

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №10»

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического
совета МКОУ «Вихоревская
СОШ № 10»
Протокол №__ от ____ 2024 г.
Заместитель директора по УВР
_____/Л.Л.Ангел

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказом директора №____
от «____» _____ 2024 г.
Директор МКОУ «Вихоревская
СОШ № 10»
_____/В.А.Орлова

Адаптированная рабочая программа
психокоррекционных занятий с обучающимся ОВЗ (ЗПР вариант 7.1)
7 класса
«Жизненные навыки»

Составитель: педагог- психолог
Берестенниковой Е.И.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе учебно-методического пособия: Кривцовой С.В., Рязановой Д.В., Поярковой Е.А., Байдаковой О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановской С.С., Лунин В.В. «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)», одобренного ФГУ «Федеральным институтом развития образования», для обучающихся 7 классов, получивших рекомендацию на ПМПК на обучение по АООП ООО.

Программа коррекционной работы составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом направлена на создание системы психолого-педагогической помощи детям с задержкой психического развития (ЗПР) в освоении основной образовательной программы общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. Программа ориентирована на развитие потенциальных возможностей и потребностей более высокого уровня, необходимых для дальнейшего обучения и успешной социализации обучающихся ОВЗ. Данная программа была разработана с учетом новообразования подросткового возраста, основных трудностей, возникающих у обучающихся с ОВЗ.

Подростковый возраст – период жизни человека от детства до юности. В этот крайний период времени подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и другими. В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного. Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки. Моральные ценности, качества личности, также становятся для них объектом самовоспитания.

К 13 годам подростки сталкиваются с такими проблемами как: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе, переменчивость интересов, поиск своего предназначения в жизни, уход в виртуальный мир, подверженность влиянию сверстников, проблемы статуса в группе (лидер или изгой)

К основным психологическим новообразованиям данного возраста относятся:

- становление мировоззрения;
- развитие самосознания, формирования самооценки;
- интенсивное формирование характера;
- чувство взрослости;
- интимно-личностное общение;
- потребность в самоутверждении;
- критическое мышление;
- любознательность и жажда проверки себя;
- повышенная эмоциональность.

На данном этапе возможны серьезные затруднения, связанные со спецификой обучения подростков.

Общение со сверстниками- важный фактор психического развития в подростковом возрасте, который выделяют в качестве ведущей деятельности этого периода. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной конформностью к ценностям и нормам группы сверстников

Основным направлением деятельности в данной программе занятий с подростками является работа по развитию эмоциональной сферы и формирование навыков адекватного,

конструктивного общения подростка со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

В целом программа призвана способствовать гармонизации отношений подростков с окружающей средой. На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Основными направлениями психокоррекционных занятий являются:

- развитие способности к осознанию себя и своих чувств;
- развитие умения слушать других людей, соотносить свои задачи и потребности с потребностями и задачами других людей;
- обучение навыкам уверенного поведения;
- профилактика игровой, компьютерной зависимости;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции;
- расширение знаний о своих способностях, интересах, возможностях;
- обучение навыкам конструктивного взаимодействия со взрослыми.

2. Общая характеристика учебного предмета

Цели задачи программы

Цель: оказание психолого-педагогической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в освоении образовательной программы, социальной адаптации, коррекция и развитие коммуникативной, мотивационной, познавательной и эмоционально-волевой сферы обучающихся.

Задачи:

1. Обеспечить учащихся средствами самопознания, самопонимания.
2. Развивать способность к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения, обучать способам саморегуляции эмоциональных состояний.
3. Повышать представления школьника о ценности самого себя и других людей, формировать положительный образ «Я».
4. Актуализировать сферу интересов, через ресурсы и возможности подростков.
5. Развивать социальную чувствительность, социальную адаптацию.
6. Воспитывать умение адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, критических ситуациях.
7. Обучать навыкам конструктивного межличностного взаимодействия.
8. Развивать навыки уверенного поведения.
9. Формировать негативное отношение к аддиктивному поведению.

Структура занятия

По структуре занятие делится на вводную, основную и заключительную часть.

1. **Вводная часть.**

Состоит из ритуала приветствия с целью создания у обучающихся определенного положительного эмоционального настроя. Актуализация эмоционального состояния обучающихся. Обозначения целей и задач занятия.

