

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4», п. Школьный

СОГЛАСОВАНО
школьным методическим объединением учителей
« ____ » _____ 2022 г.

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



директор МАОУ СОШ № 4
_____ 2022 г.

/Фрик В.Д./

Адаптированная образовательная рабочая программа психокоррекционных занятий
обучающихся 8 – 9 класса
на 2022-2023 учебный год

п. Школьный
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа психокоррекционных занятий с психологом «Тропинка к своему Я» разработана для обучающихся, получающих основное общее образование в общеобразовательных классах для детей с ОВЗ, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» 9-11 классы.

Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы основного общего образования. Программа обеспечивает реализацию комплексного индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями с учетом особенностей психофизического развития (в соответствии с рекомендациями ТО ПМПК).

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, так как способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Программа направлена на формирование у обучающихся следующих умений и способностей:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;

- умение справляться с негативными эмоциями;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

Программа учитывает индивидуальные особенности развития обучающихся.

Существенными особенностями детей с ОВЗ являются неравномерность, мозаичность проявлений недостаточности развития. Для них характерны замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточная сформированность умственных операций и действий, низкая познавательная активность и слабость познавательных интересов, ограниченность, отрывочность знаний и представлений об окружающем. Дети отстают в речевом развитии (недостатки произношения, аграмматизм, ограниченность словаря).

Недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы проявляются в эмоциональной неустойчивости и возбудимости, несформированности произвольной регуляции поведения, слабости учебной мотивации и преобладании игровой. Характерны недостатки моторики, в особенности мелкой, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности.

Дети испытывают трудности во взаимодействии с окружающим миром, приводящие к обеднению социального опыта, искажению способов общения с другими людьми. Все это усложняет социализацию, а, следовательно, и социальную адаптацию детей: замедляются процессы усвоения и воспроизводства социального опыта, установления межличностных отношений, благодаря которым человек учится жить совместно с другими.

Для них характерна неадекватная самооценка, переоценка или недооценка собственных возможностей, способностей, достижений. Это связано с замедленным формированием основных структурных компонентов личности – самосознания, эмоционально-волевой сферы, мотивации, уровня притязаний; ограничением контактов с людьми;

реакцией личности на психотравмирующую ситуацию, обусловленную постепенным осознанием своей несостоятельности.

Дети с нарушениями интеллекта испытывают большие трудности при необходимости устанавливать и сохранять в памяти опосредствованные связи, при осуществлении ассоциативного припоминания. Соотношение объемов непосредственного и опосредствованного запоминания у них весьма изменчиво. В младших классах они не умеют пользоваться приемами осмысленного запоминания, и логически связанный материал сохраняется у них в памяти хуже, чем отдельные слова или числа. В старших классах они могут овладеть некоторыми приемами опосредствованного запоминания. На произвольной регуляции психических функций сказывается и недостаточное участие речи.

У детей с ОВЗ отмечается зависимость восприятия от уровня внимания: снижение внимания замедляет скорость восприятия. Внимание младших школьников с задержкой психического развития характеризуется повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте, недостаточной сформированностью произвольного внимания.

Имеет место быть преобладание более простых мыслительных операций, снижение уровня логичности и отвлеченности мышления, трудности перехода к понятийным формам мышления. Неумение ориентироваться в задании, анализировать его, обдумывать и планировать предстоящую деятельность становится причиной многочисленных ошибок.

Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения:

- отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию;
- необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям;

- недостаточной целенаправленностью деятельности;
- малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Для детей с ОВЗ характерны черты психического и психофизического инфантилизма, который проявляется в слабой способности ребенка подчинять свое поведение требованиям ситуации; неумении сдерживать свои желания и эмоции; детской непосредственности; преобладании игровых интересов в школьном возрасте; в беспечности; повышенном фоне настроения; недоразвитии чувства долга; неспособности к волевому напряжению и преодолению трудностей; в повышенной подражаемости и внушаемости; в дефиците познавательной активности при обучении; в отсутствии школьных интересов, несформированности «роли ученика»; быстрой пресыщаемости в любой деятельности.

Цель программы: создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;
- формирование интереса к внутреннему миру другого человека;
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Содержанием программы стало:

- коррекция и развитие коммуникативных навыков;
- формирование умений самоконтроля в поведенческой и эмоциональной сфере;
- развитие рефлексии, умения осознавать свои психические процессы, ход своей деятельности, анализировать

затруднения, ошибки; – развитие познавательных процессов.

Программа рассчитана для обучающихся 8-9 классов с ОВЗ.

Структура занятий

По своей структуре каждое занятие построено с учетом особенностей работы с младшими школьниками, специфики программы.

Занятия поделены на пять этапов:

1. Приветствие

Цель: обозначить начало занятия, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу для каждого участника.

2. Введение в тему

Цель: настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия, содействие развитию воображения.

3. Основная часть

Цель: научить детей понимать свое собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и чувства других людей.

4. Завершение занятия

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций; подведение итогов.

5. Прощание

Цель: обозначить конец занятия, эмоциональная поддержка детей, умение расставаться.

