

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №73» города Кирова

# Адаптированная рабочая программа

ПО психологическому практикуму

**8класс**

(для детей с нарушением интеллекта)

**2021-2022 учебный год**

Автор-составитель:

Папаева Елена Евгеньевна,  
учитель высшей  
квалификационной категории

**Киров 2021 год**

## Пояснительная записка

По нашим наблюдениям многие воспитанники школы имеют низкую самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте. Подростковый возраст представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью.

При переходе в среднее звено (5 класс) очень важным показателем в период адаптации учащихся является эмоциональная сфера. Необходимо на этом этапе помочь ребятам справиться с волнением, тревогой, неизвестностью.

Для подростков 10-11 лет характерными особенностями являются:

- развитие взрослости, потребность в самостоятельности и стремление к самопознанию;
- значимость отношений со сверстниками, бунт против родителей и социальных норм;
- эмоциональная неустойчивость, чувствительность, агрессивность, конфликтные отношения с окружающими и склонность к крайним суждениям и оценкам;
- в подростковом возрасте прослеживаются некоторые сложности во взаимоотношениях с взрослыми (родителями и учителями), связанные с возрастными особенностями ребят.

Средний подростковый возраст (13-14 лет) характеризуется “взрывом” во всех физиологических системах. Созревая физически, подросток ощущает необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Но наряду с этим возраст вступления во взрослую самостоятельную жизнь еще не наступил. Кризис 13-14 лет сосредоточен на сфере “Я-концепция”, происходят кардинальные изменения в сфере самосознания своего “Я”. Приоритетными для развития и формирования получаются следующие стороны самоутверждения:

- потребность в самоидентификации, признании своего внутреннего “Я” (внутренней психической сущности, внешности, имени и пр.);
- утверждение своего “Я” в окружающем пространстве, в общении с другими;
- потребность признания в своей группе;
- потребность в половой идентификации.

Однако, при всей тяге к самостоятельности, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи.

Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Особенностью курса является форма его проведения – тренинг.

**Цель:** укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

**Задачи:**

1. Формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других; навыки поведения в сложных жизненных ситуациях (конфликты, стрессы).
2. Развивать эмоциональную сферу учащихся.

3. Развивать и совершенствовать навыки саморегуляции, снятие мышечных зажимов посредством освоения методов релаксации.
4. Оказывать психологическую поддержку учащимся в период обучения в санаторной школе-интернате (предупреждение утомляемости, снижение уровня тревожности, выработка на основе опыта норм поведения и общения).
- 5.

**Методы и формы работы:** психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

**Форма контроля:**

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;
- анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.
- 

**Общее количество часов в каждом классе - 34 часа, один раз в неделю.** Продолжительность занятий – 40 минут.

**В процессе научения идет формирование и развитие у учащихся:**

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
- творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

**В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:**

- умение фантазировать;
- умение осознавать свои особенности и особенности других людей;
- умение оценивать свои чувства в отношении других людей;
- умение принимать людей такими, какие они есть;
- умение конструктивно разрешать конфликты со сверстниками и взрослыми;
- умение сотрудничать;
- умение планировать свои цели и пути самоизменения.

**Структура занятия**

1. Ритуал приветствия. Позволяет спланировать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.
2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учётом

актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения

3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.
4. Рефлексия занятия.  
Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).
5. Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.
- 6.

### **Принципы проведения**

Специфичность обстановки. Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования. Выбор и инициатива принадлежат подросткам. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из неё предметы.

### **Оборудование:**

Магнитофон, аудиокассеты, диски, методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.) видеоманитофон, видеокассеты, реквизит для игр и этюдов, бумага разных форматов и др.

### **Ожидаемые результаты:**

в результате реализации данной программы, дети приобретают

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- осознание своей индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

Таким образом, содержание курса строится с учетом потенциальных возможностей учащихся. В программе предусмотрены возможные риски (карантин, курсы, болезнь педагога-психолога и пр.). В данном случае можно сократить количество уроков по темам, сходным тем, которые изучались на протяжении предыдущего учебного года.

Вся программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.

**Учебно-тематический план**

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Методы обучения
1.	<p align="center"><b>6 класс.</b></p> <p>Разделы:</p> <p>2.1. Учимся общаться.</p> <p>2.2 Управляем своим состоянием.</p> <p>2.3 Умей сказать «нет».</p> <p>2.4 У меня есть проблема...</p>	34 часа	<p>Психогимнастика, релаксация, диалоги, дискуссии, элементы арт-терапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).</p>
2.	<p align="center"><b>7 класс.</b></p> <p>Разделы:</p> <p>3.1 Вот какой Я.</p> <p>3.2 Хочу быть успешным!</p> <p>3.3 Как справиться с конфликтом?</p> <p>3.4 Тренинги снятия состояния психического дискомфорта.</p>	34 часа	<p>Дискуссии, диалоги, релаксация, элементы арттерапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).</p>
3.	<p align="center"><b>8 класс.</b></p> <p>Разделы:</p> <p>4.1 Познаем себя – познаем других.</p> <p>4.2 Саморегуляция.</p> <p>4.3 Релаксационные тренинги.</p>	34 часа	<p>Дискуссии, диалоги, релаксация, элементы арттерапии, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).</p>

