**ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа р.п. Лесогорск»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено: на заседании**  **ШМО учителей**  Протокол № 1  от «13» сентября 2021 г. | **Согласовано:**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Парамонова Е.А.  от «13» сентября 2021 г. | **Утверждаю:**  Директор ГОКУ «СКШ р.п Лесогорск»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Левитская Пр. № О-81 от «13» сентября 2021 г. |

**Программа**

**коррекционного курса**

**«Развитие психомоторных и сенсорных процессов»**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

5 класс

Разработал: педагог-психолог

Козлова Анастасия Сергеевна

**2021-2022 учебный год**

**р.п. Лесогорск**

Программа коррекционного курса «Развитие психомоторных и сенсорных процессов» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599), планируемых результатов освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа р.п. Лесогорск» вариант 1.

**Программа коррекционного курса включает следующие разделы:**

1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса;

2) общую характеристику коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися;

3) описание места коррекционного курса в учебном плане;

4) личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса;

5) содержание коррекционного курса;

6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;

7) описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

**1. Пояснительная записка.**

Одной из важнейших теоретических и практических задач коррекционной педагогики является совершенствование процесса обучения детей с ограниченными возможностями в целях обеспечения наиболее оптимальных условий активизации основных линий развития, более успешного обучения и социальной адаптации.

Дети с интеллектуальной недостаточностью особенно нуждаются в целенаправленном обучении, они не усваивают общественный опыт спонтанно. Ученые, исследующие особенности развития детей с отклонениями в развитии, в первую очередь отмечают у них отсутствие интереса к окружающему. Поэтому для организации обучения и воспитания этих детей особую роль играют способы воздействия, направленные на активизацию их познавательной деятельности.

Содержание плана будет последовательно реализовываться по четырем учебным четвертям, предлагается в начале и конце года проводить психодиагностику и соответствующую психокоррекцию эмоционально – волевых качеств детей с помощью развивающих игр, заданий, упражнений, ситуаций и т.д.

Программа сопровождается набором игр и упражнений по развитию познавательных процессов, диагностическими методиками, протоколом индивидуального обследования учащихся, набором наглядных демонстрационных материалов.

Коррекция имеющихся у учащихся недостатков развития проводится в малой группе, которая формируется из числа учащихся коррекционного класса. Дети делятся на подгруппы в зависимости от сложности дефектов. В классе могут быть несколько учеников, требующих индивидуальной коррекции. С ними проводятся индивидуальные занятия. Состав подгрупп имеет подвижный характер: ученики могут быть выведены на индивидуальную коррекцию или, напротив, включаться в групповую работу, что определяется степенью необходимой им помощи. Занятия проводятся в конце учебного дня.

Коррекционная группа для каждого подростка выступает как модель реальной жизни, где он проявляет те же отношения, установки, ценности, эмоциональные и поведенческие реакции.

**Цели программы**:

1.гармонизация и оптимизация развития личности ребенка, переход от отрицательной фазы развития к положительной, овладение способами взаимодействия с миром и самим собой.

2.Формирование навыков адекватного, конструктивного, успешного поведения ребёнка в социуме

3.Коррекция эмоциональных состояний, тормозящих процессы развития и социальной адаптации

**Задачи программы:**

1. Формирование позитивной "Я - концепции" и адекватной самооценки детей
2. Снятие чрезмерного напряжения, тревожности, враждебности, агрессивности
3. Помощь детям в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств
4. Развитие коммуникативных навыков детей в общении со сверстниками
5. Обучение детей навыкам самоконтроля
6. Развитие волевых качеств детей
7. Обучение детей навыку подчинять свои желания требованиям коллективной работы, общественным нормам
8. Помощь детям в удовлетворении основных базовых потребностей данного возраста в умелости и компетенции
9. Тренировка внимания детей (концентрация, переключаем ость, распределение)
10. Развитие произвольных психических функций (память, внимание, мышление, воображение)
11. Тренировка психомоторных функций
12. Профилактика формирования нежелательных негативных тенденций в поведении и характере ребёнка
13. Снижение потребности в деструктивном выражении чувств.

