C=RU, OU=директор, O=ГБОУ школа-интернат №115 г.о.Самара, CN=Санников Сергей Вячеславович, E=mscou_115@mail.ru
Я являюсь автором этого документа место подписания
2025.05.03 19:43:06+04'00'

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

«РАССМОТРЕНО»
Центром методического объединения «Развитие»
Протокол № 1
от 26.08.2022 г.
Председатель ЦМО
_____ Г.В. Трифонова

«УТВЕРЖДЕНО»
Педагогическим советом школы-интерната № 115
Протокол № 1
от 26.08.2022 г.

АВТОРСКАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса для обучающихся 5 – 9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«УРОКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

Форма организации: тренинг

Направление: социальное

Срок реализации: 5 лет

Программа разработана: Трифоновой Галиной Витальевной, педагогом-психологом высшей квалификационной категории ГБОУ школы-интерната №115 г.о. Самара

г.о. Самара

2022 год

В связи с введением ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) встает проблема обеспечения этих обучающихся опытом эмоционально-личностного отношения к окружающему социальному миру, формирования их жизненных компетенций. Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Уроки психологического здоровья» направлена на «развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации» [19, с.6]. В программе дается характеристика личностной сферы обучающегося с умственной отсталостью и раскрываются основные методы работы с ним в области социального развития. Автор, опираясь на концепцию психологического здоровья Дубровиной И.В. развития личности в условиях определенного образовательного пространства предлагает основные этапы работы по сохранению и укреплению психологического здоровья обучающегося с нарушением интеллекта [8].

В программе имеется учебный план, психолого-педагогическое обоснование организации занятий. Учитывая структуру нарушения обучающихся с умственной отсталостью, основным психотехническим методом автор называет игру. Игровая форма организации занятий способствует развитию и коррекции личности умственно отсталого школьника и укреплению его психологического здоровья.

Ключевые слова: психологическое здоровье, жизненные компетенции, обучающийся с умственной отсталостью, депривация, саморегуляция, самооценка, рефлексия, навыки социального поведения.

Содержание программы

Пояснительная записка……...……4

Характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)……...1

1

Место коррекционного курса в учебном плане ГБОУ школы-интерната №115…….....…..…19

Личностные результаты освоения курса по этапам (классам)……..20

Содержание коррекционного курса…….…22

Тематическое планирование курса…….....…26

Материально-техническое обеспечение……..42

Приложение……44

Пояснительная записка

В настоящее время количество детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) растет. В период введения Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФГОС) актуальной становится проблема организации психолого-педагогической и социальной реабилитации обучающихся с интеллектуальным недоразвитием. Изменение подходов к обучению и воспитанию обучающихся с умственной отсталостью направлено на формирование и развитие социально-активной личности, обладающей навыками социально-адаптивного поведения. В связи с этим возникает необходимость создания "условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся в свободное время» (Примерная АООП).

Программа «Уроки психологического здоровья» (далее Программа) является частью комплекса психолого-медико-педагогического сопровождения и реабилитационной программы ребенка-инвалида и решает вопросы его социализации. Она разработана с учетом особых образовательных потребностей (далее ООП) обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Основной специальной задачей Программы является помощь умственно отсталому обучающемуся в постепенном и последовательном освоении более сложной и динамичной социальной среды.

При составлении коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «Уроки психологического здоровья» были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010;
- Локальные акты школы.

Развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) происходит на нарушенной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в личностную сферу детей. Это дает основания для разработки коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «Уроки психологического здоровья».

Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, так как в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития такого обучающегося: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность,

речь и поведение. В результате имеются задержки сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований, что, в свою очередь, затрудняет включение обучающегося с умственной отсталостью в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

Развитие личности умственно отсталого ребенка происходит по тем же законам, что и развитие нормально развивающихся детей (Л.С. Выготский).
К числу основных компонентов личности принято относить самооценку и уровень притязаний. Уровень притязаний - это стремление к достижению целей той или иной степени сложности. В основе лежит оценка своих возможностей [5, с.79]. Среди многих компонентов личности одним из основных является самооценка, т. е. оценка самого себя. Самооценке принадлежит важная роль в процессе саморегуляции поведения индивида и его взаимодействия с окружающей средой. Она играет большую роль в формировании самосознания.

Самооценка во многом определяет уровень притязаний человека, т. е. задачи, которые он ставит перед собой и к разрешению которых считает себя способным. От отношения самооценки и уровня притязаний в значительной мере зависит эмоциональное самочувствие человека. Адекватная самооценка и соответствующий ей уровень притязаний - необходимое условие его успешной социальной адаптации, безболезненной интеграции в окружающее общество.

Значительное большинство умственно отсталых обучающихся имеет высокую самооценку и неадекватный завышенный уровень притязаний, привычку к получению только положительных подкреплений. Высокая самооценка обусловлена общим интеллектуальным недоразвитием и незрелостью личности. Когда такой ребенок попадает в иное, чем школа, образовательное учреждение или просто расширяет круг общения со сверстниками во дворе, высокой самооценке может быть нанесен серьезный удар. В результате у такого обучающегося формируется *социальная депривация,* которая выражается в тревожности, немотивированной агрессии, страхе, неудовлетворенностью собой.

Эмоциональная сфера, как компонент личности умственно отсталых обучающихся 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 затянутость, инертность эмоциональных реакций, часто имеющих ярко выраженный эгоцентрический или негативный характер. Наличие дефицита эмоционально-положительных отношений способствует развитию *эмоциональной депривации.*

Эмоциональная депривация приводит к целому ряду специфических личностных особенностей у обучающихся с умственной отсталостью. У них наблюдается отсутствие эмпатии, отчужденность, обособленность, что мешает строить полноценные межличностные отношения.

Кроме того, недоразвитие познавательных процессов обучающегося с умственной отсталостью препятствует построению адекватных моделей окружающего мира и, следовательно, возможности продуктивно действовать в нем. Дефицит информации в общении и деятельности приводит к ошибкам, препятствует принятию адекватных решений. Недостаток информации приводит к построению ложных выводов относительно текущих событий или окружающих людей. В данном случае идет формирование *когнитивной (информационной) депривации.*

Значительная часть семей обучающихся с умственной отсталостью является неполной. В связи с этим у детей нередко наблюдается дефицит эмоциональных контактов в паре «родитель - ребенок», и в результате формируется такой тип *депривации как материнская или отцовская*. В дальнейшем дефицит семейного тепла и родительской любви они продуцируют в своей будущей семейной жизни.

Имеются и неблагополучные семьи. Для них характерно социальное неблагополучие: низкий материальный уровень, неудовлетворительное питание, аморальный образ жизни родителей (пьянство, скандалы и драки в семье, тунеяд-

ство), а также проживание с психически нездоровыми родственниками. В результате обучающийся с умственной отсталостью подвержен *социальной депривации*.

