

**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 обучающимися ОВЗ (ЗПР)
8 класса
«Жизненные навыки»**

Составитель: педагог-психолог
Берестенниковой Е.И.

г. Вихоревка
2024/2025 учебный год

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 8 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.

Старший подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности. В этот краткий 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, качество личности, также становятся для них объектом самовоспитания. Интенсивно умственная работа и также интенсивно бездельничая, подросток постепенно осознает себя как личность.

К основным психологическим новообразованиям данного возраста относятся:

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

Одним из основных вопросов является выбор профессии. В современном понимании помощь в выборе профессии сводится к постепенному формированию у подростков внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и перспектив (Н.С.Пряжников). при этом конкретный профессиональный выбор может рассматриваться как один из элементов профессионального самоопределения вообще, а также как одно из упражнений для формирования способности к последующим профессиональным выборам, которых на протяжении жизни у человека случается немало.

Основными приоритетами в профессиональном и личностном самоопределении является:

- постепенное формирование у подростков умения прогнозировать развитие выбираемых профессий в ближайшей перспективе;
- отказ от безоговорочной ориентации на моду по отношению к довольно ограниченному числу профессий;
- помощь в нахождении личностных смыслов по отношению не только к привлекательным профессиям, но и к тем, которые приходится выбирать вопреки первоначальному желанию.

Фактически работа со старшеклассниками проходит в двух взаимосвязанных направлениях:

1. Помощь в решении конкретных проблем, связанных с актуальным профессиональным выбором и подготовкой к нему;
2. Постепенное и ненавязчивое формирование у подростка основ для личностного и профессионального самоопределения.

В целом программа призвана способствовать гармонизации отношений подростков с окружающей средой, овладения навыками, способствующими успешной адаптации в социуме. На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения, расширяют знания о своих возможностях, способностях, профессиональных перспективах.

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. Развивать способности к осознанию себя и своих чувств.
2. Развивать умение слушать других людей, соотносить свои задачи и потребности с потребностями и задачами других людей.
3. Обучать навыкам уверенного поведения.
4. Развивать творческое мышление.
5. Формировать профессиональную направленность.
6. Осуществлять профилактику игровой, компьютерной зависимости.
7. Обучать способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов.
8. Формировать позитивную моральную позицию.
9. Расширять знания о своих способностях, интересах, возможностях.
10. Обучать навыкам конструктивного взаимодействия со взрослыми.

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 настроения. 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: 2 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;
- 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,
- определение сферы профессиональных предпочтений.

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 8 класс

№	Тема занятия	Методики занятия	Кол-во часов
1.	Самопрезентация	Разминка «Персонаж», беседа «Расскажи о себе», упражнение «Собеседование», игра «Три вопроса»	1
2.	Индивидуальность и личность	Разминка «Гусеница», мини-лекция «Индивидуальность и личность, чем они отличаются?», притча «О наполненном сосуде», упражнение «Моя индивидуальность»	1
3.	Тип темперамента	Разминка «Шляпа», мини-лекция «Тип темперамента», тест Айзенка, упражнение «Определи тип темперамента», ролевая игра	2
4.	Экстраверт или интроверт	Разминка «Колокол», мини-лекция «Кто такой экстраверт и интроверт», проективный рисуночный тест, мозговой штурм	1
5.	Какой у меня характер?	Разминка «Угадай по руке», упражнение «Какой у меня характер», упражнение с использованием МАК «Деревья-характеры», игра «Расшифруй имя»	1
6.	Мотивация и уровень притязаний	Разминка «Стена», мини-лекция «Мотивация и уровень притязаний», проективный тест «Дерево», упражнение «Мина-растяжка», игра-квест «Клад»	1
7.	Я и выбор профессии	Разминка «Случайный выбор», мини-лекция «Самоопределение и выбор профессии», анкета «Профессиональный план», турнир «Клуб знатоков профессий», упражнение «Мнение друзей», схема-рисунок «Профессиональный путь», ролевая игра «Форс-мажор»	2
8.	Мои способности	Разминка «Спортсмены. Интеллектуалы. Артисты», упражнение «Незаконченные	2

		предложения», визуализация «Экскурс в прошлое», упражнение «Что у меня получается лучше всего», тест Холланда, игра «Необитаемый остров»	
9.	Жизненные обстоятельства	Разминка «Преодолей препятствие», притча «Бабочка», упражнение «Перемены», видеоролик «Человек-бабочка», групповая дискуссия, визуализация «Скала»	2
10.	Экспедиция	Разминка «Счет», деловая игра-путешествие «Экспедиция»	1
11.	Хочу и умею	Разминка «Подарок», мини-лекция «Формула выбора профессии», мультфильм «Трое из ларца», упражнение «Золотая рыбка», упражнение «Умения и навыки»	1
12.	Моя профессия	Разминка «Волшебный ларец», рисунок-схема «Формула выбора профессии», рассказ «О будущей профессии», упражнение «Шаги в будущее»	1
13.	Я и коллектив	Разминка «Паровоз», мультфильм, беседа «О роли коллектива в формировании личности» проективный рисунок «Моя планета»	1
14.	Как мы общаемся	Разминка «Спина к спине», игра «Зомби», упражнение «Ракурс общения», упражнение-рисунок «Часть слона», игра «Киллер»	1
15.	Структура группы	Разминка «Шеренга», мини-лекция «Структура группы, особенности взаимодействия в коллективе», тест «Социограмма», игра-соревнование «Раненный», игра «Киллер»	1
16.	Лидеры и аутсайдеры	Разминка «Лабиринт», упражнение «Качества лидера и аутсайдера», дискуссия «Роль лидера и аутсайдера в коллективе», игра «На лбу написано», игра «Киллер»	1
17.	Королевство	Разминка «Невидимка», ролевая игра «Королевство»	1
18.	Как я себя оцениваю и как	Разминка «Листик на спине», упражнение	1

	меня оценивают другие?	«Оценка», упражнение «Ценные качества»	
19.	Взаимоотношения с противоположным полом	Разминка «Лучший комплимент», мини-лекция «Психология мальчиков и девочек», игра-соревнование «Два лагеря», игра «Спасатель»	1
20.	Любовь или влюбленность	Разминка «Подари сердечко», дискуссия «Что такое любовь? Как отличить любовь от влюбленности?», проективный тест, игра «Записка», анализ и обсуждение ситуаций	1
21.	Учимся обозначать свои границы для взрослых	Разминка «Похлопай по плечу», упражнение «Чашка», упражнение «Запрещающий знак», упражнение «Три действия», визуализация «Прозрачный шар»	1
22.	Расстаемся с негативом	Разминка «Продолжи фразу», упражнение «Негативные чувства» упражнение «Анонимное письмо»	1
23.	Моя семья – моя опора	Разминка «Стоп-кадр», визуализация «Детство», проективный рисунок «Остров», упражнение «Семейный амулет»	1
24.	Гимнастика для ума	Разминка «Определи предмет», логические задачи, головоломки, ребусы, мнемотехнические упражнения, упражнения на развитие внимания (Корректирующая проба, аннаграммы)	3
25.	Творческое мышление, креативность	Разминка «Запутки», «Властелины кольца», «Глаза, рты, руки» тест Торренса, упражнение «Оригинальное использование», игра «Смекалка», игра «Кроссенс», упражнение «Иностранец», упражнение «Мост», упражнение «Спрячь рисунки», упражнение «Живое препятствие», рисунок «Клякса»	3
26.	Подарок на память	Разминка «Карусель», упражнение «Рисунки с продолжением», синквейн, упражнение «Подарки группе»	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