Славянский район
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №15
г. Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «28» августа 20 19 г. протокол № 1
Председатель _____(Аношкина О.А.)
(подпись руководителя ОУ)

Программа по коррекции эмоционально-волевых нарушений

1-2 класс

Ступень обучения (класс) - для учащихся 1-2 класса

Количество часов: 34 часов, в неделю 1 час

Педагог-психолог: Артяева Любовь Александровна

Программа разработана на основе Программы курса коррекционных занятий «Тропинка к своему я» под редакцией кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва «Просвещение», 2012

Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию психомоторики и сенсорных процессов составлена на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Перечень нормативных документов:

1. Конституция РФ ст.43 «Каждый имеет право на образование».
2. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
3. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации.
4. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015 (далее – приказ Минобрнауки РФ № 1015).
8. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.
9. Учебный план ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани на 2019-2020 учебный год.

Программа предназначена для обучающихся 1- 2 класса.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

-осознание себя с позиции школьника
- умение адекватно вести себя в различных ситуациях
умение различать и описывать различные эмоциональные состояния
способность справляться со страхами, обидами, гневом
умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам
умение справляться с негативными эмоциями
стремление к изучению своих возможностей и способностей
успешная адаптация в социуме.

Цель психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни, коррекция эмоционально волевых нарушений.

Задачи:

1 .Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

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

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

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

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей отрицательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой и индивидуальной работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:
аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством познания, с направляющей помощью учителя, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии с направляющей помощью учителя, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия

учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1.Введение в тему.

2.Раскрытие темы.

3.Индивидуализация темы.

4.Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для учащихся с ограниченными возможностями и сочетанными психологическими нарушениями. Индивидуальные занятия помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

1-2 класс

Обследование детей, комплектование групп (2 часа)

Раздел 1.Мои чувства (5 часов)

Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.

Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника.

Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты -наши первые помощники в общении.

Раздел 2. Умение владеть собой (11 часов)

Грусть.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Обида.

Раздел 3. Какой Я - какой Ты (3 часа)

Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств.

Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими. Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Раздел 4. Вспомним чувства (5 часов)

Мы рады встрече.

Понимаем чувства другого.

Мы испытываем разные чувства.

Раздел 5. Чем люди отличаются друг от друга? (6 часов)

Люди отличаются друг от друга своими качествами

Хорошие качества людей.

Самое важное хорошее качество

Кто такой сердечный человек.

Кто такой доброжелательный человек.

Какими качествами мы похожи и чем отличаемся.

Итоговая диагностика (2 часа)

Учебно - методическое обеспечение программы

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

5. В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.

Москва, «Генезис», 2012.

6. Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера»,201

Славянский район
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №15
г. Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «28» августа 20 19 г. протокол № 1
Председатель _____(Аношкина О.А.)
(подпись руководителя ОУ)

Программа по коррекции эмоционально-волевых нарушений

3-4 класс

Ступень обучения (класс) - для учащихся 3-4 класса

Количество часов: 34 часов, в неделю 1 час

Педагог-психолог: Артяева Любовь Александровна

Программа разработана на основе Программы курса коррекционных занятий «Тропинка к своему я» под редакцией кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва «Просвещение», 2012

Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию психомоторики и сенсорных процессов составлена на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Перечень нормативных документов:

10. Конституция РФ ст.43 «Каждый имеет право на образование».
11. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
12. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации.
13. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
15. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.

16. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015 (далее – приказ Минобрнауки РФ № 1015).

17. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.

18. Учебный план ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани на 2019-2020 учебный год.

Программа предназначена для обучающихся 3-4 класса.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся младшие

школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Предлагаемая программа психологических занятий в начальной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс психологических занятий с младшими школьниками направлен на формирование у них следующих умений и способностей:

-осознание себя с позиции школьника

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях

- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния

- способность справляться со страхами, обидами, гневом

- умение отстаивать свою позицию в коллективе, но в то же время дружески относиться к одноклассникам

- умение справляться с негативными эмоциями

- стремление к изучению своих возможностей и способностей

- успешная адаптация в социуме.

Цель психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни, коррекция эмоционально волевых нарушений.

Задачи:

1.Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

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

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

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

5.Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6.Корректировать у детей отрицательные черты характера и поведения.

