни и те же цели:

- *познавательные*: сделать на основе наблюдений самостоятельные выводы, зафиксировать их в знаковой и речевой форме;
- *регулятивные*: выделить и проговорить последовательность операций;
- *коммуникативные*: уметь слушать собеседника, вступать в учебный диалог, договариваться.

Основная идея занятия заключается в том, чтобы не принуждать человека к каким-либо действиям, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на формирование процесса самовоспитания и саморазвития личности детей.

Место курса в программе:

Программа рассчитана на 34 часа в год, занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия проводятся как индивидуально, так и в группе, время занятия 40 минут.

Ожидаемые результаты:

Педагогическим результатом деятельности по данной программе является:

- становление и развитие личности учащегося как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения;
- умение адаптироваться в сложных современных условиях;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие эмпатии как чувства сопереживания к другому человеку;
- уменьшение негативных эмоциональных проявлений (негативизм, немотивированное упрямство, склонность к агрессивным проявлениям в межличностном взаимодействии с одноклассниками, замкнутость, апатичность);

- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию;
- формирование необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.

Тематический план

№	Тема	Количество часов
РАЗДЕЛ I. Личностное самоопределение. (14 часов).		
1-2	Первичная диагностика	2
3	Представление о самом себе	1
4-5	Познание своего Я	2
6-7	Формирование адекватной самооценки	2
8-9	Расширение круга близких людей	2
10-11	Активное слушание	2
12	Как вести переговоры	1
13-14	Мои права и права других людей	2
РАЗДЕЛ II. Учимся жить в современном мире. (20 часов)		
15-16	Эмоции и чувства. Функции чувства	2
17-18	Работа с обидами	2
19-20	Преодоление трудных ситуаций	2

21-22	Межличностные стрессы	2
23-24	Мои проблемы	2
25-26	Агрессивное (конфликтное) поведение	2
27-28	Эффективные способы общения 1	2
29-30	Умение принимать критику	2
31	Звездная карта моей жизни	1
32	Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре»	1
33-34	Вторичная диагностика	2

ИТОГО: 34 часа

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Когда не знаешь, как себя вести...»

№	Дата	Тема	Формируемые представления	Обеспечение занятия
1-2		Диагностика коммуникативных умений и навыков		Тест оценки коммуникативных умений под редакцией А.А. Карелина; диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко
3		Представления о самом себе	Знакомство с чертами личности, возможность распознавать личностные качества	Листы бумаги, карандаши, правила поведения на тренинге
4-5		Познание своего Я	Принимать самого себя, адекватно осознавать достоинства и недостатки как свои, так и чужие	Листы цветной бумаги, карандаши, ножницы, релаксационная музыка, магнитофон
6-7		Формирование адекватной самооценки	Личностная рефлексия, создание внутренних критериев самооценки	Листы бумаги, цветные и простые карандаши, карточки с предложениями
8-9		Расширение круга близких людей	Роль общения в жизни, необходимость совершенствования навыков общения	Конверт с призом, карточки с ситуациями для ролевой игры
10-11		Активное слушание	Умение слушать другого человека	Повязки для глаз, слова печатные

				«переговоры», «компромисс», карточки с ситуацией для ролевого моделирования.
12		Как вести переговоры	Конкретные навыки общения	Карточки с ситуациями, релаксационная музыка, магнитофон
13-14		Мои права и права других людей	Принципы взаимодействия, подразумевающие учет мнения других людей	Презентация, компьютер, магнитофон, музыка релаксационная, листы бумаги, цветные карандаши, краски.
15-16		Эмоции и чувства. Функции чувств	Эмоциональная сфера личности	Бланки с таблицей и ситуациями, музыка, магнитофон.
17-18		Работа с обидами	Навык уверенного поведения, умение справляться с обидой	Листы бумаги. Карандаши.
19-20		Преодоление трудных ситуаций	Навыки преодоления стресса	Карточки с ситуациями, листы бумаги, карандаши, бланки с иррациональными мыслями.
21-22		Межличностные стрессы	Навыки преодоления межличностного стресса	Презентация «Проявления стресса», музыка релаксационная, магнитофон.
23-24		Мои проблемы	Осознание своих проблем и поиск их решения	Листы бумаги, карандаши.
25-26		Агрессивное (конфликтное) поведение	Приемы регулирования эмоционального состояния	Мягкая игрушка, анкета «Мое поведение»

27-28		Эффективные способы общения I	Способы невербального общения	Повязки на глаза, стулья по числу участников.
29-30		Я тебя понимаю	Самоанализ, навыки коммуникативного общения	Пустая рамка от картины, релаксационная музыка, магнитофон
31		Звездная карта моей жизни	Анализ и определение психологических характеристик (своих и окружающих)	Лист ватмана, краски, карандаши.
32		Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре»	Согласованность действий с партнерами, адекватные способы разрешения конфликтных ситуаций	Чистые листы бумаги, ручки, карандаши, музыка, магнитофон
33-34		Диагностика коммуникативных умений и навыков		Тест оценки коммуникативных умений под редакцией А.А. Карелина; диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко

Литература

1. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». - СПб.: «Речь», 2010.
2. Васильева И. «Книга сказочных игр» ». - СПб.: «Речь», 2010.
3. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. -М, 2004.
4. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь - М., 2003.
5. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2011.
6. Кряжева Н.Л. Радуетесь вместе: Развитие эмоционального мира детей. -Екатеринбург: У -Фрактория, 2006. с. 18, 57-64.
7. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом. Развитие эмоциональной сферы дошкольников». - СПб.: «Речь», 2008.
8. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми задержкой психического развития. М.: Владос, 2004.
9. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения».-М.: УЦ «Перспектива», 2001.
10. Ульенкова У. В., Лебедева О. В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии. М. :Владос, 2002.
11. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь», 2011.
12. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».-М.: «Генезис», 2009.
18. Чистякова М.И. Психогимнастика/ Под ред. Буянова М.И. -М. Просвещение, 1990. с. 12-20, 74, 77, 82, 92, 96.