**2. Общая характеристика курса.**

Основной задачей образовательного процесса коррекционной школы является преодоление психофизических недостатков обучающихся, препятствующих успешному освоению учебных навыков. В начальных классах фронтальная коррекционно-развивающая направленность учебного процесса сочетается с проведением специальных коррекционно-развивающих занятий «Развитие психомоторики и сенсорных процессов».

Данный курс предполагает создание оптимальных условий познания ребенком каждого объекта в совокупности сенсорных свойств, качеств, признаков. Занятия способствуют формированию у обучающихся правильного многогранного полифункционального представления об окружающей действительности. В свою очередь, оптимизация психического развития ребенка способствует эффективной социализации его в обществе.

Коррекционная работа требует специально созданной предметно-пространственной развивающей среды, к которой относятся сенсорно-стимулирующее пространство, сенсорные уголки, дидактические игры и пособия.

В процессе коррекционных мероприятий использовался комплекс мышечной релаксации по Якобсону-Эверли.

Обучение мышечной релаксации необходимо проводить в позе, благоприятствующей расслаблению. Одно из наиболее удобных положений — сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые дети кладут расслабленные руки (усадив детей в такие «авиационные» кресла, можно создать в группе атмосферу «подготовки к воздушному путешествию» и т. п.).

Наиболее доступной для занятий в любой ситуации является так называемая «поза кучера». Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а затем расслабить все мышцы. Голова опущена на грудь, глаза закрыты, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены — поза, характерная для извозчика, дремлющего в ожидании седока.

Для детей не лишним будет рассказ об основных группах мышц (мышцах бедер, живота, плеч, шеи, лица), наглядно показать работу мышц-антагонистов (сгибателей — разгибателей). Это облегчит усвоение методики.

2. Сказкотерапия - это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, это процесс переноса сказочных смыслов в реальность. Возможности сказки в коррекции тревожности ребенка заключается в том, что смысл сказки воспринимается сразу на двух уровнях, сознательном и подсознательном. Сознание ребенка принимает буквальное содержание сказки как вымышленное: ребенок сочувствует сказочному герою, отождествляет себя с ним и даже, когда узнает свою проблему, он все равно думает, это не про меня, это понарошку. Подсознание же «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурировании ценностей, взглядов и позиций.

Для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь в коррекции тревожности ребенка, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1) Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства. Она должна соприкасаться с проблемой ребенка, как бы по касательной.

2) Сказка должна предлагать замещающий опыт, услышав который и проведя его сквозь фильтры своих проблем ребенок смог бы «увидеть» возможности нового выбора. Если ребенок не в состоянии сделать выбор самостоятельно, родители (или психолог) предлагают ему свои варианты решения сходных проблем.

3) Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности.

3.Упражнения на развитие мелкой моторики.

4. Упражнения на развитие мышления, памяти, внимания.

5. Арт - терапевтические методы (рисование, лепка, работа с мандалами)

**Приёмы и формы работы:**

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия,

- разминку,

- основное содержание,

- рефлексию по поводу данного занятия,

- ритуал прощания.

**В ходе работы используются:**

- игровые методы,

- метод группового обсуждения,

- ролевые игры,

- работа в парах и тройках,

- арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, музыкотерапия, творческое рассказывание),

- сказкотерапия,

- метод аутогенной тренировки,

- психогимнастика.

После каждой игры проводится обсуждение. Участники делятся впечатлениями о том, как они чувствовали в той или иной роли, мотивируют свои поступки. Это даёт возможность развивать психологическую наблюдательность, научиться объяснять поведение других людей, смотреть на межличностную ситуацию глазами партнёра.

Все занятия имеют одни и те же цели:

- познавательные: сделать на основе наблюдений самостоятельные выводы, зафиксировать их в знаковой и речевой форме;

- регулятивные: выделить и проговорить последовательность операций;

- коммуникативные: уметь слушать собеседника, вступать в учебный диалог, договариваться.