7.Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Общая характеристика предмета:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой и индивидуальной работы с младшими школьниками, которая включает три основных компонента:
аксиологический (связанный с сознанием), **инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными

объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством познания, с направляющей помощью учителя, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии с направляющей помощью учителя, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1.Введение в тему.

2.Раскрытие темы.

3.Индивидуализация темы.

4.Завершение темы

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для учащихся с ограниченными возможностями и сочетанными психологическими нарушениями. Индивидуальные занятия помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

3-4 класс.

Диагностика учащихся (2 часа)

Раздел 1. Я и моя школа (4 часа)

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы -коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула : «Хочу - могу», «Не хочу - не могу».

Раздел 2. Я и мои друзья (7 часов)

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?
Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Раздел 3. Что такое сотрудничество? (7 часов)

Сотрудничество - это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

из умения понять другого;

из умения договориться;

из умения уступить, если это нужно для дела;

из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

Кто я? Мои силы, мои возможности (4 часа)

Мой выбор, мой путь.

Мой внутренний мир.

Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.

Кого я могу впустить в свой внутренний мир?

Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем? (8 часов)

Мое будущее.

Я расту, я изменяюсь

Хочу вырасти здоровым человеком.

Кто такой интеллигентный человек

Хочу вырасти интеллигентным человеком.

Кто такой свободный человек?

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам.

Как разрешить конфликты мирным путем?

Итоговая диагностика (2 часа)

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

5. В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2012.

Славянский район
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №15
г. Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «28» августа 20 19 г. протокол № 1
Председатель _____(Аношкина О.А.)
(подпись руководителя ОУ)

Программа по коррекции эмоционально-волевых нарушений «Развитие социальной уверенности»

Ступень обучения (класс) – для учащихся 5-6 классов

Количество часов: 34 часов, в неделю 1 час

Педагог-психолог: Пекшуева Ирина Леонидовна

Артяева Любовь Александровна

Программа разработана на основе Программы курса коррекционных занятий «Общение детей 10-12 лет» под редакцией Ю.В. Филлипова, Ярославль «Академия развития», 2012

Пояснительная записка.

Рабочая программа по развитию психомоторики и сенсорных процессов составлена на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Перечень нормативных документов:

19. Конституция РФ ст.43 «Каждый имеет право на образование».
20. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
21. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации.
22. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
23. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
24. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.
25. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015 (далее – приказ Минобрнауки РФ № 1015).
26. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.
27. Учебный план ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани на 2019-2020 учебный год.

Социальная уверенность как качество личности проявляется в сфере взаимодействия ребенка с другими людьми. Эффективность взаимодействия зависит от социальных способностей и социальных навыков, нравственных

качеств, которые дают ребенку возможность выбрать приемлемый для собственной индивидуальности способ самоутверждающего поведения. Социально уверенный ребенок верит в то, что он будет действовать успешно и правильно, добьется положительного результата при решении трудных задач. В.А. Сухомлинский подчеркивал: «Если в детстве ребенок не получит того, что необходимо получить для своего развития, то он может попасть в разряд трудных детей».Способность к восприятию другого человека предполагает внимание, интерес к нему, умение видеть, слышать и чувствовать другого, умение понимать его, сопереживать ему. Социально неуверенные дети не могут гармонично взаимодействовать сами с собой, с социумом, с внешним миром. Это может привести к формированию людей малообразованных, не имеющих навыков общаться, трудиться, создавать семью, быть хорошими родителями. Такие дети легко переходят границы моральных и правовых норм. «Человек рождается существом, способным стать человеком, но не готовым человеком. Человеком его надо сделать», - так формирует В.А. Сухомлинский одну из важных закономерностей воспитания. Каждый ребенок должен пройти школу человечности, искренности, почувствовать боль другого человека. Важно научить доставлять радость и счастье людям, управлять своими желаниями, соизмерять их с интересами окружающих.

Проявление социально-уверенного поведения присуще детям, имеющим высокий уровень социального развития. Гуров В.Н. под социальным развитием ребенка предполагает формирование у него положительного отношения к себе, другим людям, окружающему миру, формирование коммуникативной и социальной компетентности. Шамова Т.И., Третьяков П.И., Капустин Н.П. характеризуют социальное развитие как усвоение нравственных норм и руководство ими в отношениях человека с окружающим миром, в его поведении, действиях и поступках.

