

Свердловской области «Детярская школа, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы» ГБОУ СО «Детярская школа»
Пролетарская ул., д 40 в, г.Детярск, 623272
тел./факс (343 97) 6-11-33
E-mail: det_school15@mail.ru

Рассмотрена на МО
28.08 2023г.
Протокол № 1



Адаптированная рабочая программа
«Развитие и коррекция
эмоционально – волевой сферы»

2023-2024 учебный год

Разработчик:
Педагог – психолог Жердева О.К.

Детярск – 2023

Пояснительная записка

Для решения основных задач образовательной организации большое значение имеет учет особенностей эмоционального развития школьников.

Развитие эмоционально – волевой сферы личности – это сложный процесс, который происходит под воздействием ряда внешних и внутренних факторов.

Факторами внешнего воздействия являются условия социальной среды, в которых находится ребёнок, факторами внутреннего воздействия - наследственность, особенности его физического развития.

В зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей эмоции могут по-разному влиять на поведение.

Рабочая программа по коррекции и развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся составлена с учётом адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа является коррекционной для обучения обучающихся с легкой умственной отсталостью, составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивают коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цель программы

Коррекция и развитие эмоционально – волевой сферы и формирование коммуникативных умений у обучающихся с нарушением интеллекта.

Задачи программы:

- расширение знаний детей об эмоциях,
- развитие у подростков умения адекватно выражать свои эмоции,
- стабилизация эмоционального состояния, оптимизация уровня
- тревожности и агрессии у подростков,
- формирование коммуникативных умений у детей.

Характеристика обучающихся:

В общей совокупности многообразных черт личности существенное место принадлежит эмоциям, которые оказывают влияние на любое проявление человеческой активности. Формирование эмоций - важнейшее условие становления личности человека.

Проявление эмоций у умственно отсталого ребенка зависит от его возраста, от глубины и качественного своеобразия структуры дефекта (принадлежности к определенному клиническому варианту олигофрении) и, конечно, от социальной среды, в которой он находится.

В школьном возрасте эмоциональная сфера умственно отсталых детей, характеризуется незрелостью и недоразвитием. Дети склонны к полярным, лишенным тонких оттенков эмоциям. Их эмоции поверхностны,

неустойчивы, подвержены быстрым и нередко резким изменениям. У некоторых умственно отсталых школьников наблюдается затаенность, инертность эмоциональных реакций, часто имеющих ярко выраженный эгоцентрический характер. Не всегда возникающие у ребенка эмоции адекватны оказываемым на него внешним воздействиям. Учащиеся с нарушением интеллекта весьма слабо контролируют свои эмоциональные проявления, а часто и не пытаются этого делать.

Вместе с тем необходимо отметить, что учащиеся не остаются равнодушными при прослушивании доступных для их понимания текстов, включающих эмоционально-окрашенные компоненты, а в своих пересказах не пропускают их, акцентируют на них внимание, воспроизводят с большей выразительностью и правильностью, чем другие части воспринятого.

Умственно отсталый ребенок, а тем более подросток, оказавшись в доступной его пониманию ситуации, способен к сопереживанию, к эмоциональному отклику на переживания другого человека и стремится оказать ему ту или иную помощь.

Присущие ученикам импульсивные проявления обиды, злости, радости и т. п. постепенно сглаживаются под воздействием обучения и воспитания. У детей появляется осмысливание своих действий и поступков, формируются положительные привычки и правильное бытовое поведение, необходимые для их успешной социальной адаптации.

Развитие высших чувств связано с изменением отношений между аффектом и интеллектом. Слабость интеллектуальной регуляции чувств обнаруживается в том, что умственно отсталые дети ничем не корректируют своих чувств сообразно ситуации, не могут найти удовлетворение какой-либо своей потребности в ином действии, замещающем первоначально задуманное.

Умственно отсталый ребенок может понять, что причинивший ему огорчение учитель вовсе не хотел его обидеть, однако доводы рассудка не помогают ему подавить в себе чувство обиды. С опозданием и с трудом формируются высшие духовные чувства: совесть, чувства долга, ответственности, самоотверженности и т. д. Слабость мысли тормозит формирование этих высших чувств. Такие чувства могут быть воспитаны у части умственно отсталых детей. До тех пор пока не воспитаны высшие чувства, по мере роста ребенка стихийно все большее место занимают элементарные потребности и, следовательно, эмоции.