2. Основная часть.

Содержит информационную часть, включает в себя практические задания и упражнения, направленные на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой, личностной сферы, коммуникативных навыков.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом рефлексии являются ответы обучающихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились. Ритуал завершения занятия.

Сроки реализации программы: 3 года.

Программа включает следующие **разделы**:

- Развитие личностной сферы (самопознание, самоопределение).
- Развитие эмоционально-волевой, мотивационной сферы (эмоциональные состояния, саморегуляция, самоконтроль, целеполагание).
- Развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление, воображение).
- Развитие коммуникативных навыков (общение и взаимодействие).

4. Описание места учебного предмета в учебном плане

Время и место проведения: 1 раз в неделю (всего 34 занятия в учебный год). Место проведения- кабинет психологии.

5. Описание ценностных ориентиров

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

- 1) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:
 - в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для ее разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
 - в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
 - в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;
 - в расширении представлений об устройстве общественной жизни, участии в повседневной жизни школы, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
 - в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.
- 2) Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:
 - в расширении знаний правил коммуникации;
 - в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
 - в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;

- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
 - в освоении культурных форм выражения своих чувств.
- 3) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:
- в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребенка;
 - в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
 - в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
 - в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
 - в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
 - в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.
- 4) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:
- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другое;
 - в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
 - в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт
 - в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

6. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы:

- осознание собственных возможностей, способностей;
- сформированные цели, навыки планирования и прогнозирования;
- развитие познавательной активности;
- развитие общеинтеллектуальных умений: приемов анализа, сравнения, обобщения, навыков группировки и классификации;
- воспитание самоконтроля и саморегуляции;
- развитие словарного запаса, устной монологической речи детей в единстве с обогащением знаниями и представлениями об окружающей действительности;
- психокоррекция поведения ребенка, стабилизация психоэмоционального фона;
- владение навыками эффективного общения;
- положительное самоутверждение.

Программа позволяет формировать следующие универсальные учебные действия.

Регулятивные - принимает и сохраняет учебную задачу; планирует (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, составляет их последовательность и действует по намеченному плану, извлекает необходимую информацию из текста.

Познавательные – осознает познавательную задачу; слушает, извлекая нужную информацию, самостоятельно находит ее в раздаточных материалах; выполняет учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме; осуществляет для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации;

устанавливает причинно-следственные связи, делает обобщения, выводы; ищет и выделяет необходимую информацию; формулирует проблему поискового характера; самостоятельно строит осознанное устное и письменное речевое высказывание, выдвигает гипотезы и обосновывает их, доказывает свою точку зрения.

Коммуникативные – формулирует собственные мысли, высказывает и обосновывает свою точку зрения; владеет монологической и диалогической формами речи, понятные для партнера; умеет слушать и вступать в диалог; умеет задавать вопросы; умеет точно выражать свои мысли, позитивно относится к процессу общения; осуществляет взаимоконтроль и взаимопомощь; умеет ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; реалистично строит свои взаимоотношения со взрослым.

Средствами формирования УУД служат развивающие игры, психогимнастические упражнения, эмоционально-символические и релаксационные методы.

Критерии и оценка эффективности программы

- Наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития, данные показатели фиксируются в индивидуальных картах.
- Особенности поведения учащихся на занятиях: активность, высокая мотивация, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты;
- Косвенным показателем эффективности данных уроков являются отзывы учителей, родителей.

Важным аспектом реализации программы является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития детей и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации учебно-воспитательного процесса, оценки эффективности коррекционно-развивающей работы. Комплексное психодиагностическое обследование проводится два раза в год (на начало и конец года) с использованием диагностического минимума:

- Диагностика учебной мотивации (опросник Лускановой).
- Диагностика межличностных отношений (социометрия).
- Диагностика индивидуально-типологических особенностей (ИТО Собчик С.Н., тест «Несуществующее животное» Вегнера).
- Диагностика эмоционально-волевой сферы (тест Филлипса, тест Люшера, тест Почебут).
- Диагностика познавательных процессов (субтесты Векслера).