Методы и средства результативности программы

Наблюдение и обратная связь от родителей и педагогов об эмоционально-поведенческих изменениях ребенка.

Методы работы:

- Ролевая игра.
- Функции:
- Выход запрещенных или социально не одобряемых побуждений
- Обращение обычных ролей. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать

ригидные и телесные пределы, которые обстоятельства ставят ему.

- Разрешение в игре своих проблем.
- Выражение подавленных потребностей.
- Рисуночные методы. Арт-терапия.
- Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств: рисунок помогает оживить

сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы и способствовать выражению подавленных чувств. Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», то есть представляет уникальную возможность для выражения и актуализации спящих идей и состояний, тех социальных идей и состояний, которые слабо проявлены в повседневной жизни. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для детей младшего школьного возраста, так как дети данного возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний. Символическая речь позволяет по-новому позволяет взглянуть на ситуацию и благодаря этому найти путь к их решению.

- **Элементы сказкотерапии.** Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного и по своей ценности превосходят любую другую форму донесения информации. В сказках типы разных людей предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому образы героев позволяют осмысливать собственные переживания и процессы, происходящие в обществе.

- **Когнитивные методы.** Помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, которые вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения жизненных ситуаций, этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности.

- **Интерактивные методы и разминки.** Игры имеют целью налаживание коммуникаций, адекватное ситуации выражение агрессии и позитивных эмоций. Доверие, формирование позитивной самооценки, межличностное взаимодействие, спонтанное мышление... Подобные игры необходимы для улучшения взаимодействия между всеми членами группы, поднятия уровня активности группы.

Основные компоненты работы

- **Психологический** - коррекция психологических потребностей личности, способствующих формированию отклоняющегося и аддиктивного поведения, создание благоприятного психологического климата в коллективе. Работа с чувствами вины, страха, формированием ответственности, принятием конструктивных решений.

- **Потребностно-мотивационный** – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.

- **Аксиологический** – предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

- **Социальный** – помощь в социальной адаптации ребенка.

Ценностные ориентиры содержания программы.

- Содержание программы направлено на воспитание компетентных и успешных граждан России:
- активно и заинтересованно познающих мир, осознающих ценность труда, науки и творчества;
- умеющих учиться, осознающих важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способных применять полученные знания на практике;
- уважающих других людей, умеющих вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- ориентирующихся в мире профессий, понимающих значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

Содержание программы.

Раздел 1. Психологическая коррекция эмоционально-волевой сферы детей (7 часов).

Раздел 2. Профилактическая работа (12 часов).

Раздел 3. Занятия по развитию учебной мотивации у воспитанников.

Раздел 4. «Обобщение» (2 часа).

Обучение умению владеть собой, что позволяет подростку самому формировать навыки и умения, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях. Занятия проходят в форме ролевых игр и тренингов.

Тематическое планирование программы.

№ п/п	Название темы, занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Психологическая коррекция эмоционально-волевой сферы детей			
1	Как видит себя ребенок в окружающем мире.	1	сентябрь
2	Умею ли я слушать другого человека.	1	сентябрь
3	Хочу сказать приятное другому человеку.	1	сентябрь
4	Роли, которые играю люди.	1	октябрь
5	Я и стресс.	1	октябрь
6	Эмоции и чувства.	1	октябрь
7	Тренинг для школьников «Я и конфликт»	1	октябрь
Профилактическая работа			
8	Конфликт – неизбежность или...	1	ноябрь
9	Дружба.	1	ноябрь
10	Общение и уважение.	1	ноябрь
11-12	Поведение и культура.	2	ноябрь, декабрь
13	Общение в моей жизни.	1	декабрь
14	Я в мире людей.	1	декабрь
15	Эмоции правят мной или я ими.	1	декабрь
16	Неагрессивное настаивание на своей точке зрения.	1	январь
17	Заглянем в будущее.	1	январь
18	Я и другие.	1	январь
19	Я и другие (продолжение).	1	февраль
Занятия по развитию учебной мотивации у воспитанников			
20-21	Формирование позитивных жизненных целей.	2	февраль
22-23	Значимость учения.	2	февраль
24-25	Наши ценности, мои ценности.	2	март
26-27	Радость от учебы.	1	март
28-29	Навыки управления мотивами.	2	март, апрель
30-31	Мотивация достижения.	1	апрель

32	Профилактическая беседа «Чем опасен мобильный телефон».	1	апрель
Обобщение.			
33	Тренинг «Я учусь владеть собой».	1	май
34	Заклучение «Что я узнал и чему я научился». Диагностика.	1	май
	Итого		

Список литературы

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; М., 2008г
2. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой»; М., 2009г
3. Марасанов Г.И. «Социально – психологический тренинг»; М., 2007г
4. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: психологическое пособие: в 4 т.»; М., 2007г
5. Лебедева Л.Д. «Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий» Спб., 2009г
6. Райс Ф. « «Психология подросткового и юношеского возраста»; Спб., 2007г
7. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г
8. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» 7-8 классы.