

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепсяковой Т.Ф.»  
(МОУ «Средняя школа № 29»)



Рабочая программа коррекционно-развивающего курса  
«Психокоррекция»  
адаптированной основной общеобразовательной программы  
основного общего образования

5-9 классы

Срок реализации – 5 лет

Разработчик: Соболева Д.И.

Программа рассмотрена на заседании  
Методического объединения учителей  
« 30 » августа 2020

Программа принята на заседании  
педагогического совета школы

Протокол № 14 от 30.08.2020 г

Петрозаводск  
2020

### Пояснительная записка

Программа развивающего курса предназначена для учащихся 5 классов ТНР и составлена в соответствии со следующими документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо МО РФ от 27.06.2003г. №28-51-513\16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);

Обучающийся с ОВЗ (ТНР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения. Учитывая причины возникновения учебных затруднений школьников, психофизиологические особенности детей с ОВЗ ТНР, данные учащиеся могут заниматься по развивающей программе, направленной на их социализацию, развитие когнитивной сферы.

*Учащиеся с тяжелыми нарушениями речи* характеризуются пониженной способностью к дифференциации звуков, что негативно влияет на владение устной и письменной речью. Отсюда проблемы в овладении программой учебных предметов. Обучающиеся с ТНР имеют следующие особенности психофизического развития: позднее развитие речи, утомляемость, физиологическая незрелость, низкий самоконтроль, сниженная критичность, неустойчивое внимание, неумение работать в заданном темпе и сложности с организацией своей деятельности.

Данная программа предполагает занятия с учащимися ОВЗ ТНР подросткового возраста.

*Подростковый возраст* – это особое, исключительное покое состояние, 12-15 летние подростки – «люди на вокзале»: немного тревожно, хорошо известный мир прежнего оставлен позади, а впереди что-то неизвестное. Эйфория, тревога, отсутствие привычного, часто растерянность, обидчивость, вспыльчивость – чувства подростка на данном этапе.

Ведущая деятельность данного периода – общение со сверстниками: желание совместной деятельности, мотивация на занятие своего места в коллективе, стремление к автономии и признание ценности своего «Я». Именно в общении подростков происходит освоение моральных норм и ценностей, формирование самосознания и взаимопонимания. Постепенно происходит смена ценностей: теперь важно мнение не родителей, не педагогов, а сверстников или других «значимых взрослых». В этом возрасте идёт активная смена увлечений, интересов.

К новообразованиям данного возраста относятся пубертатное и когнитивное развитие, социализация и становление идентичности. Центральное новообразование подростка – «чувство взрослости». Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов учёбы, внешности, отношений с ровесниками. Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками. Меняется внутренняя ориентация с морали послушания на нормы поведения взрослых.

Кроме того, происходит развитие самосознания (формирование «Я-концепции», система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я»). Подвергается сильному воздействию самооценка

подростков, которым особо важны и нужны поддержка и одобрение взрослых. Происходит интенсивное развитие эмоционального интеллекта.

Изменения, происходящие с ребёнком в детстве, носят скачкообразный характер. Каждый такой «квантовый скачок развития» (Д. Стерн) завершается появлением новой личности, взрослением. Конечно, взросление – это рост, увеличение массы, изменение физических пропорций тела. Но также это изменение личности.

Существует ряд противоречий, присущих данному возрасту:

- чрезмерная активность, приводящая к изнурению;
- смена весёлости унынием;
- уверенность в себе, переходящая в застенчивость;
- смена высоких нравственных стремлений низкими побуждениями;
- чередование активного общения с замкнутостью.

В развитие подростка на данном этапе вмешивается чрезвычайно мощный биологический фактор – половое созревание, которое не только меняет всю структуру психической жизни подростка, но и делает его особенно чувствительным к внешним воздействиям – как биологическим, так и социальным. Подростки имеют массу проблем с организацией своей жизни. Они часто импульсивны, им тяжело концентрироваться и трудно направлять свои волевые усилия. Цели могут быстро меняться, не вызывая сожалений.

На данном этапе возникает новая форма подросткового эгоцентризма. Ж. Пиаже назвал её «наивным идеализмом» подростка, стремящегося к переустройству мира. Подросток приписывает своему мышлению неограниченную силу, поэтому любые его мечты не кажутся ему фантазиями (помыслить = сделать).

В этот период (по мнению Д. Б. Эльконина) учёба отступает на второй план. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Поэтому он активно ищет друзей, компанию – всех тех, кто сможет его по-настоящему понять. В этом возрасте идёт активная смена увлечений: от смены кружков и секций до увлечения кумирами, музыкальными течениями, компьютерными играми, которые нередко перетекают в зависимость. Эти увлечения объединяют подростков, в том числе в стихийные клубы, интернет-сообщества. Если подростку не удаётся найти своё место среди сверстников, то он может с головой уйти в виртуальный мир или стать правонарушителем, демонстрируя различные формы девиантного поведения.

