

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №8»

«Рассмотрено»
на заседании МС
учителей школы
протокол № 1
от 29.08.2017

«Согласовано»
зам. директора по УР
Вену Н.И. Ветлугина
«30»/08. 2017г.

Утверждено педагогическим
советом школы
Протокол №1 от 30.08.2017г.
Приказ директора школы
№ 700 от 30.08.2017г.
Н.В. Купавцева
Н.В. Купавцева



АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающих занятий
«Я учусь владеть собой»

Составитель: педагог-психолог
МБОУ «СШ№8» г. Нижневартовска
Жалнина Ольга Николаевна

2017-2018 учебный год
г. Нижневартовск

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА КУРСА «Я учусь владеть собой»

Использование программы направлено на достижение следующей **цели**:

Создание оптимальных условий для детей с трудностями в обучении в соответствии с их возрастными и индивидуально-типологическими особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья, способствующих их интеллектуальному, личностному и эмоционально-волевому развитию; содействие социально-культурной адаптации в современном социуме.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- развивать познавательные и личностные особенности обучающихся, способствующие их обучению в основной школе.
- содействовать формированию потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности,
- способствовать развитию умения адекватно воспринимать окружающий мир, людей, себя, управлять собой в процессе взаимодействия, осознанно действовать в ситуации выбора,
- раскрывать творческий потенциал обучающихся, совершенствовать коммуникативные навыки и навыки конструктивного общения.
- способствовать профилактике школьной и личностной тревожности у детей с ОВЗ.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «Я учусь владеть собой»

Программа коррекционно-развивающего курса «Я учусь владеть собой» направлена на создание оптимальных условий для детей с трудностями в обучении в соответствии с их возрастными и индивидуально-типологическими особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья, способствующих их интеллектуальному, личностному и эмоционально-волевому развитию; содействие социально-культурной адаптации в современном социуме.

Основные **формы проведения** занятия: беседа, лекция с элементами беседы, включающие в себя небольшой по объему теоретический материал. Игры, тестирование, практикум, тренинг.

Занятия построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;

- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. *Приветствие*. Его ритуал придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного на

строения на работу и сплочения учащихся.

2. *Объявление ведущим темы занятий*. Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. (Например: «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей».) Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.

3. *Основная работа по теме у занятия*. Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

4. *Завершение занятия и подведение итогов*. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА «Я учусь владеть собой» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа коррекционно-развивающего курса «Я учусь владеть собой» для обучающихся направлена на изучение и развитие их индивидуальных особенностей, формирование у них потребности в саморазвитии, совершенствовании коммуникативных навыков и навыков конструктивного общения, профилактику школьной и личностной тревожности, коррекцию трудностей в обучении.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА «Я учусь владеть собой»

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремленности, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Я учусь владеть собой»

- Своевременное выявление и преодоление трудностей у школьников с особенностями развития, не допуская их перехода, осложняющего учебно-познавательную деятельность на последующие этапы обучения.
- Положительная динамика познавательного и личностного развития восьмиклассников.
- Повышение эффективности и качества обучения.
- Снижение школьной и личностной тревожности детей с ОВЗ.

VI. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

«Я учусь владеть собой»

Тема 1-2. Наедине с собой -2ч. Беседа с обучающимися о личных качествах, развитие у них интереса к самому себе, своему внутреннему миру, осознание своей уникальности. Выполнение заданий и упражнений на самопознание.

Тема 3-4. Сколько меня во мне-2 ч. Составление психологического автопортрет подростками с помощью педагога. Развитие рефлексивных навыков.

Тема 5-6. Кого мы видим, когда смотрим -2ч. Составление своего психологического автопортрета подростками. Выполнение заданий и упражнений на формирование личностных качеств.

Тема 7-8. Мир моих чувств-2 ч. Беседа о многообразии чувств и эмоций. Выполнении методики САН.

