

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Семикаракорского района

МБОУ Задоно-Кагальницкая СОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

МБОУ Задоно-
Кагальницкая СОШ

Протокол №264 от
30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Тютерева Л.Н

«30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Задоно-
Кагальницкая СОШ



Ю.В. Лисичкина

Приказ №264 от «30» 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Внеурочной деятельности

«Психологическая азбука»

Составитель: Сидоренко В.А.

Педагог-Психолог

ст.Задоно-Кагальницкая 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная основная образовательная программа МБОУ Задано–Кагальницкая СОШ на 2024-2025 учебный год;

Коррекционно- развивающей области «Психокоррекционные занятия» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель программы — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающегося с интеллектуальными нарушениями, обеспечивающих усвоение им социального и культурного опыта.

Задачи: развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы обучающихся; совершенствование навыков социализации и расширение социального взаимодействия со сверстниками (совместно с социальным педагогом); разработка и осуществление развивающих программ; психологической профилактики, направленной на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья учащихся с РАС

Общая характеристика программы «Психокоррекционные занятия»

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в коррекционно- развивающую область учебного плана включены «Психокоррекционные занятия». Развитие произвольного внимания у обучающихся с легкой умственной отсталостью следует рассматривать в тесной связи со всей их учебной деятельностью. Внимание, как активное состояние психической деятельности, проявляется внутри таких процессов, как восприятие, воображение, мышление.

Структура занятий включает в себя введение в занятие, основную часть, обсуждение занятия и релаксационные упражнения. Каждое занятие традиционно начинается с процедуры приветствия. Задачей вводной части является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального фона. Используются дыхательные упражнения, разминка, упражнения на активизацию умственной деятельности.

Основной этап занятия носит коррекционно-развивающий характер и нацелен на формирование и развитие основных функций, необходимых при усвоении учебного материала: развитии концентрации, устойчивости и распределения внимания, тренировки памяти, развитии пространственных представлений, речи и мышления. Используется совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.

Заключительный этап включает в себя подведение итогов, обсуждение результатов работы и тех трудностей, которые возникли у детей при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы обучающихся на вопросы, чем они занимались и чему научились на данном занятии.

Завершает занятие игра. Ее целью является развитие рефлексии, проявляющейся в осмыслении собственных действий и состояний, самопознании внутреннего мира, а также в формировании позитивного образа «Я».

Описание места «Психокоррекционные занятия» в учебном плане в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Задано–Кагальницкая СОШ на 2024 – 2025 учебный год будет проведено 34 часов.

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Название темы	Количество о часов	Дата проведени я
I	Я – подросток	9 часов	
1	Я – подросток. Что это значит?	1 час	04.09
2	Характер и эмоции	1 час	11.09
3	Страна чувств.	1 час	18.09
4	Мои имена	1 час	25.09
5	Мое уникальное я	1 час	02.10
6	Я - глазами других	1 час	09.10
7	Обида. Как простить обиду?	1 час	16.10
8	Я виноват?	1 час	23.10
9	Мой гнев, злость, агрессия.	2 час	06.11
II	Мир эмоций и чувств	12 часов	
10	Учимся понимать жесты и позы	1 час	13.11
11	Учимся понимать жесты и позы	1 час	20.11
12	«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	1 час	27.11
13	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1 час	04.12
14	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1 час	11.12
15	Что такое «стресс»	1 час	18.12
16	Что такое «стресс»	1 час	25.12
17	Что такое «стресс»	1 час	15.01
18	Я умею бороться со стрессом	1 час	22.01

19	Я умею бороться со стрессом	1 час	29.01
20	Риск – благородное дело?	1 час	05.02
21	Риск – благородное дело?	1 час	12.02
III	Мои возможности	13 часов	
22	Развиваем эмпатию	1 час	19.02
23	Страхи и страшилки	1 час	26.02
24	Умения принимать решение	1 час	05.03
25	Решения	1 час	12.03
26	Комплименты	1 час	19.03
27	Какой я на самом деле?	1 час	02.04
28	Моя линия жизни	1 час	09.04
29	Моя линия жизни	1 час	16.04
30	Внимание	1 час	23.04
31	Воспитание воли	1 час	30.04
32	Вырабатывайте характер	1 час	07.05
33	Создание своего имиджа	1 час	14.05
34	Итоговое занятие	1 час	21.05
Итого: 34 часа			

Содержание программы курса «Учись учиться»

Тема 1. Я – подросток (10 часов)

Я – подросток. Что это значит? Актуализация имеющихся знаний у участников о психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе и принятие (закрепление) правил совместной деятельности. Пробуждение заинтересованности учащихся в совместной работе для изучения курса.

