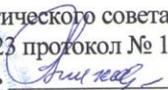


Краснодарский край Белоглинский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12
имени первого Героя Советского Союза А.В. Ляпидевского Белоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2023 протокол № 1

Председатель 
И.С. Михаленко



**АДАПТИРОВАННАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**
коррекционного курса для обучающегося 5-8 класса с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
«УРОКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

Форма организации: тренинг

Направление: социальное

Срок реализации: 4 года

Программа разработана: Наумовой Ольгой Вячеславовной, социальным педагогом высшей квалификационной категории с образованием педагог-психолог

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- педагогического сопровождения и реабилитационной программы ребенка с умственной отсталостью 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.

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».

Обучающийся с нарушением интеллекта испытывают разного вида депривации, значительная часть которых обусловлена этиопатогенезом умственной отсталости. 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)». Исходя из этого, возникает проблема совершенствования условий охраны и укрепления психологического здоровья обучающегося 6 класса 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.

Методологическим обоснованием Программы является концепция психологического здоровья И.В. Дубровиной развития личности в условиях определенного образовательного пространства.

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

Задачи:

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

Поэтапные **задачи** программы:

1. Обогащать эмоциональную сферу подростка положительными

- переживаниями.
2. Формировать чувство собственного достоинства.
 3. Развивать самостоятельность, уверенность в себе.
 4. Развивать личностную рефлексия.
 5. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками
 6. Развивать навыки саморегуляции.
 7. Формировать адекватную самооценку.
8. формирование умений наблюдать, сравнивать, выделять существенные признаки предметов и явлений и отражать их в речи, развитие памяти, мышления, речи, воображения;
 9. формирование общеинтеллектуальных умений: приемов анализа сравнения, обобщения, навыков группировки и классификации;
 - 10 формирование адекватного восприятия явлений и объектов окружающей действительности в совокупности их свойств;
 11. совершенствование сенсорно-перцептивной деятельности;
 12. обогащение словарного запаса на основе использования соответствующей терминологии; устной монологической речи в единстве с обогащением знаний и представлений об окружающей действительности;
 13. психологическая коррекция поведения ребёнка;

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

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

Условия реализации программы:

Возраст учащегося- 11-13 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения, предполагает 6 занятий в неделю, которые состоят из теоретической и практической частей.

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

Формы и методы работы

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.

Программа *решает вопросы преодоления основных видов деприваций* 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.

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*.

Каждый урок проводится с элементами тренинга.

Принципы применения методов в индивидуальной работе с подростком:

1. Принцип субъективности - отношения к ребенку не как к пассивному реципиентам коррекционных и развивающих воздействий, но как к личности с индивидуальным набором потребностей, установок, взглядов и т.д.
2. Принцип активности – всемерное вовлечение участника в разные формы творческого самораскрытия с проявлением ими инициативы и ответственности

3. Партнерство – уважение позиции ребенка, стимулирование его к выражению чувств и мыслей
4. Обратная связь – ответ участников занятий о своих мыслях, чувствах и впечатлениях от работы и взаимодействия друг с другом и ведущим.
5. Интегративность – активизация и развития в ходе занятия эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, в пределах, обусловленных ограниченными возможностями здоровья.

Психогимнастика - в основе лежит использование двигательной экспрессии. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитии лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения

Тематический план программы

1 год обучения (5 класс204)

№	Наименование разделов, тематика занятий	Кол-во часов
1	Вводная диагностика	2
2	Введение в мир психологии	2
3	Я - это Я	12
3.1	Кто Я? Какой Я?	2
3.2	Я - могу	2
3.3	Я нужен!	1
3.4	Я мечтаю	1
3.5	Я - это мои цели	1
3.6	Я – это мое детство	1
3.7	Моя семья	2
3.8	Я - это мое настоящее	1
3.9	Я - это мое будущее	1
4	Я имею право чувствовать и выразить свои чувства	6

