**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Ботовская школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено: | 2016-10-03 14-06-52_0216Утверждено: |
| Педсовет от 31.08 2023 г. № 1 | Приказ от 31.08.2023 г. № 355  Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Крупнова |

ПРОГРАММА коррекционных занятий

по развитию навыков целеполагания и саморегуляции

обучающихся 7-9 классов

Педагог – психолог: С.В. Шушкова

д. Ботово

2023 – 2024 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Школа призвана не только передать необходимые знания, но и подготовить детей к самостоятельной жизни, способствовать их правильной социализации. В школьном возрасте развиваются нравственные ценности, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей. Учащиеся коррекционных школ в силу особенностей развития не могут самостоятельно приобретать знания и умения, поэтому так велика роль специально организованного обучения и воспитания.

Нарушение процессов осознанной саморегуляции является основной особенностью школьников с недостатками интеллекта.

Развитие процессов саморегуляции деятельности и поведения, умение владеть собой и организовывать собственную деятельность является необходимым условием успешной социальной адаптации учащегося с нарушением интеллекта.

Данная программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста (школьниками 7-9 классов) с ОВЗ. Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития детей с ОВЗ.

Программа рассчитана на 102 занятия (по 34 часа в каждом классе) продолжительностью 35 минут, в зависимости от темпа работы и индивидуальных особенностей учащихся. Программа направлена на решение следующих задач:

* повышение самопонимания и понимания других;
* развитие способности к самоанализу;
* повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей;
* развитие умений достигать поставленной цели;
* воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях;
* обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием;
* формирование способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние.
* формирование функциональной грамотности.

Для решения поставленных задач в программе используются методы психолого-педагогического воздействия и техники:

* элементы сказкотерапии (анализ сказок);
* психогимнастика;
* игровые методы;
* арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
* моделирование и анализ проблемных ситуаций;
* проективные методы вербального и рисуночного типа;
* цветомедитация;
* ролевая игра.

Программа ориентирована на создание условий для успешной социально-психологической адаптации учащихся. Основной **целью** работы является формирование произвольной регуляции подростков, испытывающих трудности в обучении и поведении, посредством воздействия на механизмы сознания, развитие волевой устойчивости, концентрации внимания, саморегуляции, произвольной зрелости, навыков самоконтроля.

Содержательная часть занятия может незначительно изменяться в зависимости от эмоционального и психофизического состояния участников, их готовности к восприятию предлагаемого материала. Педагог оставляет за собой право сокращать предлагаемый материал и наоборот добавлять новую информацию.

**2. Содержание изучаемого курса**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Основное содержание занятия |
| 1 | Психодиагностика | Диагностика психологического состояния. |
| 2 | Эмоции и эмоциональные состояния. | Приветствие – 5мин  Упражнение «Раскрась свои чувства» – 10мин  Упражнение «Хоровод» – 10мин  Упражнение «Пиктограммы» – 10мин  Упражнение «Радость» – 5мин  Упражнение «Ярость» – 5мин  Упражнение «Самопохвала» – 10мин  Рефлексия – 5мин |
| 3 | Учимся понимать чувства и эмоции других людей, а также адекватно на них реагировать. | Приветствие – 5мин  Упражнение «Аплодисменты» – 10мин  Упражнение «Печаль» – 10мин  Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью» – 15мин  Упражнение «Литературный пересказ» – 15мин  Рефлексия – 5мин |
| 4 | Тревожность, причины ее проявления. | Приветствие – 5мин  Групповая дискуссия «Что такое тревожность?» - 15мин  Упражнение «Моя тревожность» - 20мин  Анализ ситуации – 15мин  Рефлексия – 5мин |
| 5 | Способы снятия напряжения. | Приветствие – 5мин  Информационный блок – 15мин  Упражнение на концентрацию – 15мин  Упражнение «Горная вершина» - 15мин  Упражнение «Песня сердца»  Рефлексия – 5мин |
| 6 | Способы преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. | Приветствие – 5мин  Информационный блок – 15мин  Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» - 10мин  Анализ ситуации - 15мин  Упражнение «Даже если…» – «В любом случае…» - 10мин  Рефлексия – 5мин |
| 7 | Оптимистическое мировосприятие. | Приветствие – 5мин  Упражнение «Золотая рыбка» - 5мин  Упражнение «Остров мечты» - 15мин.  Мозговой штурм «Как мыслить позитивно?» - 15мин  Проект «Создание рекомендаций» - 15мин  Рефлексия – 5мин |
| 8 | Познакомить с приемами и техниками профилактики и преодоления подавленных, угнетенных состояний фрустрации. | Приветствие – 5мин  Информационный блок – 5мин  Ролевая игра на основе спектакля «Блудная дочь» - 15мин  Анализ ситуации – 10мин  Мозговой штурм «Как преодолеть состояние фрустрации?»-10мин  Разработка проекта – 10мин  Рефлексия – 5мин |
| 9 | Психодиагностика | Диагностика психологического состояния. |

