Приложение № 20

к Адаптированной образовательной

программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Килачевская СОШ»,утвержденной приказом МОУ «Килачевская

СОШ» от 31.08.2016 г. №66-п

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционно-развивающего курса**

**«Психологический практикум»**

**5-8 классы**

1. **Планируемые результаты освоения** **коррекционно-развивающего курса:**

1.-управлять своими эмоциональными состояниями при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;

2.-организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния индивидуального благополучия (соматического, психологического и социального) с учетом возможностей своего здоровья;

3.-активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со

сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

4.-проявлять позитивные качества личности в процессе взаимодействия со

сверстниками и взрослыми людьми.

**2.Цели и задачи коррекционно-развивающего курса:**

Цель - раскрыть сильные стороны и индивидуальные качества личности, которые могут впоследствии стать стержневыми, определят жизненный путь учащегося.

Задачи:

1. Педагогически побудить к самопознанию, формировать мотивы самопознания.

2. Ознакомить с понятиями: психология, Я - концепция, личность, самооценка, индивидуальность, индивид, эмоции, чувства, темперамент.

3. Выявить интересы, склонности и способности подростка.

4. Сформировать правильное, адекватное отношение к себе, самооценку.

5. Подвести к осознанию необходимости и постановке целей самосовершенствования.

6. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.

7. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.

8. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

9. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.

10. Познакомить подростков с миром эмоций;

11. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.

12. Направить процесс самосознания и саморазвития.

13. Научить контролировать собственные эмоции.

14. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.

10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.

11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.

12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.

13. Снижение эмоциональной нестабильности.

1. **Содержание коррекционно-развивающего курса**

**5-6 класс**

**ТЕМА № 1** Введение в мир психологии.

Приветствие, знакомство с группой. Знакомство с понятием «психология», для чего нужна психология человеку. Упражнение «Счастье», рисунок счастливого человека.

**ТЕМА № 2** Образ «Я» или Я -концепция.

Знакомство с собой. Вводятся понятия «психические качества» и «Я -концепция». Упражнение «Узнавание», «Моё многогранное Я»

**ТЕМА № 3** Я и окружающие.

Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими» , Упражнение « Я в различных жизненных ролях». Ситуация-проба «Разберитесь в людях»

**ТЕМА № 4** Я – личность.

Знакомство с понятиями «личность», «человек», «образ Я». Игра «Зеркало», упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?»

**ТЕМА № 5** Оценивание себя или самооценка.

Знакомство с понятием «самооценка», завышенная, заниженная и достоверная самооценка. Рекомендации «Как наблюдать за собой и как оценивать себя». Упражнение «Самооценка своих представлений о себе».

**ТЕМА № 6** Что такое дружба?

Как найти дорогу добра, счастья и справедливости.

Доброе слово людям необходимо.

**ТЕМА№7**Сходство и различие наших «Я»

Упражнение «Что у нас общего?», «Выяснение сходства и различий», «Я – индивидуальный». Новые понятия: «индивид», «индивидуальность».

**ТЕМА № 8** Как я воспринимаю окружающий мир.

Знакомство с понятиями «ощущение», «представление», «восприятие». Упражнение « Знаю ли я своего друга (подругу)?», «Иллюзии восприятия»

**ТЕМА № 9** Я – это мои цели.

Упражнение «Если бы я был…»

Упражнение «Фильм о моей жизни»

Метод «Маршрут успеха».

**ТЕМА № 10** Внимание.

Знакомство с понятием «внимание» и видами внимания. Упражнение «Проверка внимания соседа», «Что изменилось?», «Самооценка внимания» Упражнение-игра «Муха», упражнение-тест «Насколько Вы внимательны?»

**ТЕМА № 11** Воображение и творческие способности.

Знакомство с понятием «воображение». Упражнение «Портрет инопланетянина», «Придумай предложения», «Я – воображающее, фантазирующее». Рекомендации «Развивайте воображение»

**ТЕМА № 12** Эмоции и чувства.

Знакомство с понятиями «эмоции», «чувства», «Я -эмоциональное». Упражнение «Эмоции в мимике». Игра "Ассоциации". Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами.

**ТЕМА № 13** Настроение.

Знакомство с понятием «настроение». Упражнение «Что может повлиять на ваше настроение», «Опишите настроение», «Контроль за настроением».

**ТЕМА № 14** Темперамент.

Знакомство с понятием «темперамент», типы темперамента. Тест на темперамент. Упражнение «Мой темперамент».

**ТЕМА № 15** Общение. Разнообразные средства общения.

Знакомство с понятиями «общение». Виды общения, средства общения.

**ТЕМА № 16** Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций.

Обсуждение понятия "конфликт". Причины конфликтов. Упражнение "На мостике". Ролевое проигрывание ситуации "Дай мне книгу!" Беседа: Приёмы - техники выхода из проблемных ситуаций. Упражнение "Комплименты".

**ТЕМА № 17** Я в мире профессий.

Что значит слово «профессия». Игра-разминка «Ассоциации».

Мини-лекция «Пять типов профессий», Игра «Подскажи словечко».

**ТЕМА № 18** Итоговый урок. Подведение итогов курса психологии.

* 1. **класс**

**ТЕМА №1** Что значит - «я подросток»

Обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

**ТЕМА №2** Как узнать эмоцию?

Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонация).

Формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека.

**ТЕМА №3** Я-наблюдатель

Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.

**ТЕМА №4**Мои эмоции

Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

**ТЕМА №5**Эмоциональный словарь

Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.

**ТЕ МА №6** Чувства «полезные» и «вредные»

Создание условий для анализа подростками амбивалентности эмоций.

**ТЕМА №7**Сказка «Страна Чувств»

Создание условий для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций.