Основная идея занятия заключается в том, чтобы не принуждать человека к каким-либо действиям, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на формирование процесса самовоспитания и саморазвития личности детей.

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут – 68 часов в год.

**4. Личностные и предметные результаты изучения курса.**

**Личностные результаты:**

* **Владеть навыками самоконтроля;**
* **Умение сдерживать эмоции:**

**Контроль поведения;**

* Целенаправленно выполнять действия по инструкции;
* Самопроизвольно согласовывать свои движения и действия;
* Опосредовать свою деятельность речью.
* Определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
* Уметь адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя.
* Развивать у ребёнка любознательность, наблюдательность, способность замечать новое.

**Предметные результаты:**

* Ориентироваться на сенсорные эталоны;
* Узнавать предметы по заданным признакам;
* Сравнивать предметы по внешним признакам;
* Классифицировать предметы по форме, величине, цвету;
* Составлять сериационные  ряды предметов и их изображений по разным признакам;
* Практически выделять признаки и свойства объектов и явлений;
* Давать полное описание объектов и явлений;
* Различать противоположно направленные действия и явления;
* Определить последовательность событий;
* Ориентироваться в пространстве;

Своевременная психолого-педагогическая помощь учащимся начальных классов является необходимой предпосылкой их успешного обучения и воспитания в среднем и старшем звене.

**5. Содержание курса**

**Блок 1 «Эмоции и чувства».** Беседа о правилах выражения эмоций и чувств. Раскрытие понятий: воля, сила воли, волевые качества. Развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

**Блок 2 «Как справиться с плохим настроением».** Создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения. Поиск резервных состояний. Работа с собственным напряжением.

**Блок 3 «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение».**Помощь в лучшем познании себя и настройка на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Определение эмоциональности учащихся. Обратная связь, закрепление полученных результатов.

**Занятие «Эмоции и чувства»**

**Беседа «Правила выражения чувств»**

Прежде чем мы начнем выполнять упражнения, давайте обратим наше внимание на правила выражения чувств и правила восприятия и понимания чувств других.

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ:

Принимайте свои чувства такими, какие они есть.

Прямо и открыто выражайте свои чувства.

Выражайте свои чувства, используя местоимение «Я»

Назовите конкретную причину, вызвавшую ваши чувства, - конкретные ситуации или образцы поведения.

Избегайте обобщений при выражении чувств.

ПРАВИЛА ВОСПРИЯТИЯ И ПОНИМАНИЯ ЧУВСТВ ДРУГИХ:

Помогайте партнеру выразить свои чувства, слушайте его внимательно.

Повторите своими словами то, что вам сказал партнер: этим вы показываете ему, что вы его понимаете.

Помогите партнеру прояснить его собственные чувства, назовите их.

Сообщите партнеру, как его слова действуют на вас.

**Упражнение «Закончите предложения»**

Учащимся предлагается закончить следующие предложения:

Счастливее всего я чувствую себя, когда…

Хуже всего я чувствую себя, когда…

Никак не могу понять, почему я…

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я…

Главное, что я хотела бы в себе изменить, это…

**Упражнение «Трудный разговор»**

Цель – приобретение навыков ведения «трудных переговоров», умение правильно выражать негативные чувства.

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

Партнер «А» очень старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр, подготовил ужин для двоих и т.п.). У партнера «Б» в этот день было очень много неприятностей на работе (в школе). Кроме того, «Б» никак не мог влезть в транспорт и пришел немного позже, чем ожидалось. «Б» не звонил «А», поскольку телефон разрядился, и поэтому он ничего не знает о планах партнера.

«А» обижен и разозлен.

«Б» раздражен, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Попытайтесь понять партнера, и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Начните с того момента, когда «Б» подходит к дверям. Игра должна длиться от 3 до 5 мин.

Анализ ситуации проводится с учетом нескольких моментов:

- каким образом участники выражали свои чувства?

- как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?

В заключении упражнения участники обсуждают правила выражения и восприятия злости.

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ:

Злость не нужно скрывать.

Последовательность: сначала точное выражение чувств, затем обоснование.

Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам, а не вообще к личности партнера.

Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.

Проведение обсуждения проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЗЛОСТИ:

Перефразирование того, что говорит партнер (обеспечение лучшего взаимопонимания).

Не допускается принижение значимости чувств или личности партнера.

Примите и поймите злость на основе услышанной информации.

**Упражнение – графическая беседа  «Круг воли»**

Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростков о волевом компоненте образа «Я», на актуализацию интереса к волевой сфере личности она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами. Беседа позволяет проговорить те смыслы, которые ребенок вкладывает в понятия **воля, сила воли, волевые качества,** и получить информацию о волевой сфере данного подростка.

      В работе можно использовать готовый бланк , но лучше дать чистый стандартный лист бумаги, 8 цветных карандашей и простой карандаш. Прием графического изображения позволит быстрее и легче установить контакт с ребенком.

      Работа по этой методике заключается в беседе с подростком по его изображению.

Инструкция: Нарисуй круг. Это круг твоей воли. Полный круг – это 100%. Закрась на нем сектор, который покажет, сколько, как ты считаете, у тебя силы воли.

      Ребенок может закрасить весь круг или какую-либо часть.

      Далее, рассматриваем признаки волевых качеств. Понимание того, как проявляются целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, смелость, инициативность, и каковы их признаки позволяют ребенку оценить их у себя.

К перечисленным волевым качествам подбери подходящий, по твоему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисуй круг. У тебя получится 8 кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

      В каждом круге закрась ту часть, тот сектор, который соответствует, на твой взгляд, степени выраженности этого качества у тебя.

      Проранжируй круги волевых качеств по степени закрашенности секторов – от наибольшего к наименьшему.

      Затем, обсуждаем, насколько представления ребенка о своих волевых качествах соответствует полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

      Анализируя закрашенные части кругов, обсуждаем: действительно ли волевые качества ребенка имеют такую высокую или низкую степень выраженности.

      Такая беседа направлена на выработку адекватных представлений ребенка о своих волевых  качествах.

     Беседу проводим еще раз для анализа изменений в представлениях ребенка о степени выраженности его волевых качеств.

      Если есть изменения в закрашенной части кругов, то можно предположить, что произошли изменения в представлении ребенка о своих волевых качествах.

     Следует отметить, то в данном упражнении не анализируется выбор ребенком цвета для закрашивания.

**Упражнение «Узнавание эмоций»**

Цель – развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

Каждый ребенок поочереди задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию.

Каждый ребенок выбирает себе одну карточку с изображением какого либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («я радуюсь, когда…», «я злюсь, когда…», «я огорчаюсь, когда… и т.д.).

Подростки вспоминают что - нибудь веселое, печальное, вызывающее злость, и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой.

**Упражнение «Работа с негативными состояниями»**

Участникам предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у них негативных эмоциональных переживаний. Затем проводится анализ ответов, рефлексия опыта участников, связанного с негативными переживаниями.

Вопросы:

Какие именно люди или события вызвали у вас негативное состояние?

В каких конкретных действиях это выражалось: слова, действия?

Что вы конкретно почувствовали в то время?

Что больше всего задело лично: тон, смысл. Манера поведения?

**Упражнение «Твое настроение»**

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Свое настроение мы чаще всего передаем окружающим людям. Если у вас мрачное настроение, то в результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать. Также постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

**Упражнение «Куда уходит злость»**

Возможно, не все всем нравится в обстановке. В людях, в самом себе… Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (грусть, неприятный свет в комнате и т.п.). Выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все что накипело.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это – игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картинку… Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливей.

**Упражнение «Чувствую – себя – хорошо»**

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую – себя – хорошо». Воспроизведите их в своем воображение, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете… Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

**Упражнение «Замороженные»**

Все участники садятся в круг и стараются быть неподвижными, словно они изображают «замороженных» людей, у которых отсутствуют эмоций, они не должны реагировать ни на что вокруг, но при этом отводить или закрывать глаза запрещено, участники обязаны смотреть только вперед. Затем, в центр круга выходит ведущий. Его задача—попробовать «разморозить» любого игрока с помощью собственных жестов, высказываний и мимики. Например, вызвать у участников какие-либо эмоции: ответную реакцию, мимику, любое движение тела.