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Основное содержание занятия** |
| 1 | Психодиагностика | Диагностика психологического состояния. |
| 2 | Развитие навыков самоанализа, адекватного понимания своих личных качеств. | Приветствие – 5мин  Упражнение «Кто на что похож» – 10мин  Упражнение «Маски» – 10мин  Визуализация «Кто я есть на самом деле?» – 10мин  Притча «Трое слепых и слон» – 5мин  Анализ ситуации – 15мин  Рефлексия – 5мин |
| 3 | Развитие способностей к определению жизненных целей и выявлению необходимых условий для их достижения. | Приветствие – 5мин  Упражнение «Кино» - 15мин  Упражнение «Волшебное зеркало». - 15мин  Упражнение«Мои цели» - 10мин  Упражнение«Мои достижения» - 10мин  Рефлексия – 5мин |
| 4 | «Внутриличностный конфликт». | Приветствие – 5мин  Упражнение «Дотронься до ...» - 5мин  Упражнение «Хочу – могу» - 10мин  Информативный блок – 15мн  Упражнение «Скелет в шкафу» - 10мин  Упражнение «Мои ресурсы» - 10мин  Рефлексия - 5мин |
| 5 | Влияние своей деятельности на достижение цели. | Приветствие - 5мин  Групповая дискуссия «Что я могу предложить?» - 15мин  Упражнение«Ладошка» - 15мин  Упражнение«Угадай, кто это?» - 10мин  Упражнение «Дотянись до звезд» - 10мин  Рефлексия - 5мин |
| 6 | Модель психологической защиты в случаях крушения ожидаемого. | Приветствие – 5мин  Упражнение «Мы отправляемся в  путешествие» - 15мин  Упражнение «Мы высаживаемся на берег» - 15мин  Упражнение «Мы не одни» - 10мин  Информативный блок – 5мин  Упражнение «Куда уходят мечты» - 5мин  Рефлексия - 5мин |
| 7 | Самоопределение и самопланирование деятельности. | Приветствие Рефлексия - 5мин  Упражнение «Мы выбираем вождя» - 15мин  Упражнение «Как мы будем жить на острове» - 15мин  Упражнение «Распределяем обязанности» - 10мин  Разработка проекта – 10мин  Рефлексия - 5мин |
| 8 | Позитивные жизненные цели. | Приветствие - 5мин  Групповая дискуссия «В поисках смыслов жизни» - 15мн  Мозговой штурм «Что мне делать?» - 15мин  Упражнение «События моей жизни» - 10мин  Упражнение «Формула удачи» - 10мин  Рефлексия - 5мин |
| 9 | Психодиагностика | Диагностика психологического состояния. |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Основное содержание занятия** |
| 1 | Психодиагностика | Диагностика психологического состояния. |
| 2 | Вербальные и невербальные коммуникативные навыки. | Приветствие - 5мин  Упражнение «Повороты» - 5мин  Упражнение «Договоримся?» - 15мин  Упражнение «Такие вот вопросы» - 10мин  Упражнение «Пойми меня» - 5мин  Упражнение «Переправа» - 15мин  Рефлексия - 5мин |
| 3 | Конфликт, виды  конфликтов и способы их разрешения. | Приветствие - 5мин  Групповая дискуссия «Что такое конфликт?» - 10мин  Ролевая игра «Веревка» - 10мин  Информационная часть «Виды конфликтов и способы их разрешения» - 15мин  Мозговой штурм «Найти способ решения конфликта для…» - 15мин  Рефлексия - 5мин |
| 4 | Способы поведения в конфликтных ситуаций. | Приветствие – 5мин  Притча «Жажда» – 5мин  Анализ ситуации – 10мин  Информационный блок – 5мин  Мозговой штурм «Зачем нужна стратегия избегания?» - 15мин  Упражнение «Разожми кулак» - 5мин  Упражнение «Групповое давление» - 5мин  Упражнение «Я тебе, конечно, верю …» - 5мин  Рефлексия - 5мин |
| 5 | Анализ проблемных ситуаций. | Приветствие - 5мин  Мозговой штурм «Как определить, что у меня проблема?» - 10мин  Групповая дискуссия «У мены проблемы, что делать?» - 15мин  Информативный блок – 10мин.  Анализ ситуации - 10мин  Упражнение «Сорви шапку» - 5мин  7.Рефлексия - 5мин |
| 6 | Адекватное оценивание своих возможностей в связи с решаемой проблемой. | Приветствие - 5мин  Упражнение «Пальцы» - 5мин  Упражнение «Рука к руке» - 5мин  Информативный блок – 10мин  Упражнение «Литературный пересказ. Стыдно» - 10мин  Проект «Мне помогут» - 20мин  Рефлексия - 5мин |
| 7 | Планирование действий, направленных на решение проблемы. | Приветствие - 5мин  Групповая дискуссия «Мой план эффективен, если…» - 10мин  Информационный блок - 5мин  Мозговой штурм «Обозначим трудности» - 15мин  Проект «Этапы действий» - 10мин  Упражнение «Подарок другу» - 5мин  Упражнение «Связующая нить» - 5мин  Рефлексия - 5мин |
| 8 | Распознавание опасных ситуаций. Способы поведения в ситуациях социальной опасности. | Приветствие - 5мин  Упражнение «Пчелы и змеи» - 5мин  Групповая дискуссия «Сейчас опасно?» - 5мин  Мозговой штурм «Что делать если…» - 10мин  Упражнение «Обозначение границ» - 5мин.  Упражнение «Перманентный отказ» - 5мин  Информативный блок – 10мин  Разработка проекта – 10мин  Рефлексия - 5мин |
| 9 | Психодиагностика | Диагностика психологического состояния. |