Отечественные психологи JI.С. Выготский, JI.С. Рубинштейн, П.Я. Гальперин, Л.И. Божевич в качестве доминирующей стороны в развитии личности называют социальный опыт. Выготский Л.С. подчеркивал, что социальный опыт - это опыт других людей, который входит очень значительным компонентом в поведение человека. Систему отношений ребенка с обществом Л.С. Выготский определил как социальную ситуацию развития в данном возрасте. Ананьев В.Г. подчеркивал, что социальная ситуация развития личности - это взаимодействие человека с обстоятельствами жизни (экономическими, политическими, правовыми, идеологическими, социально-психологическими и др.). Социальная ситуация развития ребенка зависит от его социального окружения.

Дезадаптированные дети характеризуются неадекватными формами общения и поведения - неуравновешенностью, плаксивостью, ненормативной речью, резкими перепадами настроения, переходящими в агрессию. Согласно учению J1.В. Выготского: «Ребенок усваивает только тот опыт, который им был воспринят». «Перегруженность отрицательным опытом, негативными ценностями и образцами поведения отрицательно сказываются на развитии детей. По данным диагностики психологов, большое число детей имеет сенсорное

недоразвитие, задержку психического развития или интеллектуальную недостаточность.

Существующие традиционные подходы к организации воспитательного процесса (а так же педагогические технологии) не учитывают в полном объеме всех этих факторов. Поэтому возникла необходимость создания программы деятельности, которая могла бы дать ребенку качественные изменения жизни, отношений с миром, окружающими людьми, снять остроту психического напряжения, провести адаптацию ребенка к жизни в социально здоровой среде, вернуть его к важнейшим формам человеческой жизнедеятельности: игре, познанию, труду, общению. Согласно современным требованиям к социально-реабилитационному процессу и соответственно показателям развития детей с девиантным поведением, была создана программа «Развитие социальной уверенности».

Целью данной программы является личностная реабилитация ребенка через укрепление уверенности в себе, понимание им своих личных особенностей и возможностей в общении с окружающим миром.

Данная цель может быть достигнута при решении следующих **задач:**

- формирование:
  - ❖ позитивного отношения ребенка к своему «Я»;
  - ❖ умения правильно оценить и охарактеризовать особенности своей личности;
  - ❖ умения выделять свои достоинства и недостатки.
- формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой) - средствами человеческого общения;
- воспитание интереса к окружающим людям, развитие чувства понимания, сопереживания и терпимости;
- Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях, умения освобождаться от социального страха в общении с окружающими;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания, снятия негативных импульсов;
- развитие активности, самостоятельности, организаторских способностей ребенка в процессе коммуникативной деятельности.

Программа реализуется через занятия, игровую деятельность, создание психологического климата и благоприятной предметно-пространственной среды. Программа носит *развивающий* характер (оптимизация условий и стимулирование развития социальной уверенности ребенка), *профилактический* (предупреждение социально неуверенного поведения), *коррекционный* (решение в процессе занятий конкретных психоэмоциональных проблем).

В соответствии с задачами программа включает в себя **три раздела.**

Диагностика 2 занятия

I. Раздел «Уверенность в себе» 6 занятий

Без способности раскрыть образ своего «Я» дети не могут оценить себя объективно, правильно принять похвалу или замечание, проанализировать собственные успехи, что порождает неуверенность в общении, пассивность, пониженную самооценку. В процессе работы над темами раздела ребенок

понимает, что он, как и любой другой человек, уникален и не похож на остальных. Дети осознают свои предпочтения и вкусы, начинают понимать, что иногда они могут не совпадать со вкусами других людей. В дальнейшем это поможет им определить линию своего поведения, а значит, быть принятым в общении и добиваться при этом успехов.

II. Раздел «Чувства, желания, взгляды» 6 занятий.

Неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняет общение детей между собой и со взрослыми. Непонимание другого - причина страха, отчужденности, враждебности. Темы раздела учат детей более глубокому пониманию другого человека, помогают понять причины возникновения основных эмоциональных состояний, способствует профилактике социальных страхов у детей.

III. Раздел «Социальные навыки» 18занятий

Темы занятий способствуют развитию важнейших социальных навыков и умений - способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества, развитию способности к самоконтролю в социальной ситуации.