Ведущему разрешено сделать это абсолютно любым способом, исключая только физическое касание остальных игроков и высказывания в их адрес нецензурных и оскорбительных выражений. Кто прошел «разморозку», то есть допустил какое-либо движение и мимику, поднимается и выходит в центр круга. Теперь он находится с ведущим в одной команде, и они вместе стараются активизировать остальных участников. Все последующие вылетевшие игроки также присоединяются к ним. Выигрывает тот участник, который на протяжении длительного времени сумеет остаться невозмутимым.

Смысл данного упражнения заключается в тренировке способности эмоциональной стойкости, саморегуляции, умения контролировать собственные эмоции даже при попытках других людей помешать им.

Затем происходит обсуждение упражнения. Победителям задаются следующие вопросы. Как они смогли не реагировать на события? Какие методы использовали победители для отгорожения от остальных участников? И как подобная способность может пригодиться в жизни?

**Занятие «Как справиться с плохим настроением»**

**Упражнение «Розовый куст»**

Цель – релаксация, получение позитивных переживаний.

Упражнение выполняется при сопровождении видеоролика «Розовый цвет – цветотерапия».(Приложение 1.)

Ведущий обращается к участникам: « С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза.

Динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы – стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания. Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Порядок выполнения.

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов… Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознавания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью раскрывшийся цветок… Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет… В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено пониманием и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняйтесь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо.

8. Теперь отождествляйте себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок… Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

**Упражнение «Я»**

Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается словами, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка – Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней изображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

**Упражнение «Мое напряжение»**

Цель – исследование напряжения, которое присутствует у человека.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Участникам предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы. После выполнения упражнения учащимся предлагается в мини – группах, а затем в общем круге обсудить следующие вопросы:

Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?

Когда оно появляется? Что способствует его появлению?

Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно идеальный образ собственного состояния). В мини – группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

**Упражнение «Оптимист, пессимист, шут»**

Цель – создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Психолог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний – только факты и действия.

2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями для последующей работы.

3. Психолог зачитывает все варианты стрессовых ситуаций, и гуппа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Психолог предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой группе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-й подгруппы), оптимистичным (для 2-й подгруппы) и шутовским (для 3- й подгруппы). То есть досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Шуту.

5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

6. После того как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

В заключение ведущий высказывает пожелание всем и каждому в отдельности. Каждый участник встает и прощается – так же со всеми и с каждым в отдельности, говорит теплые слова.

**Упражнение «Кто Я?**

Участникам предлагается ответить на вопрос : «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что…

Я превращаюсь в тигра, когда…

Я могу быть ветерком, потому что…

Я словно муравей, когда…

Я стакан воды…

Я чувствую, что я – кусочек тающего льда…

Я – прекрасный цветочек…

Я чувствую, что я скала…

Я сейчас – лампочка…

Я – тропинка…

Я словно рыба…

Я интересная книжка…

Я песенка…

Я – мышь…

Я словно буква «О»…

Я – макаронина…

Я – светлячок…

Я чувствую, что я вкусный завтрак…

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Воспитатель показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Воспитатель направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой - нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Воспитатель помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

**Занятие «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»**

**Тест «Твоя эмоциональность»**

Отвечай на вопросы «Да» или «Нет».

1. Стыдишься ли ты плакать при посторонних?

2. Думаешь ли ты, что слезы – признак слабости?

3. Нужно ли, по твоему мнению, мальчикам скрывать слезы?

4. Стесняешься ли ты плакать во время просмотра фильма или чтения книги?

5. Станешь ли ты сдерживать слезы на похоронах?

6. Как ты думаешь, слезы – это ненужное выражение эмоций?

7. Ты разрешаешь себя утешать?

8. Смущаешься ли ты, если видишь взрослого мужчину плачущим?

