

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОРРЕКЦИОННАЯ»**

**ШКОЛА «НАДЕЖДА» ГОРАДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА**

693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Клубная, 21. Тел./факс (4242) 71-48-61

E-mail: [school-skosh@yuzhno-sakh.ru](mailto:school-skosh@yuzhno-sakh.ru)

Рекомендовано:  
Методическим советом  
Протокол № 2  
От «14» 09. 2018 г.

Утверждена:  
Приказ № от « 09 » 2018г  
директор   
О. В. Михаленкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО курсу ПСИХОЛОГИИ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ»  
10-11 КЛАССЫ  
срок реализации программы – 2 года**

Составлена:

1. На основании результатов обследования учащихся;
- Использование методической литературы :
2. А.В. Микляева «Психологический тренинг Я – ПОДРОСТОК» Санкт-Петербург 2008 г.,
  3. Н.В. Слободяник «Уроки общения для младших подростков» Санкт-Петербург 2008 г.г

г.Южно-Сахалинск, 2018 г.

# **Пояснительная записка**

## **Актуальность программы**

Внимание к проблемам умственной отсталости вызвано тем, что количество людей с этим видом аномалий не уменьшается. Все большему числу детей во всех странах мира ставится диагноз «умственная отсталость». Социализация детей с умственной отсталостью чрезвычайно затруднена в связи с отсутствием у них навыков межличностного общения в среде нормальных людей, несформированностью потребности в таком общении

, неадекватной самооценкой, негативным восприятием других людей, гипертрофированным эгоцентризмом, склонностью к социальному иждивенчеству. Эти дети не имеют широких контактов со сверстниками. Чаще всего они окружены людьми со сходными социально-психологическими и коммуникативными проблемами. Их навыки общения, социальные навыки весьма ограничены. Программа творческого объединения Уроки психологии «Все мы люди» ориентирована на личностное развитие и развитие коммуникативных навыков, а также коррекции эмоционально – волевой сферы.

## **Новизна программы**

Особенность программы Уроки психологии «Все мы люди» в том, что она разработана для учащихся, обучающиеся по программе специального (коррекционного) VIII вида.

Данная программа содержит практические методы психолога – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей с умственной отсталостью. Новизна программы в том, что ее результатом является - успешная социальная адаптация в дальнейшем.

**Цель программы** – повысить самостоятельность умственно отсталых детей и расширить возможности их общения в современном

обществе, через преодоление барьеров в общении, развитии лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

#### **Задачи программы:**

- ❖ формирование положительных межличностных взаимоотношений между детьми, на основе которых каждый ребенок смог быть успешно социализироваться;
- ❖ формирование образа «Я», навыков самопознания;
- ❖ развитие эмоционально – волевой сферы;
- ❖ освоение навыков работы в коллективе;
- ❖ развитие способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям.

#### **Пути реализации программы:**

- ❖ **Сбор и анализ информации** (информационно-аналитическая деятельность). Результатом данного этапа является оценка контингента обучающихся для учёта особенностей развития детей, определения специфики.
- ❖ **Планирование, организация, координация** (организационно-исполнительская деятельность). Результатом работы является особым образом организованный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность и процесс специального сопровождения детей с умственной отсталостью при специально созданных (вариативных) условиях обучения, воспитания, развития, социализации рассматриваемой категории детей.
- ❖ **Диагностика коррекционно-развивающей образовательной среды** (контрольно-диагностическая деятельность). Результатом является констатация соответствия созданных условий и выбранных

коррекционно-развивающих и образовательных программ особым потребностям ребёнка.

- ❖ **Регуляция и коррективка** (регулятивно-корректировочная деятельность). Результатом является внесение необходимых условий и форм обучения, методов и приёмов работы.