Итоговая диагностика 2 занятия

Структура занятий

1. Приветствие
2. Вводная часть: создание проблемной ситуации, знакомство с темой занятия.
3. Основная часть: работа по теме занятия (обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций), релаксация.
4. Заключительная часть: обобщение, подведение итогов.
5. Ритуал прощания.

Формы, методы и приемы работы.

Формы организации занятий в зависимости от содержания материала могут быть групповые, индивидуальные, парные, фронтальные.

Содержание занятий раскрывается в форме непосредственного общения педагога с детьми.

Среди методов воздействия выделяются словесные и наглядные: рассказ, беседа, коммуникативные тренинги общения, диалоги, этюды, речевые образцы, ролевые, психологические игры и упражнения. Словесные методы, сочетаясь с наглядными, усиливают воспитательное значение. На занятиях

широко используется: демонстрация, иллюстрация, изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия.
Данная программа рассчитана на детей младшего подросткового возраста, имеющих низкий уровень социального развития
Критериями результативности могут служить - наличие положительной самооценки, уверенности в своих силах и возможностях; выбор нравственных форм и способов самореализации и самоутверждения; сформированность коммуникативной культуры.
Программа рассчитана на 34 занятия, по 30-40 минут каждое.
Участники: учащиеся ГКОУ школы №15 г. Славянска- на- Кубани.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

6. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
7. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
9. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

10. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. Развитие логического мышления детей.- Ярославль: ТОО «Гринго», 2012.
11. Филлипова Ю.В. Общение. Дети 7-10 лет.- Ярославль: Академия развития, 2011.
12. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Педагогические методы изучения личности. М., 2012.

Славянский район
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №15
г. Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «28» августа 20 19 г. протокол № 1
Председатель _____(Аношкина О.А.)
(подпись руководителя ОУ)

Программа по коррекции эмоционально-волевых нарушений «Обучение жизненно важным навыкам»

Ступень обучения (класс) – для учащихся 7-9 классов

Количество часов: 34 часов, в неделю 1 час

Педагог-психолог: Пекшуева Ирина Леонидовна

Программа разработана на основе Программы курса коррекционных занятий «Обучение жизненно важным навыкам» под редакцией Н.П. Майоровой, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт 2012

Пояснительная записка.

Рабочая программа по развитию психомоторики и сенсорных процессов составлена на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Перечень нормативных документов:

28. Конституция РФ ст.43 «Каждый имеет право на образование».
29. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
30. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации.
31. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
32. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
33. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.
34. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015 (далее – приказ Минобрнауки РФ № 1015).

35. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.
36. Учебный план ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани на 2019-2020 учебный год.

Актуальность данной программы. Идея обучения важнейшим социальным навыкам в школе в последнее время привлекает внимание все большего числа российских специалистов — ученых и практиков. Однако ее реализация связана с рядом проблем, а именно:

обучение жизненно важным навыкам не включено непосредственно в содержание образования. В связи с этим нет официальных, апробированных программ обучения/

Таким образом, необходимость ведения данного курса достаточно очевидна. Помимо этого, существуют и другие причины, по которым обучение жизненно важным навыкам необходимо в школе.

Во-первых, это причины, связанные с серьезно усугубившейся социальной ситуацией: разрушением семейных устоев, снижением жизненного уровня подавляющего большинства семей, ростом преступности, возросшим риском попадания подростков в наркотическую зависимость и прочее. Обучение подростков жизненно важным навыкам может помочь им справиться с подобными проблемами.

Во-вторых, такое обучение должно проводиться как можно раньше, еще до того, как подростком приняты установки асоциального поведения. Обучение жизненно важным навыкам способствует овладению и развитию способностей, которые могут привести к здоровому образу жизни, более положительным межличностным отношениям и умению нести ответственность за свои действия.

Что такое жизненно важные навыки

В современной педагогике особое внимание уделяется комплексу поведенческих навыков, которые формируются у ребенка в процессе его социализации. Жизненно важные навыки — комплекс поведенческих навыков, обеспечивающий способность к социально адекватному поведению, позволяющий человеку продуктивно взаимодействовать с окружающими и успешно справляться с требованиями и изменениями повседневной жизни.

Навыки позитивного отношения дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они также являются базой для формирования чувства собственного достоинства.

