

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
пгт Опарино»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей предметников
_____ Н.А.Воронина

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
_____ Е.В.Соколова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ А.Н. Бабкина

Приказ № 89/1 от 01.09.2023г

**Рабочая программа
коррекционного курса «Психокоррекция Точка опоры»
для обучающихся 5-9 классов**

Составитель программы:
Гмызина Л.Н., педагог-психолог.

пгт Опарино
2023

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовые документы

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026)

1.2 Общая характеристика коррекционного курса

Подростковый возраст обычно характеризуется как, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Среди характерных особенностей подросткового возраста можно выделить: эмоциональную незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенную внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. Данные особенности делают подростков уязвимыми перед влиянием неблагоприятных факторов внешней среды; трудности в школе, в семье или в отношениях со сверстниками приводят подростков к желанию доказать всем свою взрослость.

Программа направлена на профилактическую и коррекционно-развивающую развивающую работу с подростками. На одном из первых мест в работе с детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья обучающихся - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности.

Цель: коррекция познавательной, эмоционально-волевой сферы подростков с умственной отсталостью, повышение самостоятельности и расширение возможности их общения в современном обществе, через преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Задачи:

- создание благоприятного психологического климата;
- оснащение коммуникативными навыками и обучение способам выражения эмоций (тревога, агрессия, положительные эмоции и др.);
- формирование навыков конструктивного взаимодействия и снятия напряжения
- повышение уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;
- овладение способами психологического состояния.
- формирование представлений о плохих привычках и способах преодоления;
- осознание обучающимися личностных ценностей;
- распознавать конфликты, находить варианты их конструктивного разрешения;
- рассмотрение Интернет – общения с различных сторон(выделение плюсов и минусов);
- ознакомление подростков с навыками общения и взаимодействия в реальном времени.

1.3. Место учебного предмета в учебном плане

Психокоррекционный курс «Точка опоры» входит в **коррекционно-развивающую область** учебного плана. Всего на коррекционно-развивающую область в 5 – 9 классах предусмотрено для реализации программы 1 час и составляет 34 часа в год в каждом классе.

Предметные области	Классы Учебные предметы	Количество часов в неделю					Всего
		5	6	7	8	9	
Коррекционно-развивающая область							
Психокоррекция «Точка опоры»		1	1	1	1	1	5

2. Планируемые личностные и предметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса «Точка опоры»

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

- признавать собственные ошибки;
 - сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
 - выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;
 - анализировать процесс и результаты познавательной деятельности;
 - контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
 - работать самостоятельно в парах, в группах
 - адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя;
 - знать об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - уметь отстаивать свое мнение;
 - уметь идентифицировать свое эмоциональное состояние.
- уметь характеризовать другого человека, его поступки;
 - уметь анализировать отношение других людей к самому себе;
 - уметь анализировать мотивы своего и чужого поведения;
- уметь организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
 - уметь предупреждать и разрешать конфликты;
 - уметь выявлять причины, управлять своим настроением;
 - уметь регулировать свое поведение и поступки;
 - уметь определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели;
 - уметь выбрать свою будущую профессию.

3. Содержание коррекционного курса

Раздел 1. Обследование детей: комплектование групп для коррекционных занятий (2 часа).

Раздел 2. Профилактика буллинга (8 часов).

Буллинг в школе. Как защитить себя и других от буллинга. Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Самооценка. Ярмарка достоинств. Уверенное и неуверенное поведение.

Раздел 3. Профилактика девиантного и агрессивного поведения (8 часов).

Чувства, сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния. Понятие насилия и права защищать свои границы. Понятие «конфликт», отработка умения выхода из конфликтных ситуаций. Коррекция агрессивности обучающихся.

Раздел 4. Профилактика употребления психоактивных веществ (8 часов).

Понятие зависимости, понятия: «соблазн», «вредные привычки». Химические и эмоциональные зависимости. Отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых. Понятие группового давления и принятие собственного решения. формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения.

Раздел 5. Развивающие занятия «Уход в виртуальную реальность или жизнь по ту сторону экрана». (6 часов).

Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения. (теория+упражнения на проработку навыков Интернет-общения). Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения. (теория +упражнения на применение навыком Интернет-общения в реальной жизни и Информационная безопасность. Профилактика игровой зависимости. Формирование навыков успешного взаимодействия школьниками(формирование коммуникативных компетенций).Формирование доверия и сплочения внутри коллектива.