9. Всегда ли ты стараешься скрыть свой гнев?

10. Стараешься ли ты скрывать свое разочарование?

11. Бывает ли так, что ты не в состоянии контролировать себя?

12. Возникали ли у тебя пролемы из-за твоего нрава?

13. Как считаешь, стал бы ты лучше, если бы избавился от своей несдержанности?

14. Думаешь ли ты о том, из-за чего произошла у тебя ссора с другом?

15. Легко ли разгневать, разозлить тебя?

16. Стараешься ли ты говорить теплые слова дорогим тебе людям?

17. Погладишь ли ты по голове расстроенную подругу?

18. Часто ли ты жалеешь маленьких плачущих детишек?

19. Было ли у тебя домашнее животное, которое ты очень любил?

20. Часто ли тебе приходилось гладить любимого пса или кошку?

21. Смеёшься ли ты громко во время просмотры комедий?

22. Притопываешь ли ты, когда слушаешь музыку?

23. Аплодируешь ли ты во время концертов?

24. Выражаешь ли ты вслух свою поддержку героям фильма и спортивных соревнований?

25. Можешь быстро вспомнить, когда последний раз смеялся?

Ключ к тесту: за ответ «да» на вопросы 7, 11-13, 15-25 поставь себе по 1 баллу. За ответ «нет» на вопросы 1-6, 8-10 и 14 ты получаешь по 1 баллу.

От 13 до 25 баллов. У тебя здоровое отношение к эмоциям. Ты не стыдишься своих чувств.

От 4 до 12 баллов. Ты знаешь, как выразить свои эмоции. Не скрывай их! Плачь, когда хочется. Улыбнись, если счастлив. Проявление чувств укрепит твое здоровье.

3 балла и меньше. Ты слишком сдержан. Не бойся показать людям, что ты чувствуешь. Чем больше ты будешь бороться с естественными эмоциями и порывами, тем вероятнее, что это негативно отразится на твоем здоровье.

**Упражнение «Мое отражение»**

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнак4омца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Ч то привлекательного вы видите в этом человеке?

2. За что можно любить его?

3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными. Будьте предельно честными.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, - это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

**Упражнение «Автопилот»**

Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз – установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

**Упражнение «Чемодан»**

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминается о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается в лист участника. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитываетчся и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемоданы».

**Упражнение «Цветик семицветик»**

Просмотр мультфильма. Каждому вручается приготовленный из бумаги цветик-семицветик, на лепестках которого они записывают свои желания. Лепестки с желаниями дети могут вручить тем, кому они адресованы.

Обработка результатов может проходить по такой схеме: выписать желания, суммируя повторяющиеся или близкие по смыслу; сгруппировать: материальные (вещи, игрушки и т.п.), нравственные (иметь животных и ухаживать за ними), познавательные (научиться чему-то, стать кем-то), разрушительные (сломать, выбросить и т.п.).

