

«Я - первоклассник» (1 класс)

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программа разработана на основе авторской методики О.В. Хухлаевой.

Согласно учебному плану, в 1 классе на изучение курса «Я - первоклассник», отводится 1 час в неделю. За год 34 часа.

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни. Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению. Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию БУД, разработана коррекционно-развивающая программа «Я - первоклассник».

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Программа включает себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни.

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы.

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков.

Раздел 4. Заключительная часть.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения).

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к школе.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Основными критериями отбора материала по психологическому практикуму в 1 классе в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) являются - доступность и практическая значимость. Доступность

проявляется в существенном ограничении объема и содержания материала, практическая значимость заключается в тесной связи изучения курса с жизненным опытом обучающихся, формированием у них готовности к использованию полученных знаний, умений на практике, при решении соответствующих возрасту жизненных задач из ближайшего социального окружения. Программа носит практический характер, при этом ведущим коррекционным принципом, является принцип коммуникативной направленности.

Освоение обучающимися данной программы предполагает достижение ими нескольких видов результатов: личностных, предметных, регулятивных и коммуникативных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1. Личностные БУД: принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника; принятие и соблюдение норм школьного поведения; осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. Регулятивные БУД: овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности; осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; способность осуществлять действия прогнозирования - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление действия коррекции - внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий; освоение способов решения проблем творческого характера.

3. Познавательные БУД: овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. Коммуникативные БУД: способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; сформированность норм в общении с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Оценка эффективности реализации программы

Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяется методика - «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О.Л., Сорокина О. В).

Диагностика сформированности БУД включает в себя:

Коммуникативные БУД

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

- «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)

Регулятивные БУД

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);

- Тест Тулуз-Пьрона.

Личностные БУД

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

Познавательные БУД

Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).

Программа рассчитана на работу в группе из 12 человек.

Продолжительность занятий: 40 минут.

«Мир эмоций» (2 класс)

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программа разработана на основе авторской методики О.В. Хухлаевой.

Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану, на 2019-2020 учебный год, во 2 классе на изучение курса «Мир эмоций», отводится 1 час в неделю. За год 34 часа.

Поведение ребенка, развитие его эмоциональной сферы является важным показателем в понимании мира маленького человека и свидетельствует о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Очень часто дети с особенностями психофизического развития, попадая в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми приходится налаживать взаимоотношения, ведет себя неадекватно, не умея правильно выражать свои эмоции социально приемлемым способом, поэтому очень важно корректировать их поведение.

Жизнь без эмоций и общения так же не возможна, как и без ощущений. Эмоции, какими бы различными они не казались, неотделимы от личности. Давая определение, что же такое эмоции, можно сказать, что эмоции – особый класс психических процессов и состояний, который составляет переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Если в познавательных процессах отражаются предметы и явления, то в чувствах – значимость этих предметов и явлений для данного человека и конкретной ситуации. Чувства носят личностный характер. Они связаны с потребностями и выступают показателем того, как происходит их удовлетворение.

Процесс развития эмоционального мира школьника настолько трудоемок, и настолько важен в формировании личности человека, что его следует начинать с первых дней появления ребенка на свет. В нем должны принимать участие сами родители, педагоги. При осуществлении процесса развития эмоционального мира школьника следует сочетать гуманные тенденции в воспитании - уважение, заботу, внимание к другому человеку с определенной дозой направленности на себя, это принесет большую пользу для ребенка.

В каждом возрастном периоде возникает новое эмоциональное переживание, меняется их глубина, осознанность, длительность. Развитие эмоциональной сферы школьника зависит от характера общения ребенка со взрослыми и сверстниками. По мере развития личности у обучающихся повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и

возможности гармонию духовной жизни. Родители и педагоги должны стремиться к установлению тесных эмоциональных контактов с учеником, так как взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник формирования чувств школьника.

Хорошо известно, что развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний, умением общаться и ладить с другими людьми. Эмоции с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы, поведение и общение.