**Цель** – проведение развивающих занятий с подростками ОВЗ ТНР.

Задачи –

- *определить* особенности организации образовательного процесса для рассматриваемой категории детей в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка;
- *развивать* личностные качества подростков с ОВЗ ТНР, а также когнитивную сферу: внимание, мышление, память, воображение в процессе участия в моделируемых ситуациях общения;
- *повышать* мотивацию и интерес к учению за счёт обеспечения ситуации успешности.

### **Общая характеристика курса**

На занятиях этого курса в увлекательной форме (игры, тренинги, работа в мини-группах) учащиеся 5х классов с ОВЗ ТНР смогут познакомиться с особенностями внутреннего мира человека, лучше узнать себя и других, преодолеть разного рода трудности, возникающие в процессе социализации в учебной

деятельности. Также предполагается помощь учащимся в усвоении АООП, проведение занятий по развитию когнитивной сферы.

### **Описание места курса в учебном плане ОО**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение учебного года

= 35 занятий.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса**

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
Снижение тревожности Уверенное поведение Формирование позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки Формирование толерантности Управление отрицательными эмоциями	Осознание требований взрослых и соответствие им Установление межличностных отношений со взрослыми Принятие и соблюдение правил жизни класса и школы Навыки конструктивного общения с одноклассниками	Навыки разрешения межличностных конфликтов Навыки общения в группе сверстников и со взрослыми Повышение учебной мотивации Развитие учебного интереса

### **Содержание учебного курса**

#### **1 блок, 5 занятий:**

«*Мои чувства*». Цель: развитие внимания подростка к самому себе, своим чувствам, переживаниям, проблемам, настроению, обучение умению осознавать и контролировать своё поведение и эмоциональное состояние, адекватному выражению своих эмоций.

#### **2 блок, 6 занятий:**

«*Моё общение*». Цель: развитие у детей навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей людей, особенностей конструктивного общения, формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

#### **3 блок, 5 занятий:**

«*Моё учение*». Цель: формирование представлений учащихся о когнитивных процессах – памяти, мышлении, внимании, речи; обучение приёмам развития данных когнитивных процессов.

#### **4 блок, 6 занятий:**

«*Я и мои друзья*». Цель: содействие в создании атмосферы психологической безопасности в группе; обучение умению осознавать и контролировать своё поведение и эмоциональное состояние, адекватному выражению своих эмоций; развитие толерантности и понятий «друг», «дружба»

#### **5 блок, 6 занятий:**

«Я – взрослый?». Цель: получение нового опыта, новых знаний о мире взрослых и о себе в этом мире; осознание компетенций, личностных качеств, необходимых взрослому человеку.

**6 блок, 7 занятий:**

«Я и разные миры». Цель: обучение эффективным способам общения, умению понимать себя и других, отстаивать свои границы.

**Всего: 35 занятий**

**Тематическое планирование занятий с определением основных видов деятельности**

№	Тема занятия	Цель занятия
<b>1 блок «Мои чувства», 5 занятий.</b>		
1.	Зачем нам чувства Как я выражаю свои чувства и эмоции	Создание условия для обращения участников к собственному миру чувств, осознания важности всех чувств, обогащения словаря эмоций. Создание возможности поведения исследования своей эмоциональной жизни
2.	Моё поведение.	Развитие умения адекватно выражать свои эмоции, обучение способам саморегуляции.
3.	Мои обиды и мои огорчения.	Объяснение понятию «обида», нахождение способов борьбы с обидой, развитие умений сопереживать, выработка положительных эмоций. Выражение возможных причин огорчений, обучение управлению своим настроением.
4.	Тревога, страх, печаль.	Анализ психологической природы тревоги, страха, печали. Снижение эмоционального напряжения, связанного с тревожащими ситуациями в жизни подростков
5.	Радость.	Выработка навыков регуляции поведения
<b>2 блок «Моё общение», 6 занятий.</b>		
1.	Я и ты – действуем вместе.	Установление группового взаимодействия и доверия, развитие эмпатии.
2.	Взаимодействие в группе.	Отработка и закрепление навыков взаимодействия в команде, формирование и развитие группового сплочения, навыков взаимопомощи
3.	Конфликт и его причины.	Прояснение понятия «конфликт», его положительных и отрицательных сторон, понимание причин межличностных конфликтов
4.	Конструктивное поведение в конфликте.	Обучение взаимодействию в конфликтной ситуации. Выявление стратегий поведения в конфликте
5.	Мои конфликты. Мои способы решения конфликтов.	Знакомство с понятием конфликтной ситуации и особенностям поведения в ней. Обучение учащихся способам выхода из конфликтных ситуаций.
6.	Мы – команда.	Отработка и закрепление навыков взаимодействия в команде, формирование и развитие группового сплочения, навыков взаимопомощи

