Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение,

реализующее адаптированные общеобразовательные программы

«Школа – интернат № 4»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

индивидуальных коррекционно-развивающих занятий

для обучающихся старших классов с интеллектуальными нарушениями,

направленная на развитие эмоционально-волевой сферы, снятие тревожности.

Составитель: педагог-психолог Ткач З.С.

.

г. Хабаровск

2024г.

**Пояснительная записка**

**Цель данного курса**: создание условий для успешного развития эмоциональной сферы, развития и коррекции самооценки, самоконтроля, снятие тревожности. Научить ребенка основным навыкам общения и функционирования в обществе с целью развития у него положительного отношения к окружающим и эффективной социальной адаптации.

**Задачи курса**:

1. Снижение личностной тревожности и коррекция самооценки.

2. Формирование основных навыков общения.

3. Развитие доверия к окружающим.

4. Формирование чувства принадлежности к группе.

5. Развитие у подростка представлений о различных эмоциональных состояниях.

6. Изучение в совместной деятельности с педагогом различных эмоциональных состояний на практике.

7. Развитие у учащегося адекватной самооценки, позитивного отношения к сверстникам.

Таким образом, принципиальной задачей предлагаемого курса является именно, успешное развитие эмоционально - волевой сферы, развитие и коррекция самооценки, самоконтроля, снятие тревожности.

Программа рассчитана на 34 часа; 1 час в неделю

Длительность каждого занятия 30 минут.

Формы контроля: диагностика, наблюдение, выполнение упражнений,тренинги, беседа.

Формы работы: индивидуальная.

**Особенности организации учебного процесса.**

Занятия рассчитаны на 30 минут. Во время которых, у подростка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. При отсутствии отметок снижается тревожность и беспокойство, исчезает боязнь ошибочных ответов.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

**Программа состоит из 3 блоков:**

1. Цель: определение актуального уровня развития эмоционально-волевой сферы (Первичная диагностика)

II.Цель: коррекция эмоциональных нарушений, с использованием наиболее сильных сторон личности подростка (Коррекционно-развивающая работа)

III. Цель: отслеживание эффективности программы (диагностика)

**Основные принципы:**

 1) системность: задания располагаются в определенном порядке;

 2)принцип «от простого - к сложному»: задания постепенно усложняются;

 3) увеличение объема материала;

 4) наращивание темпа выполнения заданий;

 5) смена разных видов деятельности.

**Задачи:**

1. Формирование позитивной «Я – концепции» и адекватной самооценки ребенка
2. Снятие чрезмерного напряжения, тревожности
3. Помощь ребенку в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств
4. Развитие коммуникативных навыков в общении со сверстниками
5. Обучение навыкам самоконтроля
6. Формирование положительной самооценки
7. Воспитание упорства в достижении цели

**Результативность занятий** обеспечивается специально созданными психолого-педагогическими условиями проведения коррекционной работы, к которым относятся:

- учет специфики овладения учащимися информацией, знаниями;

- формирование познавательного интереса через использование приемов работы, активизирующих деятельность самого ребенка;

- разумное сочетание вербального материала и наглядной основы, игровой и практической деятельности;

- преподнесение материала небольшими дозами, дробно, с постепенным усложнением и закреплением через многократное использование упражнений, заданий, дидактических игр.

**Знания и умения, которыми должен овладеть учащийся:**

\*Снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения

\*Улучшение самоконтроля и саморегуляции

\*Повышение степени удовлетворения базовой потребности в умелости и компетентности

**Учебно-тематический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Цель** | **Кол-во часов** | **Упражнения** |
| **Диагностика** | | | | |
| 1. | Диагностика эмоциональной сферы | Оценить эмоциональное состояние подростка | 2 | Анкетирование, наблюдение. |
| **Самооценка.** | | | | |
| 2. | «Мои достоинства» | Самоанализ | 2 | Упражнение «Семь моих «Я», «Какой я», «Безусловное принятие себя»,  Сказка «Привычки» |
| 3. | «Мои удачи и неудачи» | Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей. | 2 | Игра-активатор «Моя большая победа»  Упражнение «События моей жизни», «Мой жизненный путь», «Радость неудачи». |
| **Самоконтроль** | | | | |
| 4. | «Контроль над собой и своими действиями» | Развитие навыка в школе на перемене, в столовой, в окружении людей | 2 | Беседа, наблюдение, домашнее задание |
| 5. | «Границы своей ответственности» | Способствовать осознанию своей ответственности | 2 | Беседа, наблюдение, Упражнение «Нарушение личной границы».  «Как отстоять свои личные границы». |
| **Коммуникативность** | | | | |
| 6. | «Положительные и отрицательные эмоции» | Формировать умение ориентироваться в своих эмоциях и других людей. | 2 | «Цветок чувств», «Польза и вред эмоций». Беседа: «Мои эмоции, как я переживаю их» |
| 7. | «Реагирование на эмоциональные состояния окружающих» | Формирование позитивного отношения к сверстникам | 2 | Беседа «Я и одноклассники» |
| 8. | «Выражение своих эмоций при контакте с окружающими людьми» | Формирование умения реагировать на эмоциональные состояния окружающих | 2 | Беседа «Я радуюсь когда…» |
| 9. | «Регулирование своего поведения» | Развитие умения снимать эмоциональное напряжение | 2 | Упражнение «Стоп», «Остановись»;  Занятие в сенсорной комнате |
| 10. | «Гармонизация эмоционального состояния» | Осознание и отреагирование чувств | 2 | «Зеркальный монстр» |
| **Агрессия** | | | | |
| 11. | «Осознание своих сил» | Формирование представлений о своих возможностях. | 2 | Упражнение «Долг и право»  «Закончи предложение» |
| 12. | «Развитие у обучающегося представлений об индивидуальности» | Формирование своего «Я» и окружающих | 2 | «Снежинка», «Ладошка» Психогеометрический тест. |
| **Тревожность** | | | | |
| 13. | «Преодоление тревожности» | Способствовать преодолению скованности, неуверенности в себе | 2 | «Мне мешают мысли о…»  Беседа |
| 14. | «Развитие саморегуляции» | Умение справиться с негативными переживаниями. | 2 | Упражнение «Это Я когда…»  «Ступеньки». |
| **Повторная диагностика** | | | | |
| 15. | Диагностика эмоциональной сферы | Оценить состояние подростка | 2 | Анкетирование, наблюдение. |
| Итого: **34** | | | | |