Навыки позитивного общения помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения, добрые отношения в семье.

Навыки самооценки и понимания других позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми/

Навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями —способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях — способность адекватно вести себя в стрессовых ситуациях, знание об источниках стресса в нашей жизни, о его влиянии на нас.

Навыки продуктивного взаимодействия позволяют при минимальном уровне эмоциональных затрат достигать в процессе общения значительных результатов.

Жизненно важные навыки — основа психосоциальной компетентности.

Психосоциальная компетентность — это способность человека эффективно действовать в повседневной жизни, это способность быть адекватным при взаимодействии с другими людьми в различных ситуациях. Психосоциальная компетентность играет важную роль в охране здоровья — это основа физического, умственного, социального благополучия.

В частности, проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения, причиной которого часто служит отсутствие знаний о нормах и правилах, а также навыков социального поведения. Следовательно, развитие психосоциальной компетентности может считаться одной из важнейших педагогических задач. Эту задачу можно решить путем обучения жизненно важным навыкам детей и подростков в школах.

Цель курса: развитие у подростков социально значимого комплекса жизненно важных навыков в условиях школы.

Задачи курса: организация занятий, дающих ученикам возможность систематической и последовательной тренировки жизненно важных навыков, что обеспечивает их формирование и развитие.

Обеспечение взаимодействия педагога и подростков для создания оптимальных условий развития и формирования комплекса важнейших социальных навыков.

Данная рабочая программа основана на программе Майоровой Н.П. , Чепурных Е.Е., Шурухт СЧ. «Обучение жизненно важным навыкам» /под ред. Н.П. Майоровой, - СПб: изд-во «Образование-Культура», 2002.

Программа рассчитана на 34 занятия.

Занятия рекомендуется проводить 1 раза в неделю. Если занятия проводятся в обычной классной комнате, то необходимо часть парт сдвинуть к стенам, чтобы образовалось место для посадки «в круг», 4 парты сдвинуть по две так, чтобы образовалось место для работы групп. Для выполнения индивидуальных заданий участники могут выбрать любое удобное им место, в том числе и за партами, сдвинутыми к стенам. Такое расположение мебели дает возможность продуктивно использовать все помещение в процессе занятия. По мере необходимости участники могут свободно перемещаться (со своими стульями), включаясь в различные виды работы.

Структура курса: шесть разделов, каждый из которых содержит занятия, развивающие определенные группы навыков у детей:

Раздел 1. Развитие навыков общения и взаимодействия

Раздел 2. Развитие навыков самооценки и понимания других.

Раздел 3. Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

Раздел 4. Развитие навыков принятия и исполнения решений.

Раздел 5. Развитие навыков работы с информацией.

Раздел 6. Развитие навыков творчества.

Принципы курса «Обучение жизненно важным навыкам»:

Принцип освоения навыков в условиях специально организованной социальной деятельности. Этот принцип обеспечивается особой формой организации процесса обучения. Все участники занятий вовлекаются в специально разработанные действия: выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, анализ собственных ощущений и переживаний, сравнение собственного видения ситуации или факта с видением других участников группы. Педагог, ведущий занятия, не является доминирующим источником информации, он почти на равных включен в общую групповую деятельность, которая является для всех участников источником опыта социального взаимодействия. Именно социальный опыт ребенка, преобразуемый им в процессе осмысления собственной деятельности в достоверные знания, становится базой для формирования жизненно важных навыков.

Принцип максимальной активности в процессе обучения. Этот принцип обеспечивается тем, что все занятия курса предусматривают максимальный уровень включенности в деятельность каждого участника. Упражнения и задания, включенные в занятия курса, сконструированы таким образом, что позволяют активно участвовать в их выполнении всем участникам группы одновременно. Принцип активности опирается на известную из области экспериментальной психологии идею о том, что

человек усваивает 10 % того, что слышит, 50 % того, что видит, 70 % того, что проговаривает, и 90 % того, что делает сам.

Принцип максимальной достоверности информации. Этот принцип обеспечивается тем, что средством «извлечения» знаний является собственная деятельность участников группы. Предметом изучения, анализа, осмысления становятся чувства, эмоции, состояния, спровоцированные теми или иными специально организованными действиями участников, «здесь и сейчас». Таким образом, предметом обсуждения становятся не абстрактные идеи, а наглядные факты.