Волевая сфера у умственно отсталых лиц характеризуется недостатком инициативы, неумением руководить своими действиями, неумением действовать в соответствии со сколько-нибудь отдаленными целями.

Как правило, умственно отсталые лица внушаемы, некритично воспринимают указания и советы окружающих людей. Их легко подговорить обидеть близкого или слабого человека, сломать нужную вещь и т. д. Наряду с этим могут проявить необычайное упрямство,

бессмысленное сопротивление разумным доводам, сделать наперекор тому, о чем их просят.

Недоразвитие волевой сферы сказывается на нарушении поведения. Им свойственны безынициативность, несамостоятельность, слабость внутренних побуждений, внушаемость, сниженная мотивация, причем не только в учебной, но даже в игровой и трудовой деятельности. Их ставит в затруднительное положение любое препятствие или неудача, они не могут противостоять возникающим желаниям. Однако дети способны проявить волевое усилие в тех случаях, когда знают, как надо действовать, и испытывают потребность в этом действии. Тогда из вялых, безынициативных детей они превращаются в настойчивых, безудержных. Такие резкие контрасты в проявлении воли есть результат незрелости личности.

Волевая активность, формирующаяся под воздействием коррекционно – направленного обучения, в значительной мере способствует умственному, речевому и в целом личностному развитию этой категории детей. Повышается объем внимания, его устойчивость; увеличивается объем памяти, возрастает ее продуктивность. В свою очередь развитие мышления, речи, памяти стимулирует формирование волевых качеств личности.

Основные этапы и формы реализации программы.

- **Диагностический** - проведение психолого-диагностического обследования с использованием различных методик с целью определения уровня развития эмоционально-волевой сферы ребенка (индивидуальное и групповое).
- **Коррекционно-обучающий** - проведение коррекционно-развивающих занятий.

Основной формой организации учебного процесса является комплексное групповое занятие (6-12 человек в возрасте от 10 до 17 лет), включающее в себя как теоретическую, так и практическую деятельность детей.

Продолжительность занятий от 20 до 30 мин.

Структура группового занятия:

- ритуал приветствия
- разминка
- обсуждение прошлого занятия
- основное содержание занятия
- обсуждение текущего занятия
- ритуал прощания.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы:

- Имитационные и ролевые игры

- Этюды
- Психогимнастика
- Рисуночные методы
- Рассматривание рисунков и пиктограмм
- Игры с правилами
- Моделирование и анализ заданных ситуаций
- Чтение художественных произведений
- Сочинение сказок
- Элементы групповой дискуссии
- Метод воображения
- Релаксация.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

Аналитический – оценка результатов проводимых занятий посредством повторного диагностического обследования.

Реализация программы – 32 часов (1 раз в неделю).

Ожидаемые результаты.

- повышение уровня представлений о различных эмоциях, умение понимать и выражать собственные чувства;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- повышение активности и самостоятельности детей с умственной отсталостью.
- В ходе реализации данной программы ребенок приобретает следующие навыки и умения:
- ❖ умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием психологического удовольствия и неудовольствия;
- ❖ навыки самоконтроля, перевода агрессивных реакций в социально приемлемые формы;
- ❖ умение управлять своим настроением и поведением в определенных ситуациях;
- ❖ умение снятия психоэмоционального напряжения;
- ❖ навыки совместной деятельности, закрепление конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций;
- ❖ навыки эмпатии;
- ❖ умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение других людей;
- ❖ навыки эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- ❖ навыки саморегуляции;
- ❖ умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью художественных средств;
- ❖ навыки рефлексии.

Формы подведения итогов:

1. Опрос.
2. Наблюдение.
3. Диагностика.