<b>3 блок «Моё учение», 5 занятий.</b>		
1.	Мой выход из трудной ситуации.	Управление своим настроением, обучение поиску возможного выхода из проблемной ситуации.
2.	Моё «Нет!» и моё «Да».	Обучение осознанному отказу и помощь учащимся в осознании ответственности за свой выбор. Обучение детей пониманию и принятию чувств других людей, представлению о сотрудничестве, воспитание толерантности.
3.	Моё «хорошо» и моё «плохо».	Осознание причин успеха и неуспеха в учёбе. Понятие об учебной мотивации: внутренней и внешней.
4.	Моё внимание и память.	Знакомство с механизмами данных познавательных процессов, обучение приёмам – играм развития внимания и памяти.
5.	Моё мышление и мои способности.	Знакомство с механизмом данного познавательного процесса, обучение приёмам – играм развития мышления. Обучение осознанию своих способностей и возможности саморазвития.
<b>4 блок «Я и мои друзья», 6 занятий.</b>		
1.	Говорим о друзьях.	Актуализация и обогащение опыта, связанного с дружескими отношениями
2.	Отношения друзей. Понимаем друг друга.	Получение нового эмоционального опыта, связанного с проживанием отношений; осознание понятий «свобода» и «границы» в отношениях. Актуализация опыта понимания в отношениях; приобретение навыков активного слушания
3.	Уверенное и неуверенное поведение.	Осознание разницы между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением.
4.	Какой друг я. Я глазами других.	Актуализация возможности почувствовать особенности своей личности; получение нового опыта обращения к собственному внутреннему миру. Получение возможности обратной связи о себе от других людей
5.	Моя агрессия.	Знакомство с понятиями «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение», выработка приемлемых способов разрядки гнева и агрессии.
6.	Здорово быть друзьями	Обобщение опыта самопознания по данной теме
<b>5 блок «Я – взрослый?», 6 занятий.</b>		
1.	Мир взрослых	Актуализация представлений подростков о мире взрослых, получение нового эмоционального опыта
2.	Мой взрослый мир	Анализ состояния собственной взрослости, различий представлений о взрослости и реализации в жизни
3.	Дети-подростки-взрослые	Формирование умения принятия ответственности, оценка степени собственной взрослости
4.	Ответственность и принятие решений	Анализ собственного стиля принятия решений, получение обратной связи от других участников группы
5.	Конструктивное взрослое общение	Осознание ожиданий от мира взрослых; обучение выражению негативных чувств конструктивным способом
6.	Я в ответе за своё	Актуализация образа желаемого будущего и путей достижения

	будущее	делаемого будущего
	<b>6 блок «Я и разные миры», 7 занятий.</b>	
1.	Уникальность и различия	Осознание возможности существования различных мнений, взглядов
2.	«Другие» в нашей жизни	Осознание различий и сходства между людьми; осознание собственной и чужой уникальности; развитие толерантности
3.	Разные нормы и правила.	Осознание возможности сосуществования различных мнений и взглядов, обсудить явление стигматизации людей, актуализация и проработка чувств участников, связанных с предрассудками и стереотипами в отношении разных людей
4.	Мир вокруг меня.	Актуализация собственных ресурсов для их освоения окружающего мира.
5.	Виртуальный мир.	Осознание ограничений и опасностей реального мира; осознание приоритетов и ценностей реального мира.
6.	Жизнь в мире различий	Обучение умению проявлять толерантность, распознавать стереотипы и предрассудки, отстаивать собственное мнение
7.	Ярмарка моих достоинств.	Закрепление навыков самоанализа, развитие уверенности детей в себе.

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

- Классная доска
- Тетради для занятий
- Карандаши, фломастеры
- Проектор
- Аудиодиски
- Мячи
- Пластилин
- Диагностические тесты

**Литература:**

- Андронникова О. О, Перевозкина Ю. М. : Психология развития и возрастная психология», НОУ ВПО НГИ, Новосибирск, 2013
- Голубева Ю. А, Григорьева М. Р. и др. : «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий». «Учитель», Волгоград, 2013
- Кривцова С. В, Рязанова Д. В. и др.: «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками», «Москва», 2017

В качестве контрольно-измерительных материалов по данному курсу применяются методики диагностики педагога-психолога:

- Программа компьютерной обработки блока психологических тестов «Диагностика готовности ко второй ступени обучения и адаптация младших подростков», НПФ «Амалтея», Санкт-петербург, 2007
- Методика определения отношения к школе В. Корневской
- «Лесенка самооценки» В. Щура
- Методика изучения отношений в классном коллективе «Дерево» Д. Лампена
- Тест тревожности Филлипса
- Методика диагностики в процессе совместной деятельности «Рукавички» Г. Цукермана
- Диагностика агрессии Басса-Дарки
- Социометрическое исследование

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

1. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с педагогами учителями и другими сотрудниками школы.
2. Повышение уровня психологической готовности к обучению на данном этапе (снижение школьной тревожности, повышение учебной мотивации, самооценки)
3. Формирование учебных навыков (групповая сплоченность, соответствие нормам и правилам жизни класса, адекватное поведение в новых школьных ситуациях, конструктивные способы разрешения конфликтов, формирование безопасной атмосферы в группе)
4. Развитие когнитивных процессов: произвольной памяти, устойчивости внимания, эмоционального интеллекта, целеполагания, самоконтроля.