Принцип активной исследовательской позиции каждого участника. Этот принцип должен обеспечиваться мастерством и профессионализмом педагога, ведущего занятия. Каждое упражнение и задание должно быть поводом для анализа действий и переживаний участников. Здесь педагог должен занять позицию равенства собственного мнения и мнений участников, предоставляя каждому возможность высказываться, рассуждать, анализировать.

Принцип партнерского общения. Этот принцип тесно связан с принципом активной исследовательской позиции участников. Он также обеспечивается мастерством ведущего. Партнерское общение — это общение, при котором каждый участник группы учитывает интересы, эмоции, чувства, переживания тех, с кем общается. Реализация принципа партнерского общения создает в группе атмосферу открытости, доверия, которая позволяет, не боясь ошибок и насмешек, высказывать свое мнение. Этот принцип является наиболее действенным средством формирования навыков «цивилизованного» поведения у подростков.

I. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
=	**Диагностика**	**2**
=	***Раздел 1. Навыки общения и взаимодействия***	**6**
1	Упражнение «Карлсон сказал», литературный пересказ рассказа «Галка и голуби».	1
2	Упражнение «Комплемент», «Компот», «Зеркало и обезьяна» «Конституция», литер, пересказ рассказа «Старый дед и внучек».	1
3	Упражнение «Комплимент», «Путаница», «Корабль», «Взаимодействие», задание «Сад камней».	1
4	Упражнение «Путаница», «Взаимодействие», «Пилка дров». Литературный пересказ рассказа «Косточка».	1

5	Упражнение «Комплимент», «Карлсон сказал», «Корабль», задание «Взаимодействие», литературный пересказ рассказа «Два товарища», «Сад камней».	1
6	Задание «Умение сказать «НЕТ», «Карлсон сказал», задание «Взаимодействие», литературный пересказ «Лгун»	1
=	***Раздел 2. Навыки самооценки и понимания партнера***	**6**
7	Упражнение «Комплемент», «Зеркало», «Коршун и бабочка». Задание «Что я знаю о себе», «Перевоплощение»	1
8	Упражнение «Комплимент-сюрприз», «Я такой же, как ты», «ХА и АХ», «Я не люблю», «Похвала», «На что похоже ваше настроение». Задание «Психологический портрет».	1
9	Задание «Руки», «Телепатия», «Если бы я был такой». Упражнение «Комплимент», «Пальцы», «Стражники»	1
10	Упражнение «Комплимент-пожелание», «Построение вслепую», «Вороны». Задание «Я», «Пересказ по кругу» (отрывок из повести «Принц и нищий»), «Запрещенные вопросы»	1
11	Упражнение «Комплимент». Зад. «Домино», «Я тебя знаю», «Знакомые незнакомцы». Чтение отрывка «Изобретательный патриот», игра.	1
12	Упражнение «Комплимент», «Фокусировка», «Живая картина». Зад. «Открытый выбор», «Прохожий».	1
=	***Раздел 3. Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях***	**6**
13	Упражнение «Комплемент», «Раскрась свои чувства», «Пульс», Пиктограммы», «Радость», «Ярость», «Самопохвала», задание «Пиктограммы» ,«Хоровод», «Пиктограммы».	1
14	Упражнение «Комплимент», «Внутренняя бесконечность», «Гнев», «Грусть», «Куда уходит злость», «Самопохвала». Зад. «Лесенка». Литературный пересказ «Животные-герои».	1
15	Упражнение «Комплимент», «Игры с внутренней бесконечностью», «Удивление», «Самопохвала». Задание «Лесенка», литерат. пересказ «Улыбка» В. Голявкина.	1
16	Упражнение «Комплимент», «Аплодисменты», «Печаль», «Игры с внутренней бесконечностью», «Самопохвала». Литературный пересказ «Есть на Волге утес».	1
17	Упражнение «Комплимент», «Игры с внутренней бесконечностью», «Самопохвала». Зад. «Цветоскоп», «Угадай эмоцию». Литературный пересказ «Хорошо и плохо» В. Голявкина.	1