4.1	Чувства бывают разные	2
4.2	Стыдно ли бояться?	1
4.3	Имею ли право сердиться и обижаться	1
4.4	Мои чувства	2
5	Я и мой внутренний мир	4
5.1	Каждый видит мир и чувствует его по своему	1
5.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
5.3	Мой внутренний мир	2
6	Кто в ответе за мой внутренний мир	3
6.1	Трудные ситуации могут научить меня	1
6.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
6.3	Личный опыт преодоления трудностей	1
7	Я и Ты	10
7.1	Я и мои друзья	1
7.2	У меня есть друг	1
7.3	Мои друзья	2
7.4	Я и мои «колючки»	1
7.5	Что такое одиночество?	1
7.6	Я не одинок в этом мире	2
7.7	Счастье	2
8	Психокоррекционные сказки	15
8.1	Психокоррекционная сказка «Звездная страна»	1
8.2	Психокоррекционная сказка «Сказка про обыкновенного мальчика, с которым произошла необыкновенная история»	1
8.3	Психокоррекционная сказка «Серебрины и серебрята»	1
8.4	Психокоррекционная сказка «Настенькино чудо»	1
8.5	Психокоррекционная сказка «Про гусеничку Дусю»	1
8.6	Психокоррекционная сказка «Пропало имя»	1

8.7	Психокоррекционная сказка «Нежгущаяся крапива»	1
8.8	Психокоррекционная сказка «Конфеты»	1
8.9	Психокоррекционная сказка «Любопытный муравьишка»	1
8.10	Психокоррекционная сказка «Красные, зеленые, желтые и черные волшебники»	1
8.11	Психокоррекционная сказка «Все хорошо в меру»	1
8.12	Психокоррекционная сказка «Охотник и его сыновья»	1
8.13	Психокоррекционная сказка «наводнение»	1
8.14	Психокоррекционная сказка «Жила-была девочка»	1
8.15	Психокоррекционная сказка «Я умею жалеть»	1
9	Развитие слухового восприятия	5
9.1	Развитие умения воспринимать громко, тихо	2
9.2	Формирования умения выполнять инструкцию педагога при выполнении различных заданий	1
9.3	Развитие умения воспринимать на слух	1
10	Самоконтроль	10
10.1	Знакомство с понятиями «нельзя», «можно»	2
10.2	Формирование представлений у учащегося что нельзя, а что можно с использованием карточек	1
10.3	Формирование умения самостоятельно организовывать себя к началу занятия	1
10.4	Развитие умения самостоятельно соотносить карточки	2
10.5	Развитие навыка контроля над собой и своими действиями	2
10.6	Развитие навыка оценивать свой внешний вид с использованием предметов одежды и зеркала	2
11	Эмоциональная сфера	18
11.1	Изучение эмоций	2

11.2	Изучение эмоциональных состояний путем их рисования в совместной деятельности с педагогом	2
11.3	Продолжение знакомства с различными эмоциональными состояниями через вырезание из журналов различных частей лица	2
11.4	Создание аппликаций из подготовленных заранее материалов	2
11.5	Осознание понятия «Доброта» (упражнение «Добрые поступки»)	1
11.6	Формирование умения реагировать на эмоциональные состояния окружающих	2
11.7	Формирование позитивного отношения к сверстникам	2
11.8	Формирование умения адекватно выражать свои эмоции при контакте с окружающими людьми	2
11.9	Развите умения снимать эмоциональное напряжение и успокаиваться	2
11.10	Формирование умения регулировать свое агрессивное поведение (упражнение «запрещено»)	1
12	Диагностика (промежуточная)	6
13	Самооценка	23
13.1	Осознание своих сил	1
13.2	Развитие уверенности в себе (упр. «Ты сможешь», «У тебя все получится»)	2
13.3	Формирование представлений о понятиях «Я могу», «Я сделаю». Работа с карточками на соотнесение	2
13.4	Формирование умения работать самостоятельно (цикл упражнений «Сделай сам»)	4
13.5	Формирование у учащегося представлений об индивидуальности(упр. «Это ты, а это Я»)	2

