Приложение

к основной образовательной программе основного общего образования

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №8»**



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающих занятий

**«Тропинка к своему Я»**

для обучающихся 9 «Г» класса

(детей с задержкой психического развития)

**Составитель:** педагог-психолог

МБОУ «СШ№8» г. Нижневартовска

Лаишевцева Кристина Александровна

**2022-2023 учебный год**

**г. Нижневартовск**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время отмечается продолжающийся рост числа детей, которые в силу тех или иных отклонений психофизического и социального характера нуждаются в комплексном психолого-педагогическом и медико-социальном сопровождении. В соответствии с Конституцией РФ и Законом «Об образовании» «государство создает гражданам с отклонениями в развитии условия для получения образования, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов». Наиболее актуальной считается проблема взаимодействия с детьми, имеющими трудности в обучении, общении и поведении в обществе. Одной из сложнейших проблем в психолого-педагогической практике является организация работы детей с ограниченными возможностями здоровья. Предложенная программа психологических занятий предназначена для развития навыков конструктивного общения, коррекции эмоциональных проблем подростков с ограниченными возможностями здоровья. Программа «Тропинка к своему «Я»» составлена для учащихся 9-х классов. Реализация программы осуществляется на внеурочных занятиях, где используются как коллективные формы работы, индивидуальная работа и в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет осуществлять познание себя активно и деятельностно. Основополагающими принципами построения программы «Тропинка к своему «Я»» являются: доступность, практико – ориентированность и метапредметность.

**Цели программы:**создание оптимальных условий для детей с трудностями в обучении (ЗПР) в соответствии с их возрастными и индивидуально-типологическими особенностями способствующих их интеллектуальному, личностному и эмоционально-волевому развитию.

**Задачи:**

1. Развивать у детей навыки общения, толерантности.

2. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.

3. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.

4. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей.

5. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

6. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

7. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.

8. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

9. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своегоэмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

10. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

**Принципы проведения занятий:**

* Создание учителем личностно-ориентированного стиля общения с учащимися.
* Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
* Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
* Принцип вариативности, гибкости: готовность учителя проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
* Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ**

Программа коррекционно-развивающих занятий для обучающихся 9-го класса с особенностями развития (ЗПР), состоит из занятий, которые проводятся 2 раза в неделю (68 часов). Продолжительность занятия 40 минут.

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

*Вводная часть.*

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

*Основная (рабочая) часть.*

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

*Заключительная часть.*

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для подростков форме. В основном используются следующие **методы и приёмы:**

- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)

- психогимнастика

- рисуночные методы

- техники и приёмы саморегуляции

- элементы сказкотерапии

- беседы и др.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ**

В результате изучения данного курса у подростка будут сформированы личностные,познавательныеикоммуникативныеуниверсальные учебные действия как основа уменияучиться.

Всфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняяпозиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные ипознавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность кморальнойдецентрации.

В сферепознавательныхуниверсальныхучебныхдействийученикинаучатсявосприниматьи анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широкимспектромлогическихдействийиопераций.

Всферекоммуникативныхуниверсальныхучебныхдействий обучающие приобретутумения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлятьсотрудничествоикооперациюс учителемисверстниками,адекватновосприниматьи передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности всообщениях,важнейшимикомпонентамикоторыхявляются тексты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Личностные | Метапредметные | Предметные |
| Знать | * оформахпроявлениязаботыочеловекепригрупповомвзаимодействии;
* правила поведенияв обществе, семье,сосверстниками;
* правильноеотношение ксобственнымошибкам,кпобеде,ипоражению.
 | * знатьоценностномотношении к своемудушевномуздоровью ивнутреннейгармонии;
* иметьнравственно-этическийопытвзаимодействия сосверстниками,старшими имладшими детьми,взрослымивсоответствии собщепринятыминравственныминормами.
 | * осознаватьсобственнуюполезность иценность;
* основныеспособыпсихологическоговзаимодействиямеждулюдьми;
* приемыповышениясобственнойсамооценки;
* осознание своегоместавмиреиобществе.
 |
| Уметь | * анализировать исопоставлять,обобщать, делатьвыводы, проявлятьнастойчивость вдостижениицелиналаживатьконтактслюдьми;
* соблюдать правилаидисциплину;
* правильновзаимодействовать спартнерамипокоманде (терпимо,имеявзаимовыручкуит.д.);
* выражать себя вразличныхдоступных инаиболеепривлекательныхвидах творческойиигровойдеятельности.
 | * планироватьсвоидействиявсоответствии споставленнойзадачей, адекватновосприниматьпредложения иоценку учителя,товарища, родителяидругихлюдей;
* контролировать иоценивать процесс ирезультатдеятельности;
* договариваться иприходить к общемурешению всовместнойдеятельности;
* формулироватьсобственное мнениеипозицию;
* находить своеместовшкольной
* жизни.
 | * работатьвгруппе,вколлективе.
* получатьудовольствие отпроцессапознания;
* преодолеватьвозникающие вшколетрудности;
* психологическисправлятьсяснеудачами;
* осознавать иконтролироватьсвоепсихологическое иэмоциональноесостояние;
* взаимодействоватьсучителемисверстниками;
* адекватноанализироватьсобственныепроблемы.
 |
| Применять | * бытьсдержанным, терпеливым,вежливым впроцессевзаимодействия;
* подводитьсамостоятельныйитог занятия;анализировать исистематизироватьполученныеуменияинавыки;
* знанияипрактическиеумения в областисамоанализа исаморазвития.
 | * полученныезнания для преодоленияразличных страхов,в том числе страхапередучителем;
* приобретеннуюинформацию дляустановлениядружественнойатмосферы в классе,решениямежличностныхконфликтов.
 | * полученныезнания дляадекватного
* осознания причинвозникающих умладшего подросткапроблем и путей ихрешения;
* полученный опытдля самореализациии самовыражения вразныхвидахдеятельности;
* через игровые ролииобразы осознаватьсобственныетрудности,ихпричины и находитьпутиихпреодоления.
 |