### **Методы и формы реализации программы**

- ❖ **Арт – методы** (рисуночные техники, музыкотерапия). Одним из важнейших факторов положительного воздействия арт – методов на детей с умственной отсталостью являются терапевтические отношения, благодаря которым ребенок может ощущать себя в безопасности и начать выражать себя более смело, развить коммуникативные способности и получить ценнейший опыт принятия и поддержки, который, к сожалению, часто недостаточен у детей данной категории в связи социальными факторами и условиями воспитания. Арт – методы используются при групповой форме работы, которые можно разделить на директивный (деятельность ребенка в процессе занятия определенным образом организуется и направляется специалистом) и недирективный варианты. Во многих занятиях данной программы используется сочетание директивного и недирективного подходов, с доминированием первого в связи с психофизическими особенностями развития детей с легкой умственной отсталостью. Во многих случаях изобразительная деятельность выступает инструментом коммуникации, позволяя ребенку восполнить дефицит общения и построить более гармоничные взаимоотношения с миром. Во многих случаях работа с изобразительными материалами позволяет получить седативный эффект и снимает эмоциональное напряжение. В других – отреагировать травматический опыт и достичь над ним контроль.

#### **Принципы применения арт-методов:**

1. Принцип субъективности - отношения к детям не как к пассивным реципиентам коррекционных и развивающих воздействий, но как к личностям с индивидуальным набором потребностей, установок, взглядов и т.д.
  2. Принцип активности – всемерное вовлечение участников в разные формы творческого самораскрытия с проявлением ими инициативы и ответственности
  3. Партнерство – уважение позиции ребенка, стимулирование его к выражению чувств и мыслей
  4. Обратная связь – ответ участников занятий о своих мыслях, чувствах и впечатлениях от работы и взаимодействия друг с другом и ведущим.
  5. Интегративность – активизация и развитие в ходе занятия эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, в пределах, обусловленных ограниченными возможностями здоровья.
- ❖ **Игротерапия** - позволяет моделировать систему социальных отношений в наглядно – действенной форме в особых игровых условиях, возрастает мера социальной компетентности, развивается способность к разрешению проблемных ситуаций; формируются равноправные партнерские взаимоотношения ребенка со сверстниками, что обеспечивает возможность позитивного личностного развития. Игротерапия позволяет организовать поэтапную отработку в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, происходит постепенное формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли, и правил, регулирующих поведение в игровой команде.
- ❖ **Психогимнастика** - в основе лежит использование двигательной экспрессии. Основная цель – преодоление барьеров в общении,

развитии лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения

### **Условия реализации программы**

Содержание программы предполагается реализовывать в объеме 34 занятий за 1 год обучения. Каждая встреча рассчитана на 30–40 минут в зависимости от эмоционального состояния и физического самочувствия участников. Продолжительность занятий может быть увеличена или уменьшена по желанию ведущего в зависимости от перечисленных выше факторов.

Разработанная программа опирается на следующие законодательные и правовые документы:

- ✓ Конвенция ООН о правах ребенка;
- ✓ Закон об образовании РФ;
- ✓ Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка РФ;
- ✓ Этический кодекс психолога.

### **Успехи реализации программы возможны если:**

- ✓ Программа выполнена на 100%;
- ✓ Учтены возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- ✓ Педагогами и родителями (законными представителями) выполняются все рекомендации педагога-психолога.

### **Перспективы.**

- ✓ Продолжать работу по повышению самостоятельности умственно отсталых детей;
- ✓ Расширение возможности их общения в современном обществе;
- ✓ Сформированность положительных межличностных взаимоотношений между детьми, на основе которых каждый ребенок смог быть успешно социализироваться;
- ✓ Освоение навыков работы в коллективе.

## Содержание программы

Структура занятий включает в себя разминку, основную часть, обсуждение занятия и релаксационные упражнения. Упражнения для разминки и релаксации могут варьироваться в зависимости от психоэмоционального состояния учащихся и группы. Начинается курс вводным занятием, на котором учащиеся знакомятся с основными правилами работы в группе. Тематика развивающих занятий для детей с умственной отсталостью степени включает два основных блока: **1 блок «Что я знаю о себе»** и **2 блок «Я и другие»**. Содержание первого блока помогает разобраться в личностных особенностях своего «Я» узнать свою самооценку, познакомиться с многообразием чувств и эмоций, определить свои достоинства и недостатки. Второй блок включает темы, связанные с изучением особенностей взаимоотношений с окружающими людьми.