Характер и эмоции. Показать разницу между чувствами и чертами характера (последние отвечают на вопрос «какой?»). Один человек может сочетать в себе различные черты характера. Значение умения управлять своими чувствами. Проявление эмоционального состояния человека в позах, мимике, жестах. Развитие умения «читать» невербальную информацию.

Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные». Анализ особенностей эмоционального мира. Создание «Словаря чувств». Показ участникам амбивалентности чувств. Анализ чувств и определение отрицательных и положительных сторон их проявления.

«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Развитие навыков рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств. Определение причин, по которым люди скрывают свои чувства.

Нужно ли управлять своими эмоциями? Осознание подростками необходимости управления своими эмоциями.

Психоанализ сказки В.Симонова «Емелино настроение».

Страх и страшилки. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении. Анализ психологической природы страха.

Побеждаем все тревоги. Анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

Мой гнев, злость, агрессия. Возможность несоответствия испытываемых отрицательных эмоций впечатлению, которое они могут производить на окружающих. Опасность гневных, агрессивных реакций и необходимость умения контролировать себя. Элементы самоконтроля внешнего проявления эмоций. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. (Диагностика агрессивности подростка). Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Тема 2. Мир эмоций и чувств (12 часов)

Обида. Как простить обиду? Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личностному опыту. Обучение способам разрядки обиды.

Я виноват? Создание условий для понимания подростками психологического чувства вины и стыда. Способы проективной проработки и разрядки чувства вины.

Что такое «стресс»? Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу.

Я умею бороться со стрессом. Овладение способами борьбы со стрессом. Закрепление навыков конструктивного поведения в ситуации стресса.

Всегда ли полезны медикаменты? Формирование у учащихся убеждения, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними. Представление о правилах обращения с лекарственными препаратами и опасности самолечения.

Риск – благородное дело? Формирование позитивного отношения к человеку, избегающему неоправданного риска, как к разумному, а не трусливому, и негативное отношение к неоправданному риску, стремление минимизировать неизбежный риск. Убеждение участников, что рискованное поведение не является проявлением смелости, взрослости, решительности. Развитие способности при решении жизненных ситуаций избирать путь, связанный с минимальным риском.

Тема 3. Мои возможности (13 часов)

Умения принимать решения. Принятие оптимального решения возможно лишь после критического осмысления ситуации. Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Формирование представления, как отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения.

Развиваем эмпатию. Экспресс-диагностика уровня развития эмпатических тенденций. Создание условий для тренинга эмпатических навыков учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

Тренировка «Я-высказываний». Формирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий. Закрепление у подростков навыков формулирования «Я-высказываний».

Комплименты. Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

Какой я на самом деле? Одинаковыми качествами могут обладать различные люди. Формирование представления о том, что одни и те же качества человеческой личности воспринимаются разными людьми по-разному.

Моя линия жизни. Раскрытие возможности принимать решения коллективно. Анализ ресурсов личностного роста учащихся. Развитие стремления реализовывать запланированное в своей повседневной жизни.

Литература:

1. Князева Т.Н. Я учусь учиться. М., 2004.
2. Королева Е. В. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М, 2006.
3. Лютова Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2006.
4. Микляева А.В «Я - подросток. » СПб.:Издательство «Речь», 2006
5. Петрусинский В. В. Искусство общения в играх. М., 2007.
6. Селевко Г.К «Научи себя учиться». Изд. 2-е.: Народное образование, НИИ

школьных технологий, 2006. (серия «Самосовершенствование личности»);

7. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М., 2004.

8. Смирнова Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. СПб., 2007.

9. Хухлаева О.В. « Тропинка к своему Я », М.: Генезис, 2005

Лист корректировки календарно-тематического планирования адаптивной рабочей программы

по внеурочной деятельности коррекционного направления 2024-2025 учебный год

№ урока	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Причина корректировки (реквизиты документа)	Способ корректировки