13.6	Развитие у учащегося представлений об индивидуальности каждого (сказка «Разноцветные камни»)	2
13.7	Развитие у учащегося творческой активности (упр. «Повторяй за мной», «Удиви меня»)	2
13.8	Развитие коммуникативных навыков (упражнение «Подарок», «Лучший друг», «Давай дружить»)	2
13.9	Создание ситуации успеха учащегося	2
13.10	Развитие положительной самооценки	2
13.11	Повышение уровня личностной самооценки (упр. «Прекрасное начало», «ты все замечаешь»)	2
14	Я начинаю меняться	10
14.1	Нужно ли человеку меняться	1
14.2	Зачем человеку меняться	1
14.3	Самое важное захотеть меняться	1
14.4	Цель самоизменения	1
14.5	Ресурсы самоизменения	2
14.6	План самоизменения	2
14.7	Изменения в жизни человека	2
15	Агрессия и ее роль в развитии человека	15
15.1	Мир чувств	1
15.2	Я повзрослел	3
15.3	У меня появилась агрессия	1
15.4	Как выглядит агрессивный человек	1
15.5	Как звучит агрессия?	1
15.6	Конструктивное реагирование на агрессию	2
15.7	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	3
15.8	Учимся договариваться	3

16	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	20
16.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе	2
16.2	Источники уверенности в себе	3
16.3	Какого человека мы называем неуверенным в себе	2
16.4	Я становлюсь увереннее	2
16.5	Уверенность и самоуважение	3
16.6	Уверенность и уважение к другим	3
16.7	Уверенность к себе и милосердие	2
16.8	Уверенность к себе и непокорность	2
16.9	Уверенность в себе и игры с именем	1
17	Конфликты и их роль в усилении Я	11
17.1	Что такое конфликт?	2
17.2	Конфликты в школе, дома, на улице	2
17.3	Способы поведения в конфликте: наступление, отступление, обсуждение, уход от конфликта	2
17.4	Конструктивное разрешение конфликтов	2
17.5	Конфликт как возможность развития	2
17.6	Готовность к разрешению конфликта	1
18	Ценности и их роль в жизни человека	6
18.1	Что такое ценности?	1
18.2	Ценности и жизненный путь человека	2
18.3	Мои ценности	2
18.4	Диагностика («Шкала ценностей»)	1
19	Диагностика	5
19.1	Лесенка В.Г. Щур	1
19.2	Тест тревожности Р.Тэммл	1
19.3	Рисунок «Дом Дерево. Человек»	1
19.3	Упражнения: «Зеркало», «Мое имя», «Лента настроения»	2

20	Эмпатия в действии	7
20.1	Что такое эмпатия?	1
20.2	Зачем мне нужна эмпатия?	2
20.3	Развиваем эмпатию	2
20.4	Эмпатия в действии	2
21	Техники снятия внутреннего напряжения	6
21.1	Дыхательные упражнения	2
21.2	Работа с бумагой	2
21.3	Упражнения с мячом	2
22	Я и люди вокруг меня	7
22.1	Я и люди вокруг меня	2
22.2	Я-часть семьи	2
22.3	Я-часть класса	1
22.4	Я –часть школы	1
22.3	Герой и подвиг	1
23	Итоговое занятие	1
	ИТОГО	204 часа

2 год обучения (6 класс 204)

№	Наименование разделов, тематика занятий	Кол-во часов
1	Вводная диагностика	5
2	Введение в мир изучения личности	2
3	Я - это Я	12
3.1	Кто Я? Какой Я?	2
3.2	Я - могу	2
3.3	Я нужен!	1
3.4	Я мечтаю	1
3.5	Я - это мои цели	1

3.6	Я – это мое детство	1
3.7	Моя семья	2
3.8	Я - это мое настоящее	1
3.9	Я - это мое будущее	1
4	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6
4.1	Чувства бывают разные	2
4.2	Стыдно ли бояться выражать эмоции?	1
4.3	Имею ли я право сказать, что думаю?	1
4.4	Мои переживания	2
5	Я и мой внутренний мир	4
5.1	Каждый видит мир и чувствует его по своему	1
5.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
5.3	Мой внутренний мир	2
6	Кто в ответе за мой внутренний мир	3
6.1	Трудные ситуации могут научить меня	1
6.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
6.3	Личный опыт преодоления трудностей	1
7	Я и Ты	10
7.1	Я и мои друзья	1
7.2	У меня есть друг	1
7.3	Мои друзья	2
7.4	Я и мои «колючки»	1
7.5	Что такое одиночество?	1
7.6	Я не одинок в этом мире	2
7.7	Счастье	2
8	Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения	15
8.1	Узнать себя	1
8.2	Мир вокруг. Как общаться	1