Обучающийся с нарушением интеллекта испытывают разного вида депривации, значительная часть которых обусловлена этиопатогенезом умственной отсталости. Феноменологические проявления деприваций накладываются друг на друга, что затрудняет их дифференциацию. Их негативное влияние усиливается в подростковом возрасте, который является проблемным и критическим периодом онтогенеза. «Длительное воздействие травмирующих ситуаций формирует у подростка с умственной отсталостью внутреннюю напряженность, тревожность, агрессивность, конфликтность, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности» [10, с.116].. Он не способен находить выход из конфликтных ситуаций, у него преобладают экстрапунитивные реакции по типу самозащитных.

Таким образом, мы можем утверждать, что обучающийся с нарушением интеллекта испытывает разного вида депривации, негативное влияние которое усиливается в подростковом возрасте. Наличие деприваций является серьёзными препятствием в социализации подростка с умственной отсталостью и определяет ряд трудностей в достижении основного результата Стандарта: «общекультурное и личностное развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет цель и основной результат образования)» [19, с. 6]. Исходя из этого, возникает проблема совершенствования условий охраны и укрепления психологического здоровья обучающегося 5 – 9 классов с умственной отсталостью. Все это подчеркивает психолого-педагогическую целесообразность разработки и внедрения коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы «Уроки психологического здоровья» в работу с подростками с умственной отсталостью.

Программа «Уроки психологического здоровья» является частью комплекса психолого-медико-педагогического сопровождения обучающегося 5 – 9

классов с умственной отсталостью и направлена на достижение личностных результатов, обозначенных Стандартом.

Методологическим обоснованием Программы является концепция психологического здоровья И.В. Дубровиной развития личности в условиях определенного образовательного пространства. Согласно данной концепции *психологическое здоровье* – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

К *основным характеристикам психологически здоровой личности* И.В. Дубровина относит:

- ✓ принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей;
- ✓ принятие других людей, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса;
- ✓ хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;
- ✓ стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.

Учитывая особенности личности обучающегося с умственной отсталостью, обусловленные этиопатогенезом, мы можем утверждать, что уровень его психологического здоровья низкий. Это еще раз подчеркивает актуальность нашей Программы.

Опираясь на концепцию психологического здоровья И.В. Дубровиной [8] и имеющиеся вторичные нарушения в структуре личности обучающегося с умственной отсталостью, определяем цель и задачи Программы.

Цель Программы - охрана и укрепление психологического здоровья обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель данной Программы тесно пересекается одной из главных задач ФГОСа: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия» [19, с.8].

Задачи:

1. Формировать навыки рефлексии.
2. Формировать позитивное отношение к своему Я.
3. Формировать способность к самоуправлению.
4. Формировать и развивать навыки социального поведения.

Данные задачи рассматриваются в комплексе: только целостное воздействие на личность умственно отсталого обучающегося может привести к позитивному изменению в характеристиках психологического здоровья.

В основу Программы также взяты работы О.В. Хухлаевой, М.А. Панфиловой, Е.А. Алябьевой, И.В. Вачкова.

Научная новизна программы «Уроки психологического здоровья» состоит в том, что в ней впервые рассматриваются вопросы охраны и укрепления психологического здоровья обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Практическая направленность Программы заключается в том, что она направлена на формирование жизненной компетенции обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его усвоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа строится в соответствии с основными принципами организации психолого-педагогической помощи детям с интеллектуальной недостаточностью:

принцип деятельностного подхода опирается на существующее в психологии понятие «ведущая деятельность». То, чему обычного ребенка можно научить на словах, для ребенка с нарушением интеллекта становится доступным только в процессе собственной деятельности, специально организованной и направляемой педагогом. Игровая деятельность позволяет, опираясь на здоровые силы и сохранные возможности ребенка, развивать познавательные процессы, компенсировать недостаточность жизненного, практического (деятельностного) опыта, создавать естественные условия для развития навыков общения и рефлексии;

принцип дифференцированного и индивидуального подхода направлен на создание благоприятных условий развития, учитывающих как индивидуальные особенности каждого школьника, так и его специфические особенности, свойственные детям с данной категорией нарушения. Индивидуальный подход позволяет специально уделять внимание отдельным выраженным недостатком развития каждого ребенка путем избирательного использования необходимых в данном случае методов и средств. Дифференцированный подход обусловлен наличием различных форм олигофрений согласно классификации М.С. Певзнер;

принцип интегративного характера коррекционных занятий позволяет решать несколько разноплановых задач в рамках одного занятия.

В ходе реализации Программы используются те методы работы, которые доступны подросткам с умственной отсталостью: игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, психогимнастика, сказкотерапия.

1. Ролевые игры. Одним из условий формирования и сохранения психологического здоровья детей является их полноценное ролевое развитие. К основным нарушениям ролевого развития относятся: ролевая ригидность — неумение переходить из роли в роль, ролевая аморфность — неумение принимать какую-либо роль, отсутствие ролевой креативности — неумение создавать новые обра зы или принятие на себя патологических ролей.

Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или не характерных для подростка ролей. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.

«Ролевая разминка» обычно используется для эмоционатьного разогрева обучающихся с умственной отсталостью, чаше всего в начале занятия. Разминка состоит в использовании разных образов: животных, персонажей сказок, социаль ных и семейных ролей и даже неодушевленных предметов. Обучающиеся изображают полученный образ с помощью мимики и жестов, озвучивание обычно запрещается, чтобы усложнить задачу «актеров».

В ролевых ситуациях обучающиеся сталкиваются с ситуациями, похожими по своему содержанию на те, которые присутствуют в их жизни и деятельности, и должны изменить в них свои установки и отношение. С помощью этого метода у подростка можно сформировать новые, более продуктивные навыки взаимодействия.

Элементы психодрамы на уроках психологии в основном используются в виде разыгрывания какого-либо сюжета: это может быть сюжет прочитанной с сказки, сочиненной обучающимися истории и т.д. В любом случае процесс проигрывания направляется и контролируется взрослым. Очень важно по окончании «спектакля» проводить процедуру снятия ролей! 2. Коммуникативные и

«командные» игры. Коммуникативные игры направлены на обучение подростков навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. Обычно эти игры представлены «командными» формами работы, когда обучающиеся в процессе выполнения какого-либо задания делятся на мини-группы, тройки, пары. Кроме того, к коммуникативным играм можно отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

3. Методы, развивающие воображение. К методам, развивающим воображение, относятся визуализации, вербальные и невербальные игры. Визуализации «создаются» следующим образом: обучающиеся с закрытыми глазами под спокойную музыку представляют какую-нибудь картинку или образ (заданный психологом или свободный), после чего они по желанию могут поделиться увиденным с группой. Увиденную картинку можно и разыграть, как уже отмечалось выше.

Вербальные игры выражаются в придумывании детьми окончания к какой-либо истории или абсурдной ситуации (например, что будет, если дети и взрослые поменяются в жизни местами), в коллективном сочинении сказок, индивидуальном или совместном придумывании ассоциаций к какому-нибудь слову, явлению. Невербальные игры — это изображение без слов чего-либо, но так, чтобы получилось необычно, не похоже на других (пересекаются с ролевыми играми).

4. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект подростков.

Эмоциональный интеллект — это комплекс способностей, который объединяет в себе умение различать и понимать эмоции, а также управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению: это «способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний, а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуаль

ному росту» личности. Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает именно в подростковом возрасте, поскольку в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Кроме того, развитый эмоциональный интеллект является противоположностью алекситимии, являющейся предпосылкой к развитию многих психосоматических заболеваний.

Для этого используются различные приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка и др.), групповые обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

5. Когнитивные методы. Возникновение когнитивных методов психологической работы связано с представлением, что когнитивные факторы являются первопричиной возникновения эмоциональных расстройств. Поэтому когнитивный подход направлен прежде всего на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютичности мышления, внедряющего в сознание идеи долженствования («Ты должен....», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у детей представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.). К когнитивным методам относится также игра «Мусорное ведро», в которое обучающиеся выкидывают свои записки со злыми мыслями, страхами, тревогами, обидами, огорчениями, тем самым очищаясь и расставаясь с ними навсегда.

6. Групповые дискуссии. Групповая дискуссия построена на принципах субъект-субъектного взаимодействия с подростками и позволяет старшеклассникам проявить и принять различные точки зрения на какой-либо предмет. Груп-

повые дискуссии на уроках психологии могут проводиться, например, при обсуждении прочитанного рассказа, тех или иных причин поведения героев и просто в беседе на какую-либо значимую для детей или заданную ведущим тему.

7. Арттерапевтические методы. Отечественное арттерапевтическое направление представлено работами А.И. Копытина, Л.Д. Лебедевой и др. Арттерапия предполагает занятия разнообразными видами искусства и творчества: рисованием, изготовлением поделок, коллажей, лепкой и др. Арттерапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности подростка, содействует его самовыражению. Важнейший принцип арттерапии — безусловное принятие и одобрение всех продуктов твор ческой деятельности обучающегося независимо от их содержания и качества. В нашей программе психологических занятий активно применяются рисование, лепка (создание образов из пластилина), коллажи и др.

8. Методы релаксации. Релаксация — это достижение общего состояния покоя, отдыха, расслабленности, которое характеризуется уменьшением нервного напряжения. Релаксация необходима подростку с умственной отсталостью периодически, чередуясь с напряжением. Обычно состояние релаксации достигается серией повторяющихся упражнений (в том числе и дыхательных), направленных на попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц. С умственно отсталыми подростками нужно использовать «легкую» релаксацию, не уходя на ее глубинные уровни. На уроке релаксация может применяться как в начале с целью визуализации какого-то образа, связанного с основным содержанием занятия, так и в заключении, чтобы снять возбуждение и напряжение обучающегося с умственной отсталостью.

Программа *решает вопросы преодоления основных видов депривaций* и направлена на формирование основных жизненных компетенций подростка с интеллектуальной недостаточностью, необходимых для охраны и укрепления его психологического здоровья.

Таким образом, программа «Уроки психологического здоровья» является *коррекционно-развивающей* психолого-педагогической и способствует достижению основного результата Стандарта.

Программа состоит из пяти этапов. Этап подразумевает учебный год: I – 5 класс, II –6 класс, III – 7 класс, IV – 8 класс, V – 9 класс. Опираясь на положение Л.С. Выготского, что развитие психики аномальных детей подчиняется тем же основным закономерностям, которые обнаруживаются в развитии нормального ребенка, мы определили *задачи каждого этапа*.

Задачи I этапа:

1. Обогащать эмоциональную сферу младшего подростка положительными переживаниями.
2. Формировать самостоятельность, уверенность в себе.
3. Формировать потребность в самооценке.
4. Развивать навыки общения.

Задачи II этапа:

1. Обогащать эмоциональную сферу подростка положительными переживаниями.
2. Формировать чувство собственного достоинства.
3. Развивать самостоятельность, уверенность в себе.
4. Развивать личностную рефлексию.

Задачи III этапа:

1. Обогащать эмоциональную сферу подростка положительными переживаниями.
2. Развивать чувство собственного достоинства.
3. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
4. Развивать навыки саморегуляции.

Задачи IV этапа:

1. Обогащать эмоциональную сферу подростка положительными переживаниями.
2. Развивать чувство собственного достоинства и уверенности в себе.

3. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
4. Совершенствовать навыки саморегуляции.

Задачи V этапа:

1. Формировать адекватную самооценку.
2. Развивать навыки сотрудничества с окружающими людьми.
3. Совершенствовать навыки саморегуляции.
4. Формировать социально-психологическую готовность к личностному самоопределению.

Каждый этап состоит из нескольких разделов, направленных на решение основных задач Программы. Этапы начинаются с диагностических занятий (2 занятия). В ходе реализации мероприятий каждого этапа и по его завершению проводятся также диагностические процедуры, оценивающие качество осуществляемой коррекционно-развивающей работы (наличия умения рефлексировать, адекватной самооценки, навыки саморегуляции, социальный статус) и определяющие ее индивидуализацию (1 занятие).

Программа предусматривает концентрический способ предоставления психологического материала с элементами усложнения и расширения.

Каждый урок проводится в форме тренинга. Он имеет строго выдержанную структуру:

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей:

I часть. Вводная.

Задачи:

• организовать внимание;
• создать интерес к предыдущему занятию;
• снять мышечное напряжение;
• обогащать эмоциональную сферу.

Используются психологические игры «Комплимент», «Мое настроение», «Незаконченные предложения» и другие. Обязательно музыкально-ритмические упражнения, подвижные игры.

II часть. Основная.

Задачи:

• обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;

• совершенствовать приемы групповой работы;

• формировать положительное отношение к своему Я;

• развивать навыки контроля и самоконтроля;

• воспитывать социально-нравственные качества личности.

Применяются психологические игры и упражнения, различные виды игр, дискуссии. Даются задания на развитие воображения.

III часть. Заключительная.

Задачи:

• формировать умения снятия мышечного напряжения;

• развивать навыки рефлексии.

Применяются релаксационные упражнения, психологические игры и вопросы на развитие навыков рефлексии.

Место коррекционного курса
в учебном плане ГБОУ школы-интерната №115

Программа «Уроки психологического здоровья» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, а именно в коррекционно-развивающую область.

Продолжительность реализации Программы: 5 лет.

Общее количество часов в год: в 5 классе – 68 часов; в 6 – 9 классах – по 34 часа. На основании учебного календарного графика данное число может корректироваться.

Количество занятий в неделю: в 5 классе – 2 занятия; в 6 – 9 классах – 1 занятие.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Категория обучающихся: обучающиеся с умственно отсталостью 5 – 9 классов.

Личностные результаты освоения курса по этапам (классам)

Личностные результаты Программы включают овладение обучающимися с умственной отсталостью социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений подростков в различных средах. Помимо общих результатов, мы обозначили результаты и для каждого этапа/класса.