Общая характеристика программы

Основными критериями отбора материала по психологическому практикуму во 2 классе, в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и АООП являются его доступность и практическая значимость. Доступность проявляется в существенном ограничении объема и содержания материала, практическая значимость заключается в тесной связи изучения курса с жизненным опытом обучающихся, формированием у них готовности к использованию полученных знаний, умений на практике, при решении соответствующих возрасту жизненных задач из ближайшего социального окружения. Программа носит практический характер, при этом ведущим коррекционным принципом, является принцип коммуникативной направленности.

Освоение обучающимися данной программы предполагает достижение ими планируемых результатов: личностных, предметных, регулятивных и коммуникативных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

В результате изучения данного курса на данной ступени образования у младших школьников формируются личностные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

Личностные БУД

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Познавательные БУД

- построение логической цепи рассуждений;

- нахождение ответов на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок);
- формулировка простых выводов в результате совместной работы в группе;
- умение графически оформлять изучаемый материал;
- усвоение разных способов запоминания информации;

Регулятивные БУД

- выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению;
- развитие способности к волевому усилию, учёт выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленными задачами и условиями ее реализации;
- осуществление итогового контроля по результату;
- в сотрудничестве с учителем планирование новых учебных задач;
- проявление познавательной инициативы в сотрудничестве;

Коммуникативные БУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- умение договариваться и приходить к общему решению;
- умение понимать эмоции и поступки других людей;
- овладение способами позитивного разрешения конфликтов;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и педагогом;

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга, структурными составляющими которого являются ритуал приветствия, разминка, двигательные-активные игры, традиционное прощание, рефлексия. В качестве основных средств обучения используются игры и упражнения (при необходимости – психотерапевтические приемы и техники), с помощью которых решается целый комплекс задач.

Цель программы:

- Формирование эмоционального благополучия обучающихся через развитие эмоциональной сферы, чувства внутренней устойчивости.

Задачи:

- Обогащение эмоциональной сферы школьника положительными эмоциями.
- Развитие у обучающихся эмоциональной отзывчивости, умение понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей, правильно на них реагировать.
- Формирование у ученика «языка» эмоций как способа выражения собственного эмоционального состояния и способности к эмоциональной саморегуляции.

- Формирование у обучающихся социально-личностных качеств, дружеских взаимоотношений через игру, игровые упражнения, общение в повседневной жизни.
- Формирование адекватной самооценки.
- Развитие эмпатии, воображения.

Программа рассчитана на работу в группе из 12 человек.

Пространственно-временная организация

Продолжительность занятий: 40 минут.

I. Диагностический блок

До начала и после проведения коррекционно – развивающих занятий предусмотренных программой проводится диагностика развития эмоционально – личностной сферы обучающихся по следующим методикам:

- Графическая методика «Кактус».
- Графическая методика «Дом – дерево – человек» (Дж. Бук). Тест позволяет выявить степень выраженности незащищенности, тревожности, враждебности, недоверия к себе, чувства неполноценности, враждебности, конфликтности, трудности в общении, депрессивности.
- Изучение понимания детьми эмоциональных состояний людей (Минаева В.М.).
- Диагностическая методика «Определение уровня эмоционального состояния ребенка».

«Тропинка к своему Я» (3 класс)

Рабочая программа «Тропинка к своему Я» для 3 класса составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Курса занятий О.В Хухлаевой «Тропинка к своему Я».

Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану на 2019-2020 учебный год, в 3 классе на изучение курса «Тропинка к своему Я», отводится 1 час в неделю. За год 34 часа.

Цель: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

- Мотивировать обучающихся к самопознанию и познанию других людей.
- Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
- Формировать терпимость к мнению собеседника.
- Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
- Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные БУД

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности в выполнении заданий, поручений;

Регулятивные БУД:

- принятие цели и произвольное включение в деятельность, следование предложенному плану;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- соотнесение своих действий с заданными образцами;

Познавательные БУД:

- нахождение ответов на вопросы в тексте, перерабатывание информации;
- выделение некоторых существенных отличительных свойств хорошо знакомых предметов;
- работа с несложной по содержанию и структуре информацией (понимание изображения, текста, предъявленных на бумажных и электронных носителях);
- извлечение необходимой информации из текста;

Коммуникативные БУД:

- ориентировка на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- обращение за помощью и принятие её;
- понимание инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности;
- формулирование своего собственного мнения;
- участие в диалоге.