8.3	Пойми меня	1
8.4	Что думают обо мне окружающие	1
8.5	Моя самооценка	1
8.6	Найти друга	2
8.7	Своя и чужая агрессия	2
8.8	Как владеть собой	1
8.9	Как сказать «нет»	1
8.10	Азбука общения	1
8.11	Учимся преодолевать конфликты	1
8.12	Я управляю своими эмоциями	1
8.13	Итоговое занятие раздела	1
9	Развитие слухового восприятия	5
9.1	Развитие умения воспринимать громко, тихо	2
9.2	Формирования умения выполнять инструкцию педагога при выполнении различных заданий	1
9.3	Развитие умения воспринимать на слух	1
10	Самоконтроль	10
10.1	Знакомство с понятиями «нельзя», «можно»	2
10.2	Формирование представлений у учащегося что нельзя, а что можно с использованием карточек	1
10.3	Формирование умения самостоятельно организовывать себя к началу занятия	1
10.4	Развитие умения самостоятельно соотносить карточки	2
10.5	Развитие навыка контроля над собой и своими действиями	2
10.6	Развитие навыка оценивать свой внешний вид с использованием предметов одежды и зеркала	2
11	Эмоциональная сфера	18
11.1	Изучение эмоций	2

11.2	Рисую эмоции	2
11.3	Продолжение знакомства с различными эмоциональными состояниями через занятия с педагогом	2
11.4	Создание аппликаций из подготовленных заранее материалов	2
11.5	Осознание понятия «Доброта» (упражнение «добро и зло»)	1
11.6	Я учусь правильно реагировать на эмоциональные состояния окружающих	2
11.7	Формирование положительного, доброго отношения к сверстникам	2
11.8	Формирование умения адекватно выражать свои эмоции при контакте с окружающими людьми	2
11.9	Развите умения снимать эмоциональное напряжение и успокаиваться	2
11.10	Формирование умения регулировать свое агрессивное поведение (упражнение «запрещено»)	1
12	Диагностика (промежуточная)	6
13	Развитие коммуникативной деятельности	20
13.1	Давайте познакомимся	2
13.2	Станем друзьями	2
13.3	Я и моя школа	2
13.4	Мы - ученики	2
13.5	Мои школьные достижения	2
13.6	Что мешает и что помогает мне учиться	2
13.7	Мир моих чувств	2
13.8	Почему я испытываю радость, тревогу, гнев, волнение, раздражение в общении?	2

13.9	Я и улица	2
13.10	Мир, где ты и Я	2
14	Я начинаю меняться	10
14.1	Нужно ли человеку меняться	1
14.2	Зачем человеку меняться	1
14.3	Самое важное захотеть меняться	1
14.4	Цель самоизменения	1
14.5	Ресурсы самоизменения	2
14.6	План самоизменения	2
14.7	Изменения в жизни человека	2
15	Психокоррекционные сказки	15
15.1	«Фламинго или скала желаний»	1
15.2	«Повесть о настоящем..цвете»	2
15.3	«Щечка»	2
15.4	«Светлячок»	1
15.5	«Сказка о маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем море	1
15.6	«Про Егора – мухомора»	2
15.7	Сказка о Дрюпе Дрюпкине»	1
15.8	«История о славном Учмаге»	2
15.9	«Бурин или когда ребенок становится взрослым»	2
15.10	«День испытаний»	1
16	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека	20
16.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе	2
16.2	Источники уверенности в себе	3
16.3	Какого человека мы называем неуверенным в себе	2
16.4	Я становлюсь увереннее	2
16.5	Уверенность и самоуважение	3
16.6	Уверенность и уважение к другим	3

16.7	Уверенность к себе и милосердие	2
16.8	Уверенность к себе и непокорность	2
16.9	Уверенность в себе и игры с именем	1
17	Социально- бытовая ориентировка	30
17.1	Личная гигиена	4
17.2	Одежда и обувь	2
17.3	Семья	3
17.4	Культура поведения	6
17.5	Торговля	3
17.6	Средства связи	3
17.7	Медицинская помощь	3
17.8	Жилище	6
18	Диагностика	3
18.1	Лесенка В.Г. Щур	1
18.2	Тест тревожности Р.Тэммл	1
18.3	Рисунок «Дом Дерево. Человек»	1
19	Техники снятия внутреннего напряжения	6
19.1	Дыхательные упражнения	2
19.2	Работа с бумагой	2
19.3	Упражнения с мячом	2
20	Я и люди вокруг меня	3
20.1	Я и люди вокруг меня	2
20.4	Я –часть школы	1
21	Итоговое занятие	1
	ИТОГО	204 часа