Результаты I этапа:

1. Снижение уровня личностной тревожности.
2. Увеличение количества положительных переживаний.
3. Наличие адекватных представлений о дружеских взаимоотношениях между сверстниками.
4. Ориентация младшего подростка на собственные реальные достижения (гордость собственными школьными успехами).
5. Утверждение собственной самостоятельности.

Результаты II этапа:

1. Снижение уровня личностной тревожности.
2. Увеличение количества положительных переживаний.
3. Ориентация подростка на собственные реальные достижения (гордость собственными школьными успехами, уверенность в себе).
4. Проявление подростком самостоятельности.
5. Наличие у подростка собственных критериев для самооценки.

Результаты III этапа:

1. Адекватные эмоциональные проявления.
2. Адекватная реакция на внешний контроль и оценку.
3. Наличие собственных критериев для самооценки.
4. Наличие гордости за школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.

5. Проявление подростком самостоятельности.
6. Использование разные формы взаимодействия со сверстниками.

Результаты IV этапа:

1. Адекватные эмоциональные проявления.
2. Проявление подростком самостоятельности, уверенности в собственных силах, чувства собственного достоинства.
3. Проявление навыков коммуникации в разных ситуациях социального взаимодействия.
4. Адекватная реакция на внешний контроль и оценку.
5. Наличие навыков саморегуляции.

Результаты V этапа:

1. Умение сотрудничать с окружающими людьми (поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия, уважительное отношение к иному мнению, осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, осуществление самоконтроля в процессе деятельности и т.п.).
2. Наличие навыков саморегуляции.
3. Наличие адекватных представлений о собственных возможностях.
4. Осознание способов достижения поставленных жизненных целей, своего места в мире.

Содержание коррекционного курса

Содержание Программы не предусматривает теоретической подготовки обучающихся, она ориентирована на обращение к тем проблемам, которые привели или могут привести к деформации психологического здоровья.

Содержание I этапа

Диагностика (4 часа)

Лесенка В.Г. Щур. Тест тревожности Р. Тэммла. М. Дорки, В. Амен. Рисунок «Дом. Дерево. Человек»/ свободный рисунок.

Мое имя (3 часа)

Имя. Основное и производные имена. Игра «Цветик-семицветик».

Мир эмоций (30 часов)

Основные эмоции (радость, страх, злость), их дифференцирование и демонстрация. Коррекция страха, злости. Высшие чувства: любовь, забота.

Техники мышечного расслабления (7 часов)

Дыхательные упражнения. Парные упражнения. Упражнения с бумагой. Упражнения «Лимон», «Штанга».

Я могу (7 часов)

Упражнения: «И я…», «Цветик-семицветик», «Мое желание». Хочу – надо. Дифференцирование понятий хочу – надо. Сила воли.

Я и люди вокруг меня (17 часов)

Окружающие люди: родители, друзья. Их социальные роли. Межличностные отношения: «я - родители», «я - друзья», «я - люди».

Содержание II этапа

Диагностика (6 часов)

Лесенка В.Г. Щур. Тест тревожности Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амен. Рисунок «Дом. Дерево. Человек». Социометрия. Свободный рисунок.

Мир эмоций (16 часов)

Какие чувства живут в природе. Природа умеет чувствовать. Радость. Страх. Страшные сказки. Удивление. Злость. Коррекция злости. Вредное чувство - обида. Придумаем сказку про обиду. Я не обижаюсь... Пожалей обиженного.

Техники снятия внутреннего напряжения (8 часов)

Дыхательные упражнения: «Полное дыхание», «Прячем шарик», дыхание животом. Упражнения на мышечное расслабление: «Тряпичная кукла», «Муха», массаж живота мячом. Прогулка в старом парке.

Мой портрет (11 часов)

Упражнение «Зеркало». Мое имя. Когда я был маленьким... Я могу. Мои желания. Я – волшебник. Круги настроения. Лента моего настроения. Моя самооценка.

Я и люди вокруг меня (22 часа)

Я – часть семьи. Я – часть класса (одноклассники). Подарки одноклассникам. Я – часть класса (педагоги). Подарки педагогам. Портрет моего класса. Я – часть школы. Я и мои друзья. Лестница общения (школа). Герой и подвиг. Решение педагогических ситуаций. Солнечный круг… «Солнечный круг» моих друзей. Я и моя семья. Рисунок моей семьи. Лестница общения (семья). Праздники моей семьи. Подарки родителям. Моя семья через 10 лет. Я люблю всех людей.

Я могу (5 часов)

Границы моих желаний. Психоочистители. Ярмарка достоинств. Я – могу…

<u>Содержание III этапа</u>

Диагностика (6 часов)

Лесенка В.Г. Щур. Тест Люшера. Рисунок «Дом. Дерево. Человек». Я и моя семья. Социометрия.

Моё отражение (18 часов)

Зеркало. Каким я вижу окружающий мир. Каким я вижу окружающий мир. Кто такие подростки? Я – подросток. Мои интересы. Мои мечты. Мои друзья -

подростки. Портрет положительного подростка. Портрет отрицательного подростка. Мой портрет в лучах солнца. Ярмарка достоинств. Автопортрет. Мое место в мире. Мое место в мире. Мои достижения. Мои достижения. Если бы я был волшебником….

Техники снятия внутреннего напряжения (8 часов)

Чувства и эмоции. Мое настроение. Дыхательные упражнения: «Дыхание животом», «Прячем шарик». Упражнения на снятие мышечного напряжения: «Тряпичная кукла», «Хула-хуп», «Палуба», «Булькание».

Эмпатия в действии (17 часов)

Определяем чувство. Чувства и эмоции партнера по игре. Я тебя понимаю.Ты такой же, как я. Ты сильный. Карусель. Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Решение педагогических ситуаций. Еще раз про эмпатию. Решение педагогических ситуаций. Эмпатия в действии (I). Эмпатия в действии (II). «Поделись со мной». Чем мы похожи? Эмблема эмпатии.

Я – часть класса (16 часов)

Мирные и воинственные. Мы с тобой похожи. Совместная картинка. Мы – друзья? Учимся дружить. Путешествие в страну Общения. Оцени себя в общении. Меня оценивает одноклассник. Я особенный. Упражнение «Трон». Мой герб. Портрет моего класса. Девиз и герб моего класса. Тренировка «Я - высказываний». Тренировка «Я - высказываний». Комплименты!!!.

Я могу (3 часа)

Мои умения. Хорошо – плохо. Учимся думать логично.

<u>Содержание IV этапа</u>

Диагностика (3 часа)

Лесенка Дембо – Рубинштейн. Тест Люшера. Рисунок «Дом. Дерево. Человек».

Я – знакомый незнакомец (7 часов)

Я и мои одноклассники. Я оцениваю себя. Меня оценивают родители. Меня оценивают одноклассники. Я – общительный или замкнутый? Как я поступлю? Я – часть класса.

Техники снятия внутреннего напряжения (4 часа)

Упражнение «Сильные колени». Массаж стоп. Массаж лица. Растяжки.