Содержание программы

Раздел 1. Умение владеть собой (8часов)

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето? Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми. Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным. Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов)

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают? Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»? Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают? Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения (7 часов)

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые вырабатывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно. Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор. Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении. Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки. Как правильно познакомиться? Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10часов)

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений (из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить роли в ходе работы).Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга, структурными составляющими которого являются ритуал приветствия, разминка, двигательные-активные игры, традиционное прощание, рефлексия. В качестве основных средств обучения используются игры и упражнения (при необходимости – психотерапевтические приемы и техники), с помощью которых решается целый комплекс задач. Программа рассчитана на работу в группе из 12 человек.

«Тропинка к своему Я» (4 класс)

Рабочая программа курса «Тропинка к своему Я» для составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования №373 от 06.10.2009г
- Курса занятий Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (1-4 классы). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. – 207 с.
- Основной общеобразовательной программы КОГОБУШИ ОВЗ за 2019-2020 учебный год.

Место предмета в учебном плане школы.

Согласно учебному плану школы на 2019-2020 учебный год в 4 классе на изучение курса «Тропинка к своему Я» отводится 1 час в неделю. За год 34 часа.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
6. Формировать терпимость к мнению собеседника.
7. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
8. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

Универсальных учебные действия (БУД).

Регулятивные БУД:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;
- извлекать необходимую информацию из текста;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные БУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогащать представления о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные БУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Учебно – методический комплект:

- мет. пособие Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
- раб. тетрадь Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. 4 класс

Содержание программы «Тропинка к своему Я. 4 класс» (34 ч., 1 ч в неделю)

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (11 часов)

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому –четвероклассник. Чем четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленишка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля! Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь .Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни. Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир. Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю. Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить? Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (5 часов)

Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю? Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть. Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас. Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3.Моё будущее (5 часов)

Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас. Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (3 часа)

Поведение человека зависит от его качеств. Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я? У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (8 часов)

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется? Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»? В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе». Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Формы контроля: входная, промежуточная, итоговая диагностика.

«Искусство общения» (5 класс)

Программа составлена на основе программы Н.П Слободяник «Уроки общения для младших подростков», ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), упражнений и игр из программ: «Я - подросток» А.В. Микляевой; «Тренинговые занятия с младшими подростками» под редакцией С.В. Кривцовой.

Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану, в школе на 2019-2020 учебный год, в 5 классе на изучение курса «Искусство общения» отводится 1 час в неделю. За учебный год 34 часа.

Общение в жизни детей младшего подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении обучающиеся усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий.

Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

В основе программы с младшими подростками поставлена задача развития эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Цель: дать представления о психологических аспектах процесса общения; помочь осознать роль общения в жизни человека; развивать навыки общения со сверстниками.

Основные **задачи** занятий направлены на:

- обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умения слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессии;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных эмоций.

Планируемые результаты

Личностные БУД:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в обществе;

Регулятивные БУД:

- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- способность к целеполаганию, включая постановку новых целей;
- самостоятельный анализ условий и путей достижения цели;
- самостоятельное составление плана решения проблемы;
- работа по плану, сверяя свои действия;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- адекватное реагирование на оценку и внешний контроль;

Познавательные БУД:

- изложение содержания, прочитанного (прослушанного) текста; (подробно, сжато, выборочно);
- установление причинно-следственных связей;
- использование усвоенных логических операций (анализ, обобщение);
- использование в жизни некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Коммуникативные БУД:

- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- овладение монологической и диалогической формами речи, различными видами монолога и диалога;
- высказывание и обоснование своей точки зрения;
- выступление перед сверстниками с сообщениями;
- умение задавать вопросы.

Методологический аппарат

Программа носит развивающий характер. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей обучающихся: возрастных и психофизических особенностей младшего подростка, с учетом специфики изучения данного учебного предмета.

Для реализации целей и задач программы «Искусство общения» используются следующие методы и приемы обучения:

- элементы сказкотерапии,
- словесные (рассказ, беседа, лекция, дискуссия);
- наглядные (показ презентаций, просмотр видеороликов);
- практические (упражнения);
игровые;
- психологические (анкетирование, тесты, анализ и решение конкретных ситуаций).