3 год обучения (7 класс 204)

№	Наименование разделов, тематика занятий	Кол-во часов
1	Вводная диагностика	6

2	Введение в мир изучения личности	3
3	Я - это Я	12
3.1	Кто Я? Какой Я?	2
3.2	Я - могу	2
3.3	Я нужен!	1
3.4	Я мечтаю	1
3.5	Я - это мои цели	1
3.6	Я – это мое детство	1
3.7	Моя семья	2
3.8	Я - это мое настоящее	1
3.9	Я - это мое будущее	1
4	Я имею право чувствовать и выразить свои чувства	9
4.1	Трудности в школе	2
4.2	Проработка "Трудных ситуаций"	2
4.3	Имею ли я право сказать, что думаю?	1
4.4	Мои переживания	2
4.5	П/К сказка "Шарик" (рисунок под сказку)	2
5	Трудности дома	8
5.1	Каждый видит мир и чувствует его по своему	1
5.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
5.3	Мой внутренний мир и моя семья	2
5.4	Трудные ситуации	2
5.5	П/к сказка "Про мальчика, который забыл добрые слова"(рис)	2
6	Мой внутренний мир	5
6.1	Трудные ситуации могут научить меня	1
6.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1
6.3	Личный опыт преодоления трудностей	1
6.4	Диагностика "Уровень нравственности и	2

	воспитанности"	
7	Другие культуры, другие друзья	15
7.1	Я и мои друзья	1
7.2	У меня есть друг	1
7.3	Мои друзья	2
7.4	Другие приветствия	2
7.5	Другие имена	2
7.6	Я не одинок в этом мире	2
7.7	Что общего (игры других народов)	3
7.8	П/к сказка "Подъемный кран и одуванчик"	2
8	Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения	29
8.1	Узнать себя	1
8.2	Мир вокруг. Как общаться	1
8.3	Пойми меня	1
8.4	Что думают обо мне окружающие	1
8.5	Моя самооценка	1
8.6	Найти друга	2
8.7	Своя и чужая агрессия	2
8.8	Как владеть собой	1
8.9	Как сказать «нет»	1
8.10	Азбука общения	1
8.11	Учимся преодолевать конфликты	1
8.12	Я управляю своими эмоциями	1
8.13	Нужно ли человеку взрослеть (упражнения)	2
8.14	П/к сказка "Парковая роза" (обсуждение)	2
8.15	Взросление и отношения с окружающими (упражнения)	3
8.16	П/к сказка "Каштан и каштаны" (рисунок, обсуждение)	2
8.17	Мое взросление (игры, ситуации)	2

8.18	П/К сказка "Планета детство" (рисунок, обсуждение)	2
8.19	Итоговое занятие раздела	2
9	Развитие слухового восприятия	5
9.1	Развитие умения воспринимать громко, тихо	2
9.2	Формирования умения выполнять инструкцию педагога при выполнении различных заданий	1
9.3	Развитие умения воспринимать на слух	1
10	Самоконтроль	10
10.1	Понятия «нельзя», «можно»	2
10.2	Формирование представлений у учащегося что нельзя, а что можно	1
10.3	Формирование умения самостоятельно организовывать себя к занятиям	1
10.4	Развитие умения самостоятельно соотносить понятия	2
10.5	Отрабатывание навыков контроля над собой и своими действиями	2
10.6	Закрепление навыка оценивать свой внешний вид с использованием предметов одежды и зеркала	2
11	Эмоциональная сфера	35
11.1	Я повзрослел	2
11.2	П/К "Лабиринт души" (обсуждения, рисунок)	2
11.3	Продолжение знакомства с различными эмоциональными состояниями через занятия	2
11.4	У меня появилась агрессия (упражнения)	2
11.5	Осознание понятия «Доброта» (упражнение «добро и зло»)	1
11.6	П/К"Сказка про Рона" (рисунок, обсуждение)	2
11.7	Как выглядит агрессивный человек?(упражнения)	1
11.8	Как звучит агрессия (упражнения)	1