Тема 9-10. Мои привычки-2 ч. Беседа о вредных привычках. Знакомство с полезными навыками. Развивающие упражнения на асертивность.

Тема 11-12. Гимнастика для ума-2ч. Выполнение упражнений на развитие познавательной сферы подростков.

Тема 13-14. Воображение и творческие способности-2 ч. Беседа о воображении и творческих способностях человека. Тест «Несуществующее животное».

Тема 15-16. Как узнать свое призвание-2 ч. Лекция для школьников о профессиональном призвании. Викторина «Азбука профессий».

Тема 17-18. Я глазами других людей -2 ч. Знакомство с «Окном Джогари». Отработка навыков уверенного поведения. Корректировка позиции ребенка при негативно-целостном суждении о себе.

Тема 19-20. Как понимать без слов-2 ч. Беседа о значении мимики и жестов в общении человека. Развитие навыков невербального общения подростков.

Тема 21-22. Искусство контакта-2 ч. Выполнение заданий и упражнений на развитие коммуникативных способностей школьников.

Тема 23-24. Мы выбираем, нас выбирают-2 ч.

Беседа о толерантности. Развитие эмпатии обучающихся с помощью упражнений и заданий.

Тема 25-26. Учитесь властвовать собой-2 ч.

Беседа о стрессе. Формирование умения подростков управлять своими эмоциями с помощью различных психологических техник.

Тема 27-28. Технология совершенствования-2 ч.

Выполнение заданий и упражнений на формирование адекватной самооценки школьников.

Тема 29-30. В чем секрет популярности или как стать лидером-2 ч.

Беседа о лидерстве и развитии лидерских качеств. Развитие лидерских качеств обучающихся с помощью заданий и упражнений

Тема 31-32. Мои вершины-2 ч.

Диагностика школьной тревожности. Игра «Я могу»

Тема 33-35. Подведем итоги-3 ч.

Викторина по пройденным занятиям.

VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Кол-во часов
Сентябрь			
1-2	Наедине с собой	Развитие интереса у обучающихся к самому себе, своему внутреннему миру,	2ч.

		осознание своей уникальности.	
3-4	Сколько меня во мне	Развитие рефлексивных навыков подростков.	2 ч.
Октябрь			
5-6	Кого мы видим, когда смотрим	Осознание обучающимися своего места в мире людей.	2ч
7-8	Мир моих чувств	Привить школьникам умение адекватно выражать свои чувства и эмоции.	2ч
9	Мои привычки	Формировать умение сказать «Нет».	1ч
Ноябрь			
10	Мои привычки	Формировать умение сказать «Нет».	1ч
11-12	Гимнастика для ума	Развитие познавательной сферы подростков.	2ч
Декабрь			
13-14	Воображение и творческие способности	Развитие творческих способностей обучающихся.	2ч
15-16	Как узнать свое призвание	Осознание школьниками своего места в мире профессий.	2ч
Январь			
17-18	Я глазами других людей	Развитие позитивной «Я»-концепции у обучающихся.	2ч
19	Как понимать без слов	Развитие навыков невербального общения подростков.	1ч
Февраль			
20	Как понимать без слов	Развитие навыков невербального общения подростков.	1ч
21-22	Искусство контакта	Развитие коммуникативных способностей школьников.	2ч
23	Мы выбираем, нас выбирают	Развитие эмпатии обучающихся.	1ч.
Март			
24	Мы выбираем, нас выбирают	Развитие эмпатии обучающихся	1ч.
25-26	Учись властвовать собой	Формировать умение подростков управлять своими эмоциями.	2ч.
Апрель			
27-28	Технология совершенствования	Развитие рефлексивных навыков школьников.	2 ч.
29-30	В чем секрет популярности или как стать лидером	Развитие лидерских качеств обучающихся.	2 ч.
Май			
31-32	Мои вершины	Повышение социальной адаптации школьников в микро и макро социумах.	2 ч
33-35	Подведем итоги	Анализ тем пройденных занятий	3 ч.
Всего			35 часов