**ТЕМА №8** Нужно ли управлять своими эмоциями

Создание условий для анализа подростками необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.

Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами.

Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

**ТЕМА №9** Что такое «запретные чувства»?

Создание условий для углубленного самоисследования своей эмоциональной жизни.

Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме

**ТЕМА №10** Какие чувства мы скрываем?

Создание условий для рефлексии подростками скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью невербальных и вербальных средств.

Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства.

**ТЕМА №11** Маска

Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.

**ТЕМА №12** Я в «бумажном зеркале»

Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (диагностический этап).

**ТЕМА №13** Бумажное отражение

Создание условий для самоанализа учащимися своей эмоционально – личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (рефлексивный этап).

**ТЕМА №14** Что такое страх?

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

**ТЕМА №15** Страхи и страшилки

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

**ТЕМА №16** Страшная-страшная сказка

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

**ТЕМА №17** Побеждаем все тревоги

Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

Проективная проработка и разрядка страхов (тревоги).

**ТЕМА №18** Что они обо мне подумают

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

**ТЕМА №19** Страх оценки

Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам, разрядка связанных с ними негативных эмоций в игровой форме.

**ТЕМА №20** Злость и агрессия

Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.

**ТЕМА №21** Как справиться со злостью?

Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.

Разрядка агрессивных тенденций в поведении (вербальных и невербальных) в игровой форме.

Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

**ТЕМА №22** Лист гнева

Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии.

Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

**ТЕМА №23** Обида

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды.

Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращения к личному опыту.

**ТЕМА №24** Как простить обиду

Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей ее разрядки.

**ТЕМА №25** Ах, в чем я виноват

Создание условий для понимания подростками психологического содержания чувств вины и стыда, а также их проективной разрядки

**ТЕМА №26** Что такое эмпатия?

Экспресс – диагностика уровня эмпатических тенденций.

Создание условий для тренинга эмпатических навыков.

**ТЕМА №27** Зачем мне нужна эмпатия?

Создание условий для исследования учащимися уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики.

**ТЕМА №28** Развиваем эмпатию

Создание условий для развития эмпатии учащихся.

**ТЕМА №29** Еще раз про эмпатию.

Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

**ТЕМА №30** Эмпатия в действии

Создание условий для развития эмпатии учащихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

**ТЕМА №31** Способы выражения чувств

Анализ возможного поведения и чувств сторон в потенциально конфликтной ситуации.

Формулирование механизма безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.

**ТЕМА №32** Тренировка «Я высказываний»

Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я - высказываний».

**ТЕМА №33** Комплименты

Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.

**ТЕМА №34** Подведение итогов

**Календарно-тематическое планирование 5-6 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов, тем | Количество  часов |
| 1 | Введение в мир психологии. Зачем человеку нужна психология. | 1 |
| 2 | Образ «Я» или Я - концепция | 1 |
| 3 | Я и окружающие | 1 |
| 4 | Я – личность | 1 |
| 5 | Я - индивидуальность | 1 |
| 6 | Что такое дружба? | 1 |
| 7 | Как найти дорогу добра, счастья и справедливости. | 1 |
| 8 | Доброе слово людям необходимо. | 1 |
| 9-10 | Оценивание себя или самооценка | 2 |
| 11 | Сходство и различие наших «Я» | 1 |
| 12 | «Как я воспринимаю окружающий мир» | 1 |
| 13-14 | Я- это мои цели | 2 |
| 15-16 | Внимание | 2 |
| 17-18 | Воображение и творческие способности | 2 |
| 19-22 | Эмоции и чувства | 4 |
| 23-24 | Настроение | 2 |
| 25-26 | Темперамент | 2 |
| 27-28 | Общение. Разнообразные средства общения | 2 |
| 29-31 | Конфликт. Технологии преодоления конфликтных ситуаций. | 3 |
| 32-33 | Я в мире профессий | 2 |
| 34 | Итоговый урок | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 7-8 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п./п. | Наименование разделов, тем | Количество  часов |
| 1 | Что значит – «я подросток». | 1 |
| 2 | Как узнать эмоцию? | 1 |
| 3 | Я – наблюдатель. | 1 |
| 4 | Мои эмоции. | 1 |
| 5 | Эмоциональный словарь. | 1 |
| 6 | Чувства «полезные» и «вредные». | 1 |
| 7 | Сказка «Страна Чувств». | 1 |
| 8 | Нужно ли управлять своими эмоциями? | 1 |
| 9 | Что такое «запретные чувства»? | 1 |
| 10 | Какие чувства мы скрываем? | 1 |
| 11 | Маска. | 1 |
| 12 | Я в «бумажном зеркале». | 1 |
| 13 | Бумажное отражение. | 1 |
| 14 | Что такое страх? | 1 |
| 15 | Страхи и страшилки. | 1 |
| 16 | Страшная-страшная сказка | 1 |
| 17 | Побеждаем все тревоги. | 1 |
| 18 | А что они обо мне подумают | 1 |
| 19 | Страх оценки. | 1 |
| 20 | Злость и агрессия | 1 |
| 21 | Как справиться со злостью? | 1 |
| 22 | Лист гнева | 1 |
| 23 | Обида | 1 |
| 24 | Как простить обиду | 1 |
| 25 | Ах, в чем я виноват | 1 |
| 26 | Что такое эмпатия? | 1 |
| 27 | Зачем мне нужна эмпатия? | 1 |
| 28 | Развиваем эмпатию. | 1 |
| 29 | Еще раз про эмпатию. | 1 |
| 30 | Эмпатия в действии. | 1 |
| 31 | Способы выражения чувств. | 1 |
| 32 | Тренировка «Я – высказываний». | 1 |
| 33 | Комплименты. | 1 |
| 34 | Подведение итогов. | 1 |
| ИТОГО | | 34 |