Программа занятий вариативна, является гибкой в зависимости от психофизических особенностей участников группы и индивидуальных психологических особенностей. Некоторые занятия в ходе прохождения программы могут дублироваться (по желанию участников или решению педагога – психолога) с целью усвоения практического опыта или завершения психолого – педагогического воздействия.

### Ожидаемый результат:

- Развитие навыков совместной деятельности;
- Гармонизация эмоционального состояния ребенка;
- Развитие адекватной самооценки;
- Развитие коммуникативных умений и навыков;
- Развитие эмпатии, построение доверительных отношений между участниками занятий;
- Гармонизация психоэмоционального состояния;
- Овладение методам само регуляции;
- Социализация и адаптация в современном обществе.





№	Тема занятий	Основные цели:	Кол-во часов по программе
1.	«В начале пути»	-Становление правил поведения в группе; -Снятие эмоционального напряжения, создание рабочей атмосферы.	2
2.	«САМОценность»	-установление контактов между участниками; -снятие эмоционального и телесного напряжения; -развитие навыков совместной игры.	2
3.	«Мое тело»	-закрепление знаний о своем теле; -формирование и закрепление представлений о гендерных различиях.	1
4.	«Волшебные рисунки»	-Гармонизация эмоционального состояния; -Развитие и познание внутреннего мира ребенка; -Снятие напряжения, отреагирование напряжения и агрессивных тенденций; -Осознание и отреагирование чувств.	1
5.	«Мой волшебный мир»	-Гармонизация эмоционального состояния ребенка; -Развитие навыков самопознания; -Познание внутреннего мира ребенка.	2
6.	«Необыкновенная скорлупа»	-Гармонизация эмоционального состояния ребенка; -Развитие умения работать в коллективе; -Развитие навыков самопознания; -Познание внутреннего мира ребенка.	2
7.	«Мои достижения»	-Гармонизация эмоционального состояния ребенка;	2

		-Развития самопознания; -Развитие адекватной самооценки; - Развитие коммуникативных умений и навыков.	
8.	«Взаимодействие»	-Снятие психоэмоционального напряжения; -Развитие самопознания; -Развитие коммуникативных умений и навыков.	2
9.	«Вместе»	-Взаимодействие участников группы; -Отреагирование чувств; -Развитие коммуникативных умений и навыков.	2
10.	«Двигаемся дальше»	-Осознание неконструктивного поведения и выражения своего отношения к нему; -Развитие эмпатии, построение доверительных отношений между участниками занятий; -Развитие самопознания; -Гармонизация психоэмоционального состояния.	1
11.	«На пути»	-Повышение активности и самооценки детей; -Принятие и отреагирование своих негативных качеств.	1
12.	«Я и другие»	-Изучение мотивов негативного поведения; -Изучение агрессивного поведения других людей; -Развитие коммуникативных умений и навыков.	2
13.	«Все мы люди»	-установление более тесных взаимоотношений	2

		<p>между участниками тренинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование навыков рассказывать о себе;</li> <li>-развитие мелкой моторики, координации.</li> </ul>	
14.	«Транспорт»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-познакомить детей с различными видами транспорта (автобус, троллейбус, трамвай, автомобиль);</li> <li>-обучить элементарным правилам дорожного движения; создать ситуации, приближенные к реальности, для реализации полученных навыков.</li> </ul>	2
15.	«Магазин»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучение навыкам самостоятельного посещения магазина;</li> <li>-формирование и закрепление умения обращаться за помощью, строить диалог;</li> </ul>	2
16.	«Идем в гости»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование навыков поведения в гостях, элементарных норм этикета;</li> <li>-умения знакомиться друг с другом, вести себя в обществе.</li> </ul>	2
17.	«Выплеск»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Отреагирование накопившихся отрицательных эмоций;</li> <li>-Обсуждение конструктивных способов разрядки гнева и агрессии.</li> </ul>	1
18.	«Договор – уговор»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучение методам саморегуляции.</li> </ul>	2
19.	«Солнышко и туча»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-снижение уровня личностной тревожности;</li> </ul>	1