18	Упражнение «Комплимент», «Испорченный телефон», «Игры с внутренней бесконечностью», «Самопохвала». Задание «Сюжеты-загадки». Литерат. пересказ «Тито» Э. Сетон-Томпсона.	1
=	***Раздел 4.Развитие навыков принятия и исполнения решений***	**4**
19	Упражнение «Комплимент», задание «Закончи предложение», упражнение «Сорви шапку», «Угадай, о ком говорим», литературный пересказ «Забраться на дерево». Рефлексия	1
20	Упражнение «Комплимент», «Пальцы», «Рука в руке», задание литературный пересказ «Стыдно», задание «Программа самовоспитания». Рефлексия.	1
21	Упражнение «Комплимент», задание «Ищем секрет», упражнение «Броуновское движение», литературный пересказ. Рефлексия.	1
22	Упражнение «Комплимент», «Хромая обезьяна», задание «Закончи предложение», «Подарок другу», упражнение «Карлсон сказал», «Рассмешить партнёра», задание «Связующая нить», «Самопохвала».	1
=	***Раздел 5.Развитие навыков работы с информацией***	**4**
23	Упражнение «Лучшее качество», задание «Живая скульптура», «Подбери синонимы», «Веришь-не веришь». Рефлексия.	1
24	Упражнение «Пожелание», «Инициатор движения», задание «Пять строчек по правилам (синквейн)». Рефлексия.	1
25	Упражнение «Пожелание», задание «Инструкция», «Передай предмет», задание «Дискуссия с вопросами».	1
26	Упражнение «Стражники», «Пишущая машинка», задание «Кустики идей», «Пересказ по плану». Рефлексия.	1
=	***Раздел 6. Развитие навыков творчества***	**4**
27	Упражнение «Комплимент», «Акробат», задание «Шаги творчества», упражнение «Внимание», задание литературный пересказ «Урок защиты от тёмных искусств». Рефлексия.	1
28	Упражнение «Комплимент», «Новое качество», «Путешествие на газете», «Самопохвала». Рефлексия.	1
29	Упражнение «Комплимент», «Скульптор», задание «Музыка навеяла», «Воздух, земля, вода». Рефлексия.	1
30	Упражнение «Приветствие», «Пленники», задание «Лего», упражнение «Я хочу сказать «спасибо». Рефлексия.	1
	Итоговая диагностика	**2**

Раздел I. Развитие навыков общения и взаимодействия.

Зачем учить общению и почему обучение жизненным навыкам необходимо начинать именно с этого.

Общение — сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека. Навыки общения школьников весьма ограничены, хотя человек и осваивает эту деятельность практически с рождения. В дошкольном и младшем школьном возрасте «инструментарий» общения приобретается по большей части в семье. В подростковом возрасте поле общения ребенка расширяется: спортивная команда, друзья, значимые взрослые и т. д. Часто проблемы в освоении конструктивных навыков общения у подростков связаны с возрастными и личностными особенностями, а также с невозможностью самостоятельно преодолеть усвоенные ранее стереотипы. Одни подростки из боязни выглядеть смешными стеснительны, замкнуты, другие, напротив, склонны к «шутовству» и постоянной браваде. Для третьих грубость и даже хамство являются единственным усвоенным стереотипом общения. В связи с этим осложняется процесс социализации.

Социализация относится к тем процессам, посредством которых люди научаются жить совместно и эффективно взаимодействовать друг с другом. Под социализацией следует понимать весь многогранный процесс усвоения опыта общественной жизни и общественных отношений.

Занятия данного курса построены на принципах партнерского общения, которые, как сказано выше, у детей практически не развиты. Поэтому на первых порах «цивилизованное» продуктивное общение может даваться с трудом как участникам группы, так и ее ведущему. Тем точнее надо представлять, чему мы учим и чему учимся. Это касается и участников, и ведущего, т. к. в такой группе навыки формируются и у ведущего.

При работе с I разделом педагог должен помнить, что работа с общением и взаимодействием продолжится в следующих разделах курса. Первые шесть занятий — это своеобразный фундамент, на котором будет строиться дальнейшее развитие навыков социализации. Естественно, что работа с тренинговыми упражнениями требует старания и опыта.