Раздел 6. Обобщение (2 часа)

Упражнения на закрепление, навыков конструктивного общения, саморегулирования, самопознания, самоопределения.

4. Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса «Точка опоры» 5-9 класс.

№п/п	Тема занятия	Форма занятия	Цели и содержание занятия	Кол-во часов
1	Обследование детей	Вводное занятие	комплектование групп для коррекционных занятий	2
2	«Буллинг в школе»	тренинговое	Мини-лекция «Что такое буллинг? Формы проявления буллинга». Упражнение «Леопольд», упражнение «Логическая цепочка»	2
3	«Как защитить себя и своих друзей от буллинга?»	тренинговое	мини-лекция «Как защитить себя и своих друзей от буллинга?», Кейс – игра «Четыре угла»	2
4	«Моя самооценка»	тренинговое	Тест «Круг», упражнение «Самооценка», игра «Молодец».	2
5	«Правила дружбы»	тренинговое	Вступительная беседа, упражнение «Дружба», упражнение «нет», упражнение «Зато».	2
6	«Агрессивность»	тренинговое	Снижение у обучающихся Уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.	2
7	Диалог»	тренинговое	Формирование Навыков конструктивного взаимодействия и снятия напряжения	2
8	«Какой Я»	тренинговое	Повышение уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;	2
9	«Выход»	тренинговое	Овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.	2
10	«Плохие привычки»	тренинговое	Формирование представлений о плохих привычках и способах	2

			преодоления	
11	«Стресс и ПАВ»	тренинговое	поиск альтернативных способов проживания негативных эмоций	2
12	«Твоя позиция»	тренинговое	развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации	2
13	«Цели на жизнь»	тренинговое	усиление личностных ресурсов, поиск жизненных целей и ценностей	2
14	«Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения.(теория +упражнения на проработку навыков Интернет-общения)»	тренинговое	Краткая лекция. Игра «Всеобщее внимание», упражнение «Попугай». Рефлексия.	1
15	Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения.(теория +упражнения на применение навыком Интернет-общения в реальной жизни и наоборот)	тренинговое	Разминка, упражнение «Официант, в моем супе муха». Рефлексия.	1
16	«Информационная безопасность»	тренинговое	Краткая лекция, кейс-игра, упражнение «социальная сеть». Рефлексия.	1
17	«Компьютерные игры»	тренинговое	Мини-лекция, мозговой штурм «Зачем люди играют в игры?», упражнение «Виртуальный человек», рефлексия.	1
18	«Формирование навыков успешного взаимодействия между школьниками(форм	тренинговое	Разминка «Как дела?», упражнение «Три закона общения», игра «Контрабандисты», ролевая игра «Съемки фильма».	2

	ирование коммуникативных компетенций»		Заключение, Рефлексия.	
19	«Обобщение»	тренинговое	Упражнения и игры на закрепление, навыков конструктивного общения, саморегулирования, самопознания, самоопределения.	2
	ИТОГО:			34ч.

5. Материально техническое обеспечение

Список литературы:

1. Лютова Е., Моница Г. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.
2. СПб: Речь, 2000
3. А.С. Прутченков «Социально-психологический тренинг межличностного общения»
4. Ковальчук М.А., Ходнева Ю.А., Тарханова И.Ю.»Учимся вместе».
5. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков

Для проведения коррекционной работы и реализации межпредметных связей требуется специально организованная **предметно-пространственная развивающая среда:**

- материал техники АРТ-терапии (различные куклы, сюжетные игрушки, элементы одежды, сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы формата А 1, А 2, А 3, А 4, А 5, краски, гуашь, цветная бумага, кисти, баночки для воды, пластилин, и др.);
- иллюстративный наглядный материал, направленный для понимания ситуаций межличностного взаимодействия, эмоциональных проявлений.
- мультимедийное сопровождение, видеопрезентации к урокам в соответствии с тематикой занятий.
- аудиозаписи для релаксации и рисования: звуки природы, детские песни и т.д.
- комплекты раздаточных пособий, дидактических материалов, сюжетных картинок, фотографий.
- тетради для работ учащихся.