Решаем конфликты (7 часов)

Коллективное рисование. Правила доброжелательного общения. Испорченный телефон. Конфликт. Причины конфликтов. Королевство разорванных связей. Решение коллизий.

Поддержка в общении (6 часов)

Как мы все похожи. Какие мы все разные! Шкала общительности. Робинзоны. Встреча цивилизаций. Девчонки + мальчишки= …

Мой МИР (7 часов)

Цвет моего настроения. Интервью. Мои интересы. О чем я мечтаю. Метафорический автопортрет. Я так бы раскрасил мир. Волшебный магазин. Здесь продают радость, ум…

Содержание V этапа

Диагностика (3 часа)

Лесенка Дембо – Рубинштейн. Рисунок «Дом. Дерево. Человек».

Ценностные ориентации. М. Рокич.

Я – знакомый незнакомец. (4 часа)

Интервью. Меня оценивают одноклассники. Жизненный девиз. Д. Соколов «Сказка о милостивой судьбе».

Я в мире эмоций (5 часов)

Как справиться со злостью? Как простить обиду? Ах, чем я виноват? А что они обо мне подумают? Побеждаем все тревоги! Самоприказы.

Продуктивное общение (6 часов)

Мы – дружная команда. Как мы все похожие и разные! Я – высказывание.

Встреча цивилизаций. Робинзоны. Девчонки + мальчишки=

Лента жизни (6 часов)

Я – дошкольник. Первые школьные шаги. Я – семиклассник. Я – девятиклассник. Скоро будет выпускной. Я и моя будущая семья.

Ценности жизни (7 часов)

Хорошо – плохо. Игра «Обрыв». Я готов к испытаниям. Кумиры. Я говорю: НЕТ! Мужество быть. Цель моей жизни.

Тематическое планирование курса

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся
I этап (5 класс)			
1.	Диагностическое занятие.	2	Выполнение диагностических заданий.
2.	Мое имя.	3	Упражнения на развитие навыков рефлексии. Рисование автопортрета.
3.	Мир эмоций.	30	Дифференцирование различных эмоциональных состояний у других людей. Рефлексия собственных эмоций. Выполнение упражнений по снижению страха, злости. Коллективное рисование. Игра-драматизация.
4.	Техники снятия мышечного напряжения.	7	Анализ собственных мышечных ощущений. Выполнение дыхательных упражнений, упражнений на снятие мышечного напряжения рук, ног, корпуса.
5.	Я могу.	7	Упражнения на развитие навыков рефлексии, волевых процессов.

6.	Я и люди вокруг меня.	17	Анализ межличностных отношений с родителями и одноклассниками. Работа с незаконченными предложениями. Выполнение упражнений по проговариванию комплиментов и пожеланий. Рисование. Решение педагогических ситуаций.
7.	Диагностическое занятие.	2	Выполнение диагностических заданий. Рисование.
Всего		68	
II этап (6 класс)			
1.	Диагностическое занятие.	4	Выполнение диагностических заданий.
2.	Мир эмоций.	16	Дифференцирование различных эмоциональных состояний у других людей. Рефлексия собственных эмоций. Выполнение упражнений по снижению обиды. Игра-драматизация.
3.	Техники снятия внутреннего напряжения.	8	Анализ собственных мышечных ощущений. Выполнение дыхательных упражнений, упражнений на снятие мышечного напряжения рук, ног, корпуса.
4.	Мой портрет.	11	Упражнения на развитие навыков рефлексии. Анализ своего эмоционального состояния в зависимости от состояния. Анализ взаимоотношений с другими людьми.

5.	Я и люди вокруг меня.	22	Анализ взаимоотношений с другими людьми. Рассматривание себя как части детского коллектива. Анализ собственных сильных и слабых сторон. Выполнение упражнений по проговариванию комплиментов.
6.	Я могу.	5	Анализ собственных желаний. Самоанализ черт своего характера.
7.	Диагностическое занятие.	2	Выполнение диагностических заданий.
Всего		68	
III этап (7 класс)			
1.	Диагностическое занятие.	4	Выполнение диагностических заданий.
2.	Мое отражение.	18	Составление психологических портретов подростков. Рисование автопортрета. Определение своих сильных и слабых сторон.
3.	Техники снятия внутреннего напряжения.	8	Анализ собственных мышечных ощущений. Выполнение дыхательных упражнений, упражнений на снятие мышечного напряжения рук, ног, корпуса.
4.	Эмпатия в действии.	17	Усвоение понятия эмпатия. Упражнения на проявление эпматии. Решение педагогических ситуации.

5.	Я – часть класса.	16	Коллективное рисование. Самооценка навыков общения. Рисование собственного герба. Построение и ведение продуктивного диалога.
6.	Я могу.	3	Самоанализ своих возможностей. Установление закономерностей. Составление плана действий.
7.	Диагностическое занятие.	2	Выполнение диагностических заданий. Рисование.
Всего		68	
IV этап (8 класс)			
1.	Диагностическое занятие.	2	Выполнение диагностических заданий.
2.	Я – знакомый незнакомец.	7	Выполнение игр и упражнений на развитие навыков рефлексии. Решение педагогических ситуаций. Игра-драматизация.
3.	Техники снятия внутреннего напряжения.	4	Анализ собственных мышечных ощущений. Выполнение дыхательных упражнений, упражнений на снятие мышечного напряжения. Самомассаж.
4.	Решаем конфликты.	7	Составление правил доброжелательного общения. Решение педагогических ситуаций. Игра-драматизация. Коллективное рисование.

5.	Поддержка в общении.	6	Самооценка общительности. Ролевые игры на развитие коммуникативных навыков. Усвоение правил поведения в новой компании.
6.	Мой МИР.	7	Упражнения и задания на развитие навыков рефлексии. Анализ своих желаний, их реалистичности. Анализ взаимодействия с миром.
7.	Диагностическое занятие.	1	Выполнение диагностических заданий.
Всего		34	
V этап (9 класс)			
1.	Диагностическое занятие.	2	Выполнение диагностических заданий.
2.	Я – знакомый незнакомец.	4	Выполнение игр и упражнений на развитие навыков рефлексии. Решение педагогических ситуаций. Самоанализ отношений окружающих. Определение главного, составление жизненного девиза. Анализ художественного произведения, нахождение главного.
3.	Я в мире эмоций.	5	Самоанализ собственного состояния. Выполнение упражнений на снижение тревожности и агрессивного поведения, коррекцию обиды.
4.	Самоприказы.	2	Упражнение в составлении самоприказов.