**6. Тематическое планирование. 5 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** | **Содержание основного вида деятельности** |
| **РАЗДЕЛ I.*Личностное самоопределение. (23 часа).*** | | |  |
| **1** | Первичная диагностика | **3** | Изучение личностных и психологических характеристик обучающихся. Организация правил и ритуалов занятия**.** |
| **2** | Представление о самом себе | **2** | Знакомство с чертами личности, возможность распознавать личностные качества. |
| **3** | Познание своего Я | **2** | Изучить способность принимать самого себя, адекватно осознавать достоинства и недостатки как свои, так и чужие. |
| **4** | Формирование адекватной самооценки | **2** | Личностная рефлексия, создание внутренних критериев самооценки |
| **5** | Расширение круга близких людей | **2** | Пояснить роль общения в жизни, необходимость совершенствования навыков общения в социуме. |
| **6** | Активное слушание | **2** | Донести на практике умение слушать другого человека. |
| **7** | Как вести переговоры | **2** | Отработка конкретных навыков общения среди сверстников. |
| **8** | Мои права и права других людей | **2** | Изучить принципы взаимодействия, подразумевающие учет мнения других людей. |
| **9** | Я и другие | **1** | На собственном примере каждого учащегося изучить и показать эмоциональную сферу личности. |
| **10** | Что такое коллектив | **2** | Изучение особенностей коллектива, группы сверстников, принятие других. |
| **11** | Умение выходить из конфликтных ситуаций | **3** | Познакомить обучающихся с правилами выхода из конфликтных ситуаций, правилами и приемами и овладение техниками трудных ситуаций. |
| **12** | Игровой тренинг «День рождения» | **1** | Организация положительного эмоционального настроения в группе сверстников, сплочение коллектива. |
| **РАЗДЕЛ II.** ***Учимся жить в современном мире. (27часов)*** | | |  |
| **1** | Эмоции и чувства. Функции чувства | **2** | Изучение собственного эмоционального состояния. Изучение отдельных видов эмоций. |
| **2** | Работа с обидами | **2** | Организация отработки навыка уверенного поведения, умение справляться с обидой. |
| **3** | Преодоление трудных ситуаций | **2** | Организация отработки навыки преодоления стресса в трудных ситуациях, |
| **4** | Межличностные стрессы | **2** | Организация отработки навыков преодоления межличностного стресса, согласно возрастным особенностям. |
| **5** | Ролевая игра с карточками | **1** | Организация практического овладения навыками выход из стрессовых ситуаций. |
| **6** | Мои проблемы «Какие они?» | **2** | Осознание своих проблем и поиск их решения, практические задания, работа в малой группе, активное слушание, и проговаривание сложившихся проблем. |
| **7** | Агрессивное (конфликтное) поведение | **3** | Изучение и овладение практическим приемам регулирования эмоционального состояния в конфликтной ситуации. Этапы выхода из конфликта. |
| **8** | Релаксационные упражнения «Учимся расслабляться» | **1** | Изучение техник правильного мышечного и эмоционального расслабления. Активное слушание музыки. |
| **9** | Эффективные способы общения 1 | **2** | Изучение способов невербального общения в детском коллективе. |
| **10** | Умение принимать критику | **2** | Базовые коммуникативные умения, способы самоанализа и самокоррекции в детском коллективе. |
| **11** | Звездная карта моей жизни | **1** | Создание условий для анализа и определения психологических характеристик ( своих и окружающих). |
| **12** | Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре» | **1** | Согласованность действий с партнерами, адекватные способы разрешения конфликтных ситуаций |
| **13** | Управление страхами | **1** | Изучение и принятие собственных страхов. Определение способности ребенка управлять своими страхами. |
| **14** | Коммуникативный тренинг «Ситуация» | **2** | Овладение навыками коммуникативного общения среди сверстников. |
| **15** | Аутотренинг «Кто я?» | **1** | Организация самоанализа, навыки коммуникативного общения и принятие окружающими. |
| **14** | **Вторичная диагностика** | **2** | Выявление знаний и техник, полученных при изучении курса. |

**7. Учебно-методическое - обеспечение.**

**Дополнительная литература:**

1. Кащенко В.П. «Педагогическая коррекция исправления недостатков характера у детей и подростков». Пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений – М., Издательский центр (Академия) 2000 с. 304.

2.Психологический тренинг с подростками/ Л.Ф. Анн. - СПб.: Питер, 2003. – 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).

3. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3 – е. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443, [1] с. – (Справочник).

4. Шевандрин Н.И. “Психодиагностика,коррекция и развитие личности” — М, Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1999. С. 512.

**Материально – техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования** | **Количество** |
| 1 | Компьютер | 1 |
| 2 | Карточки с опорными заданиями на каждое занятие |  |
| 3 | Бассейн сухой с шарами | 1 |
| 4 | Воздушно – пузырьковая колонна | 1 |
| 5 | Мяч резиновый маленький | 1 |
| 6 | Песок кинетический | 3 |
| 7 | Игры настольные | 5 |
| 8 | Пуфик | 1 |
| 9 | Колонки музыкальные | 1 |
| 10 | Стол для рисования песком | 1 |
| 11 | Смайлик бумажные \ магнитные | 20 |