**Содержание программы**

Тема 1. Вводное занятие - 1 ч.

**Раздел 1. Обучение навыкам конструктивного общения – 8 ч.**

Тема 2-3. Мои проблемы - 2 ч.

Тема 4-5. Обиды - 2 ч.

Тема 6-7. Критика - 2 ч.

Тема 8. Комплименты или лесть - 1 ч.

Тема 9. Груз привычек - 1 ч.

**Раздел 2. Развитие самопознания и рефлексии – 8 ч.**

Тема 10-11. Общение в жизни человека - 2 ч.

Тема 12-13. Зачем нужно знать себя? - 2 ч.

Тема 14-15. Я глазами других - 2 ч.

Тема 16-17. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги - 2 ч.

**Раздел 3.Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки – 10 ч.**

Тема 18-19. Разные настроения - 2 ч.

Тема 20-21. Как справиться с плохим настроением? - 2 ч.

Тема 22-23. Как делать выбор? - 2 ч.

Тема 24-25. Учимся говорить себе «стоп» - 2 ч.

Тема 26-27. Как победить свой страх - 3 ч.

**Раздел 4. Релаксационные занятия – 6 ч.**

Тема 28. Релаксация с помощью музыки - 1 ч.

Тема 29-30. Дыхательная релаксация - 2 ч.

Тема 31-32. Способы саморегуляции - 2 ч.

Тема 33-34. Подведение итогов. Рефлексия «Я хочу, я могу, я научился» - 2 ч.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Всего часов** |
| 1 | Вводное занятие | 1 ч. |
| Раздел 1. Обучение навыкам конструктивного общения – 8 ч. |
| 2-3 | Мои проблемы | 2 ч. |
| 4-5 | Обиды | 2 ч. |
| 6-7 | Критика | 2 ч. |
| 8 | Комплименты или лесть | 1 ч. |
| 9 | Груз привычек | 1 ч. |
| Раздел 2. Развитие самопознания и рефлексии – 8 ч. |
| 10-11 | Общение в жизни человека | 2 ч. |
| 12-13 | Зачем нужно знать себя? | 2 ч. |
| 14-15 | Я глазами других | 2 ч. |
| 16-17 | Мои внутренние друзья и мои внутренние враги | 2 ч. |
| Раздел 3. Формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки – 10 ч. |
| 18-19 | Разные настроения | 2 ч. |
| 20-21 | Как справиться с плохим настроением? | 2 ч. |
| 22-23 | Как делать выбор? | 2 ч. |
| 24-25 | Учимся говорить себе «стоп» | 2 ч. |
| 26-27 | Как победить свой страх | 2 ч. |
| Раздел 4. Релаксационные занятия – 6 ч. |
| 28 | Релаксация с помощью музыки | 1 ч. |
| 29-30 | Дыхательная релаксация | 1 ч. |
| 31-32 | Способы саморегуляции | 2 ч. |
| 33-34 | Подведение итогов. Рефлексия «Я хочу, я могу, я научился». | 2 ч. |
| **ИТОГО: 34 часа** |