5.	Продуктивное общение.	6	Самооценка уровня общительности. Ролевые игры на развитие коммуникативных навыков. Усвоение правил речевого поведения в разных социальных ситуациях.
6.	Лента жизни.	6	Рефлексия прошлого и настоящего состояния. Построение и анализ планов на будущее в соответствии с психофизическими особенностями.
7.	Ценности жизни.	7	Решение педагогических ситуаций. Ролевые игры. Усвоение правил общения с неприятными людьми.
8.	Диагностическое занятие (итоговое).	1	Выполнение диагностических заданий.
Всего		34	
ИТОГО		272	

Учебно-тематический план

I этап (5 класс)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	***Диагностическое занятие***	***2***
1.1	Оценка уровня самооценки.	1
1.2	Оценка уровня личностной тревожности.	1
2.	***Мое имя.***	***3***
2.1	Мое имя.	1
2.2	Цветик-семицеветик.	1
2.3	Рисование «Автопортрет».	1
3.	***Мир эмоций.***	***30***
3.1	Когда я бываю грустным?	1
3.2	Веселые – грустные.	1
3.3	Веселые – грустные.	1
3.4	Два домика.	1
3.5	Страшный - веселый.	1
3.6	Радуется – боится.	1
3.7	Ссора.	1
3.8	Поссорились – помирились.	1
3.9	Способы примерения.	1
3.10	Радость.	1
3.11	Страх.	1

3.12	Коррекция страха.	1
3.13	Коррекция страха.	
3.14	Злость.	1
3.15	Коррекция злости.	1
3.16	Коррекция злости.	1
3.17	Радость, страх, злость.	1
3.18	Психологические этюды эмоций.	1
3.19	Психологические этюды эмоций.	1
3.20	Узнаю чувство по лицу.	1
3.21	Узнаю чувство по походке.	1
3.22	Рисуем эмоции.	1
3.23	Полезное чувство: радость.	1
3.24	Коллективное рисование «Радость».	1
3.25	Полезное чувство: любовь.	1
3.26	Моя любовь в круге солнца.	1
3.27	Полезное чувство: забота.	1
3.28	Игра «День рождения».	1
3.29	Игра «День рождения».	1
3.30	Игра «Кусочек планеты».	1
4.	***Техники снятия мышечного напряжения***	***7***
4.1	Дыхательные упражнения.	1
4.2	Дыхательные упражнения.	1

4.3	Упражнение «Лимон».	1
4.4	Парное упражнение.	1
4.5	Парное упражнение.	1
4.6	Упражнения с бумагой.	1
4.7	Упражнение «Штанга».	1
5.	***Я могу.***	***7***
5.1	Упражнение «И я…»	1
5.2	Упражнение «Цветик-семицветик».	1
5.3	Мое желание.	1
5.4	Рисование «Мое желание».	1
5.5	Хочу – надо.	1
5.6	Сила воли.	1
5.7	Сила воли.	1
6.	***Я и люди вокруг меня.***	***17***
6.1	Я и мои родители.	1
6.2	Я и мои родители.	1
6.3	Я люблю свою семью.	1
6.4	Добрые слова для моих родителей.	1
6.5	Я – часть семьи.	1
6.6	Рисование «Моя семья».	1
6.7	Дружба.	1
6.8	Дружба.	1

6.9	Я и мои друзья.	1
6.10	Рисование «Мои друзья».	1
6.11	Я люблю своих друзей.	1
6.12	Добрые слова для друга.	1
6.13	Решение педагогических ситуаций.	1
6.14	Друзья любят меня.	1
6.15	Мы – веселые ребята.	1
6.16	Я люблю людей.	1
6.17	Решение педагогических ситуаций.	1
7.	***Диагностическое занятие.***	***2***
7.1	Свободный рисунок.	1
7.2	Оценка уровня самооценки.	1
Всего		***68***

II этап (6 класс)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	***Диагностическое занятие***	***4***
1.1	Оценка уровня самооценки.	1
1.2	Оценка уровня личностной тревожности.	1
1.3	Социометрия.	1
1.4	Социометрия.	1
2.	***Мир эмоций.***	***16***
2.1	Какие чувства живут в природе.	1
2.2	Природа умеет чувствовать.	1

2.3	Радость.	1
2.4	Страх.	1
2.5	Страх.	1
2.6	Страшные сказки.	1
2.7	Удивление.	1
2.8	Злость.	1
2.9	Злость.	1
2.10	Коррекция злости.	1
2.11	Вредное чувство - обида.	1
2.12	Вредное чувство - обида.	1
2.13	Придумаем сказку про обиду.	1
2.14	Я не обижаюсь...	1
2.15	Пожалей обиженного.	1
2.16	Пожалей обиженного.	1
3.	***Техники снятия внутреннего напряжения.***	***8***
3.1	Упражнение «Тряпичная кукла».	1
3.2	Упражнение «Муха».	1
3.3	Упражнение «Полное дыхание».	1
3.4	Упражнение «Прячем шарик».	1
3.5	Массаж живота мячом.	1
3.6	Дыхание животом.	1
3.7	Прогулка в старом парке.	1
3.8	Прогулка в старом парке.	1
4.	***Мой портрет.***	***11***
4.1	Упражнение «Зеркало».	1
4.2	Мое имя.	1
4.3	Мое имя.	1
4.4	Когда я был маленьким...	1
4.5	Я могу.	1

4.6	Мои желания.	1
4.7	Я – волшебник.	1
4.8	Круги настроения.	1
4.9	Лента моего настроения.	1
4.10	Лента моего настроения.	1
4.11	Моя самооценка.	1
5.	***Я и люди вокруг меня.***	***22***
5.1	Я – часть семьи.	1
5.2	Я – часть класса (одноклассники).	1
5.3	Подарки одноклассникам.	1
5.4	Я – часть класса (педагоги).	1
5.5	Подарки педагогам.	1
5.6	Портрет моего класса.	1
5.7	Портрет моего класса.	1
5.8	Я – часть школы.	1
5.9	Я и мои друзья.	1
5.10	Я и мои друзья.	1
5.11	Лестница общения (школа).	1
5.12	Герой и подвиг.	1
5.13	Решение педагогических ситуаций.	1
5.14	Солнечный круг…	1
5.15	«Солнечный круг» моих друзей.	1
5.16	Я и моя семья.	1
5.17	Рисунок моей семьи.	1
5.18	Лестница общения (семья).	1
5.19	Праздники моей семьи.	1
5.20	Подарки родителям.	1
5.21	Моя семья через 10 лет.	1
5.22	Я люблю всех людей.	1

6.	***Я могу.***	***5***
6.1	Границы моих желаний.	1
6.2	Психоочистители.	1
6.3	Ярмарка достоинств.	1
6.4	Я – могу…	1
6.5	Я – могу…	1
7.	***Диагностическое занятие.***	***2***
7.1	Социометрия.	1
7.2	Свободный рисунок.	1
Всего		***68***

III этап (7 класс)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	***Диагностическое занятие.***	***4***
1.1	Изучение уровня самооценки	1
1.2	Тест Люшера.	1
1.3	Дом. Дерево. Человек.	1
1.4	Я и моя семья.	1
2.	***Моё отражение.***	***18***
2.1	Зеркало.	1
2.2	Каким я вижу окружающий мир.	1
2.3	Каким я вижу окружающий мир.	1
2.4	Кто такие подростки?	1
2.5	Я – подросток.	1