Таким образом, содержание предлагаемых занятий, упражнений, игр предполагает:

- ❖ различие, осознание, дифференциация своих чувств, адекватное
- ❖ реагирование на различные жизненные ситуации;
- ❖ различие, осознание эмоций других людей;
- ❖ развитие произвольного поведения;

Для определения уровня развития эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей используются следующие методики:

- ❖ проективная диагностика детей «Выбери нужное лицо» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена
- ❖ проективная рисуночная методика «Кактус» М.А.Панфиловой
- ❖ цветовой тест Люшера.

Календарно-тематическое планирование занятий

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Тема: «Путешествие в страну «Эмоции».		
1	Этюд «Кто как радуется».	1
2	Упражнение «Нарисуй эмоцию» (под музыку), психогимнастика «Ручеек радости»	1
3	Игра «Доброе животное». Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь»	1
4	Упражнение « Страшные звуки»	1
5	Упражнение «У страха глаза велики»	1
6	Упражнение «Зеркало», упражнение «Закончи предложение»	1
Тема: «Радость»		
7	Этюд «встреча с другом»	1
8	Рисование картины «Радость» (под музыку).	1
9	Мимическая гимнастика	1
Тема: «Грусть»		
10	Проблемная ситуация «Испорченное настроение». Доверительная беседа на тему «Что такое грусть».	1

11	Знакомство с эмоцией «грусть». Тренинговое упражнение.	1
12	Рисование «грусти» (под музыку). Знакомство с советами Незнайки.	1
Тема: «Страх».		
13	Знакомство с пиктограммой «страх» Проигрывание ситуации.	1
14	Обсуждение поговорки «У страха глаза велики». Игра «Гуси-лебеди».	1
Тема: «Удивление»		
15	Знакомство с новым чувством. Рисование «Удивления» (под музыку).	1
16	Игра «Фантазии»	1
Тема: «Самодовольство» (хвастовство)		
17	Знакомство с эмоцией самодовольства. Разыгрывание сказки «Мышка-хвастунишка»	1
18	Упражнения на закрепление изученных эмоций. Игра «Цветок» (под музыку)	1
Тема: «Гнев»		
19	Проблемная ситуация «Ссора». Доверительная беседа на тему «Почему человек злится». Рисование «Гнев в цвете» Упражнение «зеркало».	1
Тема: «Стыд, вина»		
20	Знакомство с новым чувством «Стыд, вина». Чтение истории А.Н. Толстого «Косточка».	1
21	Этюды на выражение вины. Рисование на тему: «Мой стыд». Беседа на тему «Когда нам бывает стыдно?». «Советы от Незнайки»	1
Тема: «Что такое воля, волевые усилия?»		
22	Психологические упражнения и игры: «Запретный номер», «Заколдованные», «Пасьянс», «Я не знаю», релаксация «Сила улыбки».	1
Тема: «Учимся изображать настроение и чувства.»		
23	Психологические упражнения и игры: «Кто быстрее», «Инсценировка», «Сочиним рассказ». Релаксация.	1
Тема: «Учимся распознавать чувства и настроения людей.»		
24	Психологические упражнения и игры: повторение игр «Заколдованные», «Пасьянс», новые игры «Имитация», игра в мяч.	1

	Релаксация.	
Тема: «Я и мой класс»		
25	«Дружный класс», «Умею ли я дружить?» Игры на сплочение группы, класса Психологические упражнения и игры: «Мяч», «Закончи слово», «Тропинка», «Гомеостат», релаксация «У моря».	1
	Тема: «Уроки общения»	1
26	«Умеем ли мы общаться?» Психологические упражнения и игры: «Конспиратор», «Переходы», «Кто есть кто, что есть что?», «Гомеостат», релаксация «Золотая рыбка».	1
27	«Я глазами других» Методика «Твое имя» Игра «Ассоциации»	1
	Тема: «Закрепление знаний о чувствах»	1
28	Тренинг на закрепление чувств.	1
29	Игра «Раз, два, три, нужное место займи»	1
30	Игра «Сурдопереводчики»	1
Тема: «Итоговое занятие»		
31	Эмоции – что я знаю о них	1
32	Наше настроение. Психологические упражнения и игры: «Слушай и исполняй», «Испорченный телефон», «Части тела». Релаксация.	1

Методическое и материальное обеспечение программы

Специальная атрибутика:

1. Набор «Эмоции».
2. Шапка-невидимка.
3. Волшебная палочка.
4. Добрый и злой стулья.
5. Столы для песочной терапии.