<b>Раздел: «Познаем себя – познаем других».</b>		<b>14ч.</b>	
1.1	«Знакомство: Я – подросток».	Знакомство участников, выработка правил работы в группе.	<p>- Ритуал приветствия;</p> <p>- Упражнения «Снежный ком», «Подросток - это», «Групповые правила», «Интервью», «Как ты себя чувствуешь?»</p>
1.2	«Наши особенности».	Формирование доверительных отношений в	<p>- Ритуал приветствия;</p> <p>- Упражнения «Построиться по росту»,</p>

		группе	«Былинка на ветру», «Интервью в парах», «Незаконченное предложение», «Погода» (релаксация)
1.3	«Я – это я, и это замечательно!»	Помощь учащимся в осознании проблем зависимости и ответственности	- Ритуал приветствия; - Упражнения «Футболка с надписью»; - Игра «Атомы и молекулы»; - Упражнение «20 Я»; - Релаксация «Полет белой птицы»
1.4	«Я и мир вокруг».	Определение жизненных целей и ценностей.	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Мои личные и профессиональные планы», магазин», «Маски, которые мы надеваем»; - Релаксационное упражнение
		Проверка навыков защитного поведения, умения отстаивать свою точку зрения	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Наводнение», «Место под солнцем», «Рисунок», «Состояние» (рефлексия занятия)
1.5	«Мои эмоции: полезные и вредные».	Мотивирование учащихся на изучение собственного эмоционального мира, знакомство участников с понятиями “эмоциональная сфера”, “эмоции”.	- Ритуал приветствия; - Упражнение «Чьи ладони»; - Беседа по теме; - Упражнение «В чём отличие», «Калейдоскоп чувств», «Пожелание по кругу».
			- Ритуал приветствия; - Упражнение «Остров»; - Упражнение «Льдина», «Скала», «Эмоция и цвет»; - Беседа «Плюсы и минусы»; - Релаксационная пауза
<b>Раздел: «Саморегуляция».</b>		<b>12ч</b>	
2.1	«Управляем своими эмоциями».	Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	- Ритуал приветствия; - Беседа по теме; - Упражнение «Имена чувств»; - Притча;
			- Упражнение «Выставка»; - Упражнение «Эмоции в моем теле»; - Релаксация «Место покоя»
2.2	«Побеждаем все тревоги».	Обучение приемам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство тревоги,	- Ритуал приветствия; - Игра «Я умею, я могу»;

		волнения, страха	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение «Волшебное зеркало»;</li> <li>- Сказка;</li> <li>- Обсуждение прочитанного;</li> <li>- Упражнение «Чувства»;</li> <li>- Релаксационная пауза</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритуал приветствия;</li> <li>- Игра «Гражданская оборона»;</li> <li>- Упражнение «Клоун»;</li> <li>- Обсуждение;</li> <li>- Упражнение «Побеждаем все тревоги!»;</li> <li>- Составление памятки;</li> <li>- Релаксационная пауза</li> </ul>
2.3	«Как справиться со злостью, гневом? Выход из конфликта». 2 ч.	Актуализация опыта переживания конфликта, отработка практических навыков	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритуал приветствия.</li> <li>- Введение в проблему (беседа);</li> <li>- Упражнение «Кошки-собаки»,</li> <li>- Упражнение «Придумай способы борьбы со злостью»;</li> <li>- Упражнение «Лист гнева»,</li> <li>- Релаксационная пауза</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дискуссия;</li> <li>- Упражнение «Способы разрешения конфликта»;</li> <li>- Упражнение «Рисование конфликта»;</li> <li>- Обсуждение;</li> <li>- Игра «Свое пространство»</li> </ul>
2.4	«Преодолеваем страхи».	Проработать и разрядить страхи подростков	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритуал приветствия;</li> <li>- Обсуждение «Что такое страх?»</li> <li>- Упражнение «Клопы»;</li> <li>- Упражнение «Страхи и страшилки»;</li> <li>- Упражнение «Чего боятся люди?»;</li> <li>- Упражнение «Рисуем свой страх»;</li> <li>- Релаксационный комплекс</li> </ul>
2.5	«Уверенность в себе».	Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы уч-ся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритуал приветствия;</li> <li>- Упражнение «Размышления об уверенности», «Сила слов»;</li> <li>- Упражнение «Уверенный-неуверенный-грубый»</li> </ul>
<b>Раздел: «Релаксационные тренинги».</b>			<b>8ч</b>

3.1	Тренинг мышечного расслабления.	Обучение приемам регулирования своего состояния	- Ритуал приветствия. - Релаксационный комплекс
<b>4</b>	<b>Чему я научился (итоговое)</b>	Обучение приемам регулирования своего состояния. Создание мотивации на самопознание.	- Ритуал приветствия - Релаксационный комплекс