11.9	П/К сказка "Время) (рисунок, обсуждение)	2
11.10	Как поступать конструктивно?	1
11.11	Конструктивное реагирование на агрессию	1
11.12	Упражнения, работа с притчей "Большой начальник"	2
11.13	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (упражнения, ситуации)	3
11.14	П/К "Сказка про Крича" (рисунок, обсуждение)	2
11.15	Учимся договариваться (упражнения, притча)	2
11.16	Учимся доверять(упражнения, притча)	2
11.17	Формирование положительного, доброго отношения к сверстникам	2
11.18	Формирование умения адекватно выражать свои эмоции при контакте с окружающими людьми	2
11.20	Развите умения снимать эмоциональное напряжение и успокаиваться	2
11.21	Формирование умения регулировать свое агрессивное поведение (упражнение «запрещено»)	1
12	Диагностика (промежуточная)	6
13	Развитие коммуникативной деятельности	38
13.1	Зачем человеку нужна уверенность в себе (упражнения)	2
13.2	П/К сказка "Про мальчика неудоба" (рисунок, обсуждение)	2
13.3	Источники уверенности в себе (упражнения)	2
13.4	П/К рассказ "О шестикласснике" (обсуждение)	2
13.5	Какого человека мы называем неуверенным в себе (упр.)	2
13.6	П/К сказка "Маленькая волна"	2
13.7	Становлюсь увереннее (упражнения)	2
13.8	П/К сказка "Молодое дерево" (обсуждение, рисунок)	2
13.9	Уверенность и самоуважение (упражнения)	2

13.10	П/К сказка "На дне моря" (обсуждение, рисунок)	2
13.11	Уверенность и уважение к другим (упражнения)	2
13.12	П/К сказка "Превращение"(обсуждение, рисунок)	2
13.13	Уверенность в себе и милосердие (упражнения)	2
13.14	Уверенность в себе и непокорность(упражнения)	2
13.15	Станем друзьями	2
13.16	Мир моих чувств	2
13.17	Почему я испытываю радость, тревогу, гнев, волнение, раздражение в общении?	2
13.18	Я и улица	2
13.19	Мир, где ты и Я	2
14	Социально- бытовая ориентировка	19
14.1	Личная гигиена	5
14.2	Одежда и обувь	2
14.3	Семья	2
14.4	Культура поведения	2
14.5	Торговля	2
14.6	Средства связи	2
14.7	Медицинская помощь	2
14.8	Жилище	2
15	Диагностика	1
15.1	Рисунок «Дом Дерево. Человек»	1
16	Я и люди вокруг меня	3
16.1	Я и люди вокруг меня	2
16.2	Итоговое занятие	1
	ИТОГО	204 часа

4 год обучения (8 класс 102 часа)

№	Наименование разделов, тематика занятий	Кол-во
---	---	--------

		часов
1	Вводная диагностика	2
1.1	Тестирование	2
2	Я - это Я	5
2.1	Я - это мои цели	2
2.2	Я - это мое настоящее	1
2.3	Я - это мое будущее	2
3	Я имею право чувствовать и выразить свои чувства	5
3.1	Трудности в школе	2
3.2	Имею ли я право сказать, что думаю?	1
3.3	Мои переживания	2
4	Трудности дома	4
4.1	Каждый видит мир и чувствует его по своему	1
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
4.3	Трудные ситуации	2
5	Мой внутренний мир	2
5.1	Личный опыт преодоления трудностей	1
5.2	Диагностика "Самооценка"	1
6	Другие культуры, другие друзья	6
6.1	У меня есть друг	1
6.2	Мои друзья	2
6.3	Я не одинок в этом мире	1
6.4	Что общего (обычаи других народов)	2
7	Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения	10
7.1	Мир вокруг. Как общаться	1
7.2	Пойми меня	1
7.3	Что думают обо мне окружающие	1
7.4	Моя самооценка	1