Техническое оснащение занятий:

1. Ноутбук.
 2. Магнитная доска.
- Дидактический материал:
1. Набор «Эмоции»

2. Видеозаписи мультфильмов
3. Аудиозаписи детских песен, релаксационной музыки, классической музыки.

Дополнительные занятия и упражнения для использования с программой

1. «Общение в жизни человека»
Тест «Коэффициент моей общительности»
Тест-игра «С тобой приятно общаться»
2. «Зачем нужно знать себя?»
Упражнение «Цвет настроения»
Упражнение «Я рад общаться с тобой»
Самоанализ «Кто я? Какой я?»
3. «Самооценка»
Методика «Самооценка»
Дискуссия «Самое-самое»
Методика «Моя вселенная»
4. «Мои внутренние друзья и мои «внутренние враги»
Обсуждение понятия «эмоции»
Игра «Угадай эмоцию»
Игра «Назови эмоцию»
Упражнение «Поставь балл эмоции»
5. «Ярмарка достоинств»
Игра «Ярмарка достоинств»
Упражнение «Вверх по радуге»
6. «Ищу друга»
Игра: Объявление «Ищу друга»
7. «Почему люди ссорятся?»
Игра «Разожми кулак»
Игра «Толкалки без слов»
Игра «Да и нет»
Обучение выходу из конфликта
8. «Барьеры общения»
Что значит: Противостояние. Уступки. Компромисс.
Сотрудничество
9. «Предотвращение конфликтов»
Игра «Перетягивание каната»
Отработка навыков предотвращения конфликтов

Игра «Петухи»

Тест «Конфликтный ли ты человек?»

10. «Учимся слушать друг друга»

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Игра «Испорченный телефон»

11. «Уверенное и неуверенное поведение»

Игра «Зубы и мясо»

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Игра «Вопрос—ответ»

Игра «Поводырь»

12. «Нужна ли агрессия?»

Притча о змее

Упражнение «Выставка»

13. «Пойми меня»

Игра-шутка «Пойми меня»

Игра «Пословицы»

14. «Мои проблемы»

Игра «Диалог со своим мозгом»

Упражнение с шарами

15. «Обиды»

Виды обиды. Реагирование на обиду Рисуем обиду

16. «Критика»

Игра с мячом «Что звучит обидно?»

Упражнение на Я-сообщение

17. «Комплименты или лесть?»

Чтение рассказа А.П. Чехова «Симулянты»

Упражнение «Скажи комплимент»

Словарики комплиментов

Упражнение «Обмен комплиментами»

18. «Груз привычек»

Вредные привычки – обсуждение

Релаксация «Вверх по радуге»

19. «Азбука перемен»

Составляем «Азбуку перемен»

«Нарисуем жизнь»

Игра «Я бросаю тебе мяч»

20. «Вежливость»

Игра: «Составление кодекса вежливости»

Игра: «Добрые слова для каждого»

21. «Зачем нужен этикет?»

Сюжетно-ролевая игра «День рождения»

22. «Приветствия»

Игра «Обмен приветствиями»

Работа по карточкам

23. «Умение вести беседу»

Игра-разминка «Поговорим»

24. «Телефонный разговор»

Игра «Поговорим»

25. «В театре, кинотеатре»

Игра «Идем в театр»

26. «Принимаем гостей»

Сервируем стол

Чаепитие

Поведение за столом

27. Как вы понимаете смысл пословиц.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М.: Сфера, 2003.
2. Баженова О.В. «Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников». - СПб.: «Речь», 2010.
3. Васильева И.Ю. «Волшебная книга игр». - СПб.: «Речь», 2010.
4. Васильева И. «Книга сказочных игр». - СПб.: «Речь», 2010.
5. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. - М, 2004.
6. Ермолаева М. В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. М. - Воронеж Модек, 1998.
8. Крюкова СВ., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь - М., 2003.
7. Крылова Т.А., Сумарокова А.Г. «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2011.
8. Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. - Екатеринбург: У -Фрактория, 2006. с. 18, 57-64.