1. **Учебно – тематический план**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
| 1 | Психодиагностика | 2 |
| 2 | Эмоции и эмоциональные состояния. | 4 |
| 3 | Учимся понимать чувства и эмоции других людей, а также адекватно на них реагировать. | 4 |
| 4 | Тревожность, причины ее проявления. | 4 |
| 5 | Способы снятия напряжения. | 5 |
| 6 | Способы преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. | 5 |
| 7 | Оптимистическое мировосприятие. | 4 |
| 8 | Познакомить с приемами и техниками профилактики и преодоления подавленных, угнетенных состояний фрустрации. | 4 |
| 9 | Психодиагностика | 2 |
|  | Итого: | 34 часа |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
| 1 | Психодиагностика | 2 |
| 2 | Развитие навыков самоанализа, адекватного понимания своих личных качеств. | 4 |
| 3 | Развитие способностей к определению жизненных целей и выявлению необходимых условий для их достижения. | 4 |
| 4 | «Внутриличностный конфликт». | 4 |
| 5 | Влияние своей деятельности на достижение цели. | 5 |
| 6 | Модель психологической защиты в случаях крушения ожидаемого. | 4 |
| 7 | Самоопределение и самопланирование деятельности. | 4 |
| 8 | Позитивные жизненные цели. | 5 |
| 9 | Психодиагностика | 2 |
|  | Итого: | 34 часа |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
| 1 | Психодиагностика | 2 |
| 2 | Вербальные и невербальные коммуникативные навыки. | 4 |
| 3 | Ознакомить с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения | 4 |
| 4 | Способы поведения в конфликтных ситуаций. | 5 |
| 5 | Анализ проблемных ситуаций. | 4 |
| 6 | Адекватное оценивание своих возможностей в связи с решаемой проблемой. | 4 |
| 7 | Планирование действий, направленных на решение проблемы. | 4 |
| 8 | Распознавание опасных ситуаций. Способы поведения в ситуациях социальной опасности. | 5 |
| 9 | Психодиагностика | 2 |
|  | Итого: | 34 часа |

**Список литературы:**

1. Воспитание законопослушного гражданина. Программа курса.под ред. Г.А. Новокшоновой. Пермь, 2001 г.
2. Зюзько М.В. Пять шагов к себе. М.1992 г.
3. Защита детей от экономической эксплуатации: тренинги, проблемно- ролевые игры. Метод.пособие. Пермь 2001 г.
4. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения.М.2001 г.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Эксмо- пресс.2001 г.
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа проф. самоопределения для подростков. М.2000 г.

7. Рейтинговая программа личностного роста «Я-это Я» Пермь 2001 г.

8. СелевкоГ.К.и др. «Управляй собой» Народное образование 2001 г. .

9. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их

педагогов. Москва-Рига 1997 г.

10. Чарный Б. Воспитай себя сам.Пермь 1990 г.

11. Г.К. Селевко, Н.К. Тихомирова, О.Г. Левина «СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ». М, 2005 г.