2.6	Мои интересы.	1
2.7	Мои мечты.	1
2.8	Мои друзья - подростки.	1
2.9	Портрет положительного подростка.	1
2.10	Портрет отрицательного подростка.	1
2.11	Мой портрет в лучах солнца.	1
2.12	Ярмарка достоинств.	1
2.13	Автопортрет.	1
2.14	Мое место в мире.	1
2.15	Мое место в мире.	1
2.16	Мои достижения.	1
2.17	Мои достижения.	1
2.18	Если бы я был волшебником…	1
3.	***Техники снятия внутреннего напряжения.***	***8***
3.1	Чувства и эмоции.	1
3.2	Мое настроение.	1
3.3	Дыхание животом.	1
3.4	Упражнение «Прячем шарик».	1
3.5	Упражнение «Тряпичная кукла».	1
3.6	Упражнение «Хула-хуп».	1
3.7	Упражнение «Палуба».	1
3.8	Упражнение «Булькание».	1

4.	***Эмпатия в действии.***	***17***
4.1	Определяем чувство.	1
4.2	Чувства и эмоции партнера по игре.	1
4.3	Я тебя понимаю.	1
4.4	Ты такой же, как я.	1
4.5	Ты сильный.	1
4.6	Карусель.	1
4.7	Что такое эмпатия?	1
4.8	Зачем мне нужна эмпатия?	1
4.9	Развиваем эмпатию.	1
4.10	Решение педагогических ситуаций.	1
4.11	Еще раз про эмпатию.	1
4.12	Решение педагогических ситуаций.	1
4.13	Эмпатия в действии (I).	1
4.14	Эмпатия в действии (II).	1
4.15	«Поделись со мной».	1
4.16	Чем мы похожи?	1
4.17	Эмблема эмпатии.	1
5.	***Я – часть класса.***	***16***
5.1	Мирные и воинственные.	1
5.2	Мы с тобой похожи.	1
5.3	Совместная картинка.	1

5.4	Мы – друзья?	1
5.5	Учимся дружить.	1
5.6	Путешествие в страну Общения.	1
5.7	Оцени себя в общении.	1
5.8	Меня оценивает одноклассник.	1
5.9	Я особенный.	1
5.10	Упражнение «Трон».	1
5.11	Мой герб.	1
5.12	Портрет моего класса.	1
5.13	Девиз и герб моего класса.	1
5.14	Тренировка «Я - высказываний».	1
5.15	Тренировка «Я - высказываний».	1
5.16	Комплименты!!!	1
6.	***Я могу.***	***3***
6.1	Мои умения.	1
6.2	Хорошо – плохо.	1
6.3	Учимся думать логично.	1
7.	***Диагностическое занятие.***	***2***
7.1	Рисунок «Дом. Дерево. Человек».	1
7.2	Социометрия	1
Всего		***68***

IV этап (8 класс)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	***Диагностическое занятие.***	***2***
1.1	Лесенка Дембо – Рубинштейн.	1
1.2	Тест Люшера.	1
2.	***Я – знакомый незнакомец.***	***7***
2.1	Я и мои одноклассники.	1
2.2	Я оцениваю себя.	1
2.3	Меня оценивают родители.	1
2.4	Меня оценивают одноклассники.	1
2.5	Я – общительный или замкнутый?	1
2.6	Как я поступлю?	1
2.7	Я – часть класса.	1
3.	***Техники снятия внутреннего напряжения.***	4
3.1	Упражнение «Сильные колени».	1
3.2	Массаж стоп.	1
3.3	Массаж лица.	1
3.4	Растяжки.	1
4.	***Решаем конфликты.***	***7***
4.1	Коллективное рисование.	1
4.2	Правила доброжелательного общения.	1
4.3	Испорченный телефон.	1
4.4	Конфликт. Причины конфликтов.	1
4.5	Королевство разорванных связей.	1
4.6	Решение коллизий (I).	1
4.7	Решение коллизий (II).	1
5.	***Поддержка в общении.***	***6***
5.1	Как мы все похожи.	1

5.2	Какие мы все разные!	1
5.3	Шкала общительности.	1
5.4	Робинзоны.	1
5.5	Девчонки + мальчишки=	1
5.6	Встреча цивилизаций.	1
6.	***Мой МИР.***	***7***
6.1	Цвет моего настроения.	1
6.2	Интервью.	1
6.3	Мои интересы.	1
6.4	О чем я мечтаю.	1
6.5	Метафорический автопортрет.	1
6.6	Я так бы раскрасил мир.	1
6.7	Волшебный магазин.	1
7.	***Диагностическое занятие.***	***1***
7.1	Рисунок «Дом. Дерево. Человек».	1
Всего		***34***

V этап (9 класс)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	***Диагностическое занятие.***	***2***
1.1	Лесенка Дембо – Рубинштейн.	1
1.2	Рисунок «Дом. Дерево. Человек».	1
2.	***Я – знакомый незнакомец.***	***4***
2.1	Интервью.	1
2.2	Меня оценивают одноклассники.	1
2.3	Жизненный девиз.	1
2.4	Д. Соколов «Сказка о милостивой судьбе».	1
3.	***Я в мире эмоций.***	***5***
3.1	Как справиться со злостью?	1

3.2	Как простить обиду?	1
3.3	Ах, чем я виноват?	1
3.4	А что они обо мне подумают?	1
3.5	Побеждаем все тревоги!	1
4.	***Самоприказы.***	***2***
4.1	Самоприказы.	1
4.2	Самоприказы.	1
5.	***Продуктивное общение.***	***6***
5.1	Мы – дружная команда.	1
5.2	Как мы все похожие и разные!	1
5.3	«Я - высказывание».	1
5.4	Девчонки + мальчишки=	1
5.5	Робинзоны.	1
5.6	Встреча цивилизаций.	1
6.	***Лента жизни.***	***6***
6.1	Я – дошкольник.	1
6.2	Первые школьные шаги.	1
6.3	Я – семиклассник.	1
6.4	Я – девятиклассник.	1
6.5	Скоро будет выпускной.	1
6.6	Я и моя будущая семья.	1
7.	***Ценности жизни.***	***7***
7.1	Хорошо – плохо.	1
7.2	Игра «Обрыв».	1
7.3	Я готов к испытаниям.	1
7.4	Кумиры.	1
7.5	Я говорю: НЕТ!	1
7.6	Мужество быть.	1
7.7	Цель моей жизни.	1

8.	***Диагностическое занятие (итоговое).***	***1***
8.1	М. Рокич. Ценностные ориентации.	1
Всего		***34***

Материально-техническое обеспечение

Уроки/тренинги Программы проводятся в кабинете психолога или сенсорной комнате, где организована специальная предметно-пространственная развивающая среда:

- оборудование для использования арттерапии: мольберт, набор аудиокассет для релаксации, изобразительные материалы, сюжетные игрушки, пуфики и другие).

Данную программу реализует педагог-психолог, который имеет подготовку в области «Олигофренопедагогика».

Количество обучающихся не более 12 детей. При наличии обучающегося с психопатоподобным поведением количество детей в группе сокращается до 9, а роль тьютора выполняет воспитатель.