7.5	Найти друга	1
7.6	Своя и чужая агрессия	1
7.7	Как владеть собой	1
7.8	Как сказать «нет»	1
7.9	Учимся преодолевать конфликты	1
7.10	Итоговое занятие раздела	1
8	Развитие слухового восприятия	2
8.1	Формирования умения выполнять инструкцию педагога при выполнении различных заданий	1
8.2	Развитие умения воспринимать на слух	1
9	Самоконтроль	4
9.1	Формирование представлений у учащегося что нельзя, а что можно	1
9.2	Формирование умения самостоятельно организовывать себя к занятиям	1
9.3	Отрабатывание навыков контроля над собой и своими действиями	2
10	Эмоциональная сфера	22
10.1	Продолжение знакомства с различными эмоциональными состояниями через занятия	2
10.2	У меня появилась агрессия (упражнения)	2
10.3	Как выглядит агрессивный человек?(упражнения)	2
10.4	Как звучит агрессия (упражнения)	2
10.5	Как поступать конструктивно?	2
10.6	Конструктивное реагирование на агрессию	2
10.7	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми (упражнения, ситуации)	3
10.8	Формирование положительного, доброго отношения к сверстникам	2

10.9	Формирование умения адекватно выражать свои эмоции при контакте с окружающими людьми	2
10.10	Развите умения снимать эмоциональное напряжение и успокаиваться	2
10.11	Формирование умения регулировать свое агрессивное поведение (упражнение «запрещено»)	1
11	Диагностика (промежуточная)	3
11.1	Диагностика	3
12	Развитие коммуникативной деятельности	17
12.1	Человеку нужна уверенность в себе (упражнения)	2
12.2	Источники уверенности в себе (упражнения)	2
12.3	Становлюсь увереннее (упражнения)	2
12.4	Уверенность и самоуважение (упражнения)	2
12.5	Уверенность и уважение к другим (упражнения)	2
12.6	Уверенность в себе и милосердие (упражнения)	2
12.7	Уверенность в себе и непокорность(упражнения)	2
12.8	Мир моих чувств	2
12.9	Я и улица	1
13	Социально- бытовая ориентировка	18
13.1	Личная гигиена	2
13.2	Одежда и обувь	2
13.3	Семья	2
13.4	Культура поведения	2
13.5	Питание	2
13.6	Торговля	2
13.7	Жилище	2

13.8	Средства связи	2
13.9	Медицинская помощь	2
14	Итоговое занятие	2
ИТОГО		102

Ожидаемые личностные результаты освоения программы

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.

Результаты курса:

- 1) наличие умения 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) наличие осознания способов достижения поставленных жизненных целей, своего места в мире.

5-8 класс

Предметные результаты:

По окончании курса ребенок должен знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли

- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
 учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
 повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
 формировать адекватную самооценку
 учиться делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
 развивать рефлексивные способности

Познавательные УУД:

учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
 планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
 адекватно воспринимать оценки учителей;
 уметь распознавать чувства других людей;
 обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
 уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

осознавать свои личные качества, способности и возможности;
 осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
 овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
 научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
 осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
 учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

учиться строить взаимоотношения с окружающими;
 учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
 учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
 учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
 формулировать свое собственное мнение и позицию;
 учиться толерантному отношению к другому человеку.

Методические рекомендации

Для проведения занятий необходимо отдельное кабинетное помещение для

индивидуальной работы с учеником. Занятия могут проводиться с использованием различных методов :диагностика, игротерапия, сказкотерапия и.т.д.

Материально-техническое обеспечение

Уроки/тренинги Программы проводятся в кабинете психолога, где организована специальная предметно-пространственная развивающая среда:
- оборудование для использования арттерапии: мольберт, набор аудиокассет для релаксации, изобразительные материалы, сюжетные игрушки, пуфики и другие).

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. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор - М., 2010;
6. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. - М.: Академия, 1997;
7. Микляева А.В. Я - подросток. Мир эмоций программа уроков психологии (6 класс). - СПб.: Издательство «Речь», 2003;
8. Модели взаимодействия с детьми группы риска/ авт.-сост. А.Н. Свиридов. - Волгоград: Учитель, 2011;
9. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей/ авт.-сост. Л. А. Свешникова. - Волгоград: Учитель, 2010;
10. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с

учащимися. - М.: Генезис, 2010.

11. Н.Н. Амбросьева Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников
12. О.В. Хухлаева «тропинка к своему Я»: уроки психологии в средней школе