		-формирование положительной мотивации к занятиям	
20.	«Завершение»	-Гармонизация эмоционального состояния; -Развитие самопознания; -Развитие коммуникативных умений и навыков.	1
21.	«Итог»	Завершение работы группы	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>

## Тематическое планирование 10 «Б»

№	Тема занятий	Основные цели	Кол-во часов
1	Я человек	- дать ребенку почувствовать свою значимость; -помочь увидеть свое отличие от других людей; -научить принимать себя таким, какой есть.	2
2	Кто я? Какой я?	- научить ребенка быть внимательным к самому себе; - научить ребенка устанавливать контакты.	1
3	Моё настроение	-проявление и осознание эмоциональных состояний; -научить чувствовать себя.	1
4	Исследуем себя	- продолжить обучать отношению к себе и принятию себя; - развивать ощущения внутренней сосредоточенности	1
5	Я и моё тело	- стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение; - снять мышечные зажимы;	2
6	Музыка и настроение	- проявление и осознание эмоциональных состояний; - гармонизация эмоционального состояния;	1
7	Музыкальный бал	- гармонизация эмоционального состояния; - развивать пластику, гибкость и легкость тела;	1
8	Я и мои чувства	- проявление и осознание эмоциональных состояний; -развитие и познание внутреннего мира ребенка;	1
9	Настроение	- проявление и осознание эмоциональных состояний; гармонизация психоэмоционального состояния;	2
10	Положительные эмоции	-осознание положительного эмоционального опыта; -проявление и осознание эмоциональных состояний;	1
11	Радость	- адекватное выражение эмоциональных состояний; - осознание своих достижений	1

12	Обиды и злость	- осознание отрицательных эмоций; -обучение самоконтролю эмоциональных проявлений;	2
13	Гордость	-осознание своих достижений; -проживание позитивного эмоционального опыта;	1
14	Мои достижения	-научить ребенка быть внимательным к самому себе; -научить ребенка устанавливать контакты;	1
15	Я и другие	- освоение коммуникативных умений; - повышение значимости других	2
16	Я общаюсь	- освоение разных способов коммуникации; Развивать умение доверять другому;	2
17	Почему люди ссорятся?	- освоение коммуникативных умений, выбор средств успешного взаимодействия;	1
18	Вежливые слова	- развитие уважения; -развитие вежливого отношения к людям;	1
19	Комплименты	- говорить комплименты; -развитие уверенности в себе;	1
21	Умение слушать	- развитие умения быть внимательным к другому, слушать его и сопереживать	1
22	Я - счастливый	-осознание положительного эмоционального опыта; -проявление и осознание эмоциональных состояний;	1
23	Рисуем настроение	- научить выразить свои эмоции через рисунок; - закрепление у ребенка ощущение радости	2
24	Моя семья	-выявить своеобразие эмоционального благополучия ребенка в семье; -осознание родственных чувств;	1
25	Родители	- осознание чувства привязанности и взаимосвязи со своей семьей;	2
26	Зеркало	- освоение средств выражения чувств, умение чувствовать настроение другого	1
27	Заключительное	- подведение итогов	1
	Итого		34

### Список литературы для педагога

1. Бейсова В.Е. Психолого – медико – педагогический консилиум и коррекционно – развивающая работа в школе/ В. Е. Бейсова – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 283, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2007.-144 с.
3. Жадько Е.Г., Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 178 с.
4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники/ О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 347 с.- (Психологический практикум).
5. Лебедева Л.Д. Практика арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008. – 256 с.
6. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. –СПб.: Речь, 2006. – 144с.
7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2005. – 304с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»)
8. Сакович Н.А. Игры в тигры: Сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007. 208с.
9. Скурат Г.Г. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007. – 144с.
10. Слепович Е.С., Поляков А.М. Работа с детьми с интеллектуальной недостаточностью. Практика специальной психологии. – СПб.: Речь, 2008. – 247 с.
11. Сучкова А.Н. Арт - терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 112с.