7. Содержание коррекционно-развивающих уроков психологического развития

Занятия разрабатывались с учетом трудностей и новообразований подросткового возраста. Основная тематика занятий, направлена на развитие коммуникативных навыков, познавательной активности, стабилизации психоэмоционального состояния: адаптация к средней школе, общение, разрешение конфликтных ситуаций, формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения. обхождение с чувствами, проблемы взросления, самопознание, толерантность, эмпатия, воля и саморегуляция, формирование учебной мотивации, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов. гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля и пр.

Занятия проводятся в форме тренинга, что обеспечивает создание равных условий взаимодействия с каждым участником, способствует самораскрытию и формированию

конструктивного взаимодействия друг с другом. Также данная форма работы позволяет в короткое время сплотить коллектив.

Методы работы: техники сказкотерапии, техники арт-терапии, игровые методы, проблемно-поисковые методы, анализ ситуаций, эксперимент, дискуссия, мозговой штурм, проективные и ассоциативные методы вербального и рисуночного типа, символдрама, психогимнастика, аутотренинг, медитативные и релаксационные техники, визуализация, техники музыкотерапии, куклотерапии, метафорические ассоциативные карты (МАК), настольные игры.

7. Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Методики занятия	Кол-во часов
1.	Первая встреча	Разминка «Газетка», анкета, беседа, игра «Я никогда не...», упражнение «Узнай о пяти вещах»	1
2.	Каков я на самом деле?	Разминка «Атомы и молекулы», игра «Поменяйтесь местами», тест «Самоопределение», упражнение «Мои достоинства и недостатки», игра «Встреча взглядами», игра «Любое число», упражнение «Какой я человек», упражнение «Все-некоторые-только я», упражнение «Какие мы?»	2
3.	Кто я?	Разминка «Перевоплощение», упражнение «Кто я?» с использованием МАК «Тотемное животное», притча «Ворона и павлин», упражнение «Ласковое слово», рисунок «Мой тотем»	1
4.	Моя индивидуальность	Разминка-приветствие «Комплимент», упражнение «Люди, не похожие на меня», визуализация «Здравствуй, Я!», рисунок «Моя планета», игра «Спутанные цепочки»	1
5.	Мой дневник	Разминка «Никто не знает», беседа «Мой дневник», упражнение «Футболка с надписью», упражнение «Мои чувства», упражнение «Мои цели»	1
6.	Точка опоры	Разминка-приветствие «Прилип», беседа «Точка опоры», визуализация «Горная вершина», игра «Тень», проективный рисунок «Я – реальный и я – идеальный»	1
7.	Я в своих глазах и в глазах других людей	Разминка «Подарок», анкета «Каким я выгляжу в глазах	1

		других», игра «Автобус», упражнение «Приятный разговор», упражнение «Листок за спиной»	
8.	Общение и взаимодействие с окружающими	Разминка «Путаница», беседа «Общение», игра «Расшифруй слово», ролевая игра «Ситуации», рассказ «Из жизни Авраама Линкольна»	2
9.	Попробуем договориться	Разминка «Сквозь кольцо», упражнение «Интонация», ролевая игра «В пустыне», мультфильм «На мосту», упражнение «Горячий стул»	1
10.	Работать в команде - весело	Разминка «Колесо», настольная игра «Активити»	1
11.	Взрослый разговор	Разминка «Поменяйтесь местами», упражнение «Вопросы о главном», групповая дискуссия, игра «Воздушный шар»	1
12.	Действуем как один	Разминка «Счет до 10», упражнение «Сиамские близнецы», игра «Движение по одному», упражнение «Совместный рисунок»	1
13.	Уверенное и неуверенное поведение	Разминка «Повтори», куклотерапия (проигрывание ситуаций), упражнение «Сила слова», упражнение «Зеркало», совместный рассказ «Город уверенности», упражнение «Круг уверенности», эксперимент «Трон», упражнение «Супергерой»	2
14.	Что делает меня уверенным?	Разминка «Повод для гордости», беседа «Что делает человека уверенным?», визуализация «Талисман», рисунок «Мой талисман»	1
15.	Мои кумиры	Разминка «Снежный ком», упражнение «Мой кумир», упражнение «Я –кумир» упражнение «Победитель»	1
16.	Учимся отстаивать себя	Разминка «Провокация», мини лекция «О правах и обязанностях личности», ролевая игра	1
17.	Мои ресурсы	Разминка «Алфавитная шеренга», мини лекция «О ресурсах человека», упражнение с использованием МАК «Ресурсы», упражнение «Мои ресурсы»	1
18.	Виртуальный мир.	Разминка «Передай смс»,	2