Литература

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах/ авт.-сост. С.А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010;
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2005;
3. Вачков И.В. Сказка о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2013;
4. Володина Ю.А. Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее….- М.: Генезис, 2012;
5. Выготский Л.С. Основы дефектологии. – СПб.: Издательство «Лань», 2003;
6. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. – М.: Книголюб, 2004.
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010;

8. Дубровина И.В. психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М.: Академия, 1997;
9. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. М., 2001;
10. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство. – СПб.: Речь, 2003;
11. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций программа уроков психологии (7 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003;
12. Модели взаимодействия с детьми группы риска/ авт.-сост. А.Н. Свиридов. – Волгоград: Учитель, 2011;
13. Панфилова М.А. Игротерапия в общении. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000;
14. Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
15. Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”;
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
18. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей/ авт.-сост. Л.А. Свешникова. – Волгоград: Учитель, 2010;

19. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). – М., 2014;
20. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – М.: Генезис, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный сценарий урока в 7 классе раздела «Моё отражение»

«*АВТОПОРТРЕТ*»

Цель **-** развитие навыков рефлексии подростков с умственной отсталостью.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Разминка.

Психолог – Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть. Давайте вспомним правила тренинга, которые помогают нам в работе.

= Дети прочитывают правила про себя. =

П. – Ребята, создадим друг другу хорошее настроение. Скажем друг другу комплименты.

Упражнение «… (Катя), я дарю тебе этот шар, потому что ты самая …».

Цель - создание хорошего настроения, сплочение группы.

Рефлексия упражнения.

1. Что ты чувствовал, когда тебе говорили комплимент?
2. Что тебе понравилось больше говорить комплимент или принимать его? Почему?

П. – Ребята, давайте разогреемся. Игра «Ловишки с шариком».

Подвижная игра «Ловишки с шариком».

Цель - раскрепощение детей.

Дети бегают от ведущего, который их пытается «замаять» с помощью шарика.

Рефлексия игры.

1. Почему тебя быстро поймал шарик?

2. Что ты чувствовал, когда ты убегал от шара?

3. Что ты чувствовал, когда ты был ловишкой?

4. Что тебе понравилось больше убегать или ловить? Почему?

5. Как ты думаешь, получилась у нас игра?

Подвижная игра «Дотронься до ...»

Цель - развитие концентрации внимания.

П. – Мне приятно играть с вами. Следующая игра «Дотронься до …». Ребята, вы все одеты по-разному. Когда я скажу: «Дотронься до синего»,- вы внимательно посмотрите друг на друга, увидев в одежде у кого-то что-то синее, дотроньтесь до этого цвета.

П. - Дотронься до красного (желтого, полосатого, самого высокого, самого худого, самого смешного, самого тихого).

Рефлексия игры.

1. Тебе понравилось, когда до тебя дотрагивались?

Упражнение «Делай, как я».

Цель - развитие переключения внимания.

П. – Я рада, что вы внимательны и не сделали ни одной ошибки.

II. Основная часть.

Сообщение цели занятия.

П. – Ребята, скажите, что такое автопортрет.

= Индивидуальные ответы детей. =

П. – Тема нашего занятия «Автопортрет». Его цель - развитие навыков самоанализа, то есть будем учиться понимать себя. Сегодня на нашей встрече мы будем художниками. Сначала мы будем тренироваться рисовать портреты друг друга, а когда станем великими, знаменитыми художниками, нарисуем свои портреты.

Игра «Выставка портретов».

Цель - развитие зрительной памяти.

П. – Мы - художники. Мы нарисовали много портретов и организовали выставку. Приходит покупатель и говорит: «Я хочу купить портрет». Директор выставки отвечает, что самый новый портрет мальчика или девочки, у которой есть то-то. Если покупатель верно называет портрет, то он становится директором выставки и называет нового покупателя.

= Игра. =

Рефлексия игры.

1. Кем тебе понравилось быть больше: директором выставки или покупателем? Почему?

2. Когда ты затруднялся в выборе портрета, какое чувство ты испытывал?

3. Тебе легко (трудно) было загадать портрет?

П. – Ребята, эта игра развивает память, учит быть внимательным.

Упражнение «Выбери картинку».

Цель - развитие операции сравнения, навыков самоанализа.

П. – Ребята, вы постоянно видите свое лицо в зеркале. Вы не перепутаете его с другими лицами. На секунды закройте глаза и вспомните свое лицо.

П. – Вспомнили, замечательно. На столе у меня лежат разрезные картинки. Вы их сложите и выберите портрет того ребенка, на которого вы больше всего похожи.

= Игра. =

Рефлексия игры.

1. Скажи, чем ты похож на этого ребенка?

2. Скажи, что у тебя общего с этим ребенком?

Рисование «Автопортрет».

Цель - развитие навыков самоанализа.

П. – Прошло много лет. Мы знаменитые, очень известные художники. Мы нарисовали много портретов, а свои не успели. Сейчас мы в отпуске и решили нарисовать свои портреты, автопортреты. (Алеша нарисует свой портрет, это будет Алешин автопортрет. Миша нарисует себя, свой портрет, это будет Мишин автопортрет.) При рисовании своих портретов вы постарайтесь точно передать

цвет своих глаз, волос, свое настроение. Можно одеть себя в любимую одежду. Время работы 10 минут.

= Рисование автопортретов. =

П. – Итак, знаменитые художники. Я перемешала ваши автопортреты. Их сейчас буду показывать по одному, а вы должны отгадать: чей портрет.

Игра «Чей портрет».

Рефлексия игры.

1. Как ты догадался, чей это портрет?

2. Какое настроение у … на портрете?

3. Какое настроение у … в жизни?

4. Тебе трудно было рисовать себя? Почему?

III. Заключительная часть.

Рефлексия занятия.

П. – Какая игра тебе понравилась? Почему?

- Какое задание для тебя было самым трудным? Что ты чувствовал, когда выполнял его?

- Какое задание для тебя было самым легким? Что ты чувствовал, когда выполнял его?

- Кто из детей и взрослых тебе понравился и почему?

- Чему ты научился на нашем занятии?

- Какие чувства ты испытывал на протяжении всего занятия?

- Поставим оценку нашему занятии. На счет 1, 2, 3.

Релаксация «Ветер шепчет имя» под музыку.

П. – Отпуск продолжается. Мы на берегу моря. Дует легкий ветер. Закройте глаза. Почувствуйте на своем лице теплое, нежное прикосновение ветерка. Прислушайтесь, этот ветерок шепчет ваше имя (…). Откройте глаза. Прошепчите свое имя так, как это сделал ветерок.

= Дети шепчут свои имена. =

Прощание.

П. – Ребята, наша встреча закончилась. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Спасибо! До свидания!

C=RU, OU=директор, O=ГБОУ
школа-интернат №115 г.о.Самара,
CN=Санников Сергей Вячеславович,
E=mscou_115@mail.ru
2022.12.21 11:23:14+04'00'