Главное помнить: *навыки позитивного общения может отработать с учащимися только тот, кто ими обладает сам. Поэтому все правила работы в группе распространяются и на ведущего занятия.*

Раздел II. Развитие навыков самооценки и понимания других

В процессе развития ребенок не просто подвергается различным внешним воздействиям, он взаимодействует со всем, что его окружает. До определенной степени социализация ускоряется посредством освоения опыта общения, путем принятия определенных норм и правил, но этого недостаточно, так как, не обладая социальным опытом, ребенок не всегда может сориентироваться, насколько верно он следует тем или иным

правилам, правильно ли пользуется освоенными приемами общения, не может оценить, насколько он адекватен той или иной жизненной ситуации.

«Золотое» правило общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе». Очень простое правило, но следовать ему может только тот, кто знает, почему он хочет того или иного отношения, тот, кто имеет опыт самопознания.

Самооценка — ценность, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения... Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми.

Самооценка — один из факторов регуляции поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, к событиям жизни. Самооценка может характеризоваться по следующим параметрам:

По уровню	высокая
	низкая
По соотношению с реальной успешностью	адекватная
	неадекватная (завышенная, заниженная)

Самооценка является результатом сложного процесса социализации, при этом весьма существенной частью осознанной самооценки становится самопознание. В жизни подростка этот процесс начинается с вопросов: «каков я?», «что во мне не так?», «каким я должен быть?».

Одним из факторов успешной коммуникации и взаимодействия является взаимопонимание партнеров. Без понимания невозможно продолжение общения, координация действий для достижения результата. Мы редко воспринимаем людей объективно. Часто наше восприятие других людей основывается на впечатлениях, истолковании и оценке мотивов поведения человека.

В результате работы по данному разделу учащиеся учатся:

- ✓ анализировать свои поступки, чувства, переживания;
- ✓ наблюдать и анализировать поступки, чувства, переживания других;
- ✓ ясно и конкретно выражать свои мысли;
- ✓ слушать, воспринимать и обдумывать высказывания партнера о его чувствах, эмоциях.
- ✓ учатся слушать себя и видеть других;
- ✓ закрепляют ранее полученные умения,

Раздел III. Навыки управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях

Зачем учить детей осознавать и понимать эмоции?

Дети эмоциональны. Неумение осознавать собственные эмоции и управлять ими (как отрицательными, так и положительными) делает ребенка беззащитным перед стрессами, страхами, чувством вины. Невозможность понимать и оценивать эмоции других людей создает серьезные сложности в общении и взаимопонимании как со сверстниками, так и с родителями и другими взрослыми. Такая эмоциональная некомпетентность часто служит причиной стрессов. Последствиями физиологического стресса становятся неврозы, неврастении и истерия. Проблемы со здоровьем могут возникнуть на фоне неадекватного поведения. В подобной ситуации человек становится неспособным эффективно преодолевать жизненные трудности и связанные с ними стрессы. Эти проблемы можно решить путем специально организованного, систематического обучения детей способам грамотного и осознанного поведения в эмоциональных и стрессовых ситуациях.

Чему учить подростка, чтобы способствовать адекватному развитию его эмоциональной сферы? Необходимо помочь ребенку освоить те практические умения, которые помогут ему спокойно и уверенно чувствовать себя в любой ситуации общения и взаимодействия. Вот некоторые умения, которым полезно научиться подростку:

- ✓ Осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния.
- ✓ Видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей.
- ✓ Соотносить свои эмоции с эмоциями других, видеть сходство и различие в эмоциональных реакциях различных людей в одной и той же ситуации.
- ✓ Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния.

Такие занятия помогут повысить у детей устойчивость к стрессам, а также дадут участникам возможность пережить и проанализировать ряд эмоциональных состояний.

В ходе занятий данного раздела участники должны понять, что каждый человек может управлять собственными эмоциями и бережно относиться к чувствам и переживаниям других людей.

Список литературы:

13. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
14. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

15. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3);
16. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).
17. Майорова Н.П. , Чепурных Е.Е., Шурухт СЧ. Обучение жизненно важным навыкам /под ред. Н.П. Майоровой, - СПб: изд-во «Образование-Культура», 2002.
18. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего:
19. Практическое пособие / Пер. с нем. 3-е изд., стер. — М.: Генезис, 2001.
20.

Для упражнения «Литературный пересказ» использовались отрывки из следующих произведений:

1. Ролинг Дж. К. Гарри Поттер и тайная комната. — М.: РОСМЕН, 2001.
2. Ролинг Дж. К. Гарри Поттер и узник Азбакана. — М.: РОСМЕН, 2001.