	Возможности и опасности	упражнение «Правда или ложь», мини лекция «Возможности и опасности информационного пространства», упражнение «Фейк», игра «Инопланетянин»	
19.	Реалити-игра	Разминка «Стоп, Земля», реалити-игра «Вирус»	1
20.	Мир вокруг меня	Разминка «Повтори», рассказ об Ойкосе, рисунок-карта	1
21.	Ситуации неопределенности	Разминка «Необычная история», беседа «Когда оказался в ситуации неопределенности», упражнение «Список правил», рисунок «Комфортное место»	1
22.	Столкновение с препятствиями	Разминка «Айсберг», мультфильм, проблемно-поисковая игра «Лодочник», «Автобус»	1
23.	Нестандартные ситуации	Разминка «Хлопки», проблемно-поисковая игра «Важное решение», анализ ситуаций	1
24.	Гимнастика для ума	Разминка «Загадки», логические задачи, головоломки, ребусы, мнемотехнические упражнения, упражнения на развитие внимания (Корректурная проба, аннаграммы)	3
25.	Мои эмоции	Разминка «Маска», тест Люшера, мини лекция «Об эмоциях», упражнение-визуализация «Зеркало», рисунок с использованием МАК «Цвета и чувства»	1
26.	Стресс. Техники саморегуляции	Разминка «Карниз», «Скала», мини лекция «О стрессе и техниках саморегуляции», упражнение «Поза кучера», упражнение «Полное дыхание», упражнение Паровозик», визуализация «Маяк», упражнение «Свеча доверия»	2
27.	Подведение итогов.	Разминка «Чья рука», анкета, упражнение «Корабль», рисунок-отзыв	1
Общее количество часов			34

8. Материально-техническое оснащение и оборудование.

Занятия проходят в специально оборудованном для тренингов классе. Кабинет оборудован стульями, столами, доской для возможности крепить продукты труда, наглядные материалы.

Для реализации программы используется следующее оборудование:

- принадлежности для рисования: гуашевые краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4,
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы,
- картон, цветная бумага,
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- мяч, веревка, мягкая игрушка,
- фигурки с изображением людей, животных, различных предметов;
- колоды метафорических ассоциативных карт,
- дидактические, настольные игры;
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- заготовленные задания ведущего на каждое занятие и упражнение;
- необходимое оборудование при проведении психологических игр индивидуально для каждой игры и указано в сценариях.

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Кривцова С.В., Рязанова Д.В., Пояркова Е.А., Байдакова О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановская С.С., Лунин В.В. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 класс)»/ Под ред. Кривцовой С.В., Рязановой Д.В. -М.: Генезис, 2017
2. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р., Илларионова Т.Ф., Русалова О.В., Семенченко А.В., Сулимова К.П. «Тренинги с подростками : программы, конспекты занятий/ - Изд.3-е, испр. – Волгоград :Методкнига, 2020
3. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т. «Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Рекомендации для родителей» -М.: Филипок и К, 2020
4. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т.«Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Блокнот-тренажер» -М.: Филипок и К, 2020

Список литературы:

1. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т. «Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Рекомендации для родителей» -М.: Филипок и К, 2020
2. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т. «Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Блокнот-тренажер» -М.: Филипок и К, 2020
3. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р., Илларионова Т.Ф., Русалова О.В., Семенченко А.В., Сулимова К.П. «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий»/ - Изд.3-е, испр. – Волгоград :Методкнига, 2020
4. Крыжановская Л.М., Гончарова О.Л., Кручинова К.С., Махова А.А. «Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ: учеб. пособие для вузов»/-М.: Издательство ВЛАДОС, 2018 –(Инклюзивное образование)
5. Кривцова С.В., Рязанова Д.В., Пояркова Е.А., Байдакова О.И., Зеликман Ю.А., Крыжановская С.С., Лунин В.В. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 класс)»/ Под ред. Кривцовой С.В., Рязановой Д.В. -М.: Генезис, 2017

6. Мамайчук И.И., Ильина М.Н., Миланич Ю.М. «Помощь психолога детям с задержкой психического развития: учеб. пособие/- 2-е изд., исправл. и доп. –СПб.: Эко-Вектор, 2017