«Мой мир» (6-7 класс)

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программа «Мой мир» составлена на основе программы А.В Микляевой «Я – подросток».

Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану, на 2019-2020 учебный год, в 6,7 классе на изучение курса «Мой мир» отводится 1 час в неделю. За учебный год 34 часа.

Подростковый период – благоприятный период для развития многих сторон личности, например, таких, как познавательная активность, любознательность. Личность – это конкретный человек, как носитель сознания. Личностью не рождаются, а становятся в процессе становления человека, в общении и жизнедеятельности. Каждая личность индивидуальна и оригинальна совокупностью своих свойств. На раннем этапе формирования личности уровень субъективно-личностных отношений диктуется главным образом взрослыми, а в подростковом возрасте они определяются расширяющимися общественными обязанностями, учением и ростом индивидуального самосознания. Известно, что в подростковом возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. В этот период подростки постоянно сравнивают себя со своими идеалами, и это является одной из проблем переходного периода. Открытие внутреннего мира сопряжено с переживанием его как ценности. Открытие себя как неповторимо уникальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она позволит подросткам приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с внешним миром и другими людьми.

Содержание программы направлено на воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе, что будет способствовать формированию позитивного отношения к себе и людям.

Зная элементы общей психологии, подросток сможет самостоятельно и осмысленно действовать при решении личных проблем и проблем самоопределения. В этом заключается новизна данной программы.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала. Занятия строятся в основном из практических упражнений, самонаблюдений, что дает детям знания и умения, необходимые непосредственно в жизни.

Переломные моменты в жизни подрастающего поколения часто сопровождаются конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Цель: способствовать формированию основных умений и навыков самопознания, самоанализа и самооценки.

Задачи:

- формирование социальной компетентности;
- формирование способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;

- формирование умений анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки других людей;
- формирование умений понимать самого себя и относиться к себе с должным уважением;
- формирование умений быть независимым, отстаивать свою позицию конструктивными способами.

Планируемые результаты

Личностные БУД:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- способность контролировать свои эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме;
- соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;
- ориентировка в социальных ролях;

осознанное отношение к выбору профессии.

Регулятивные БУД:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических задач.

Коммуникативные БУД:

- участие в коллективном обсуждении;
- изложение своего мнения и аргументирование своей точки зрения и оценки событий;
- дифференцированное использование разных видов речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование);
- выявление проблем межличностного взаимодействия и осуществление поиска возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- овладение диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;

Познавательные БУД:

- использование в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- использование усвоенных логических операций (обобщение, сравнение, анализ);
- работа с информацией (понимание изображения, текста, устного высказывания, схематического изображения);

Методологический аппарат:

Программа носит развивающий характер. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей обучающихся: возрастных и психофизических особенностей подростка, с учетом специфики изучения данного учебного предмета.

Для реализации целей и задач программы «Мой мир» используются следующие методы и приемы обучения:

- сказкотерапия;
- словесные (рассказ, беседа, лекция, дискуссия);
- наглядные (демонстрация);
- практические (упражнения);
- игровые;
- психологические (анкетирование, тесты, анализ и решение конкретных ситуаций).

Содержание программы:

Раздел 1. Встречи с самим собой – 15 часов. Что я знаю о себе. Каким меня видят другие. Ценности. Планирование времени. Время взрослеть.

Я- будущий мужчина. Я- будущая женщина. Что такое любовь? Умение сказать- НЕТ.

Раздел 2. Я среди других людей – 19 часов. Общение. Информация. Мимика. Жесты. Что такое конфликт. Стили поведения. Умею ли я слушать?

«Найди свою звезду» (8-9 класс)

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Программа разработана на основе авторской методики А.В Микляевой.

Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану, на 2019-2020 учебный год, в 8,9 классе на изучение курса «Найди свою звезду» отводится 1 час в неделю. За учебный год 34 часа.

Подростковый период очень важен в процессе развития личности. В этот период у подростков активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой собственный мир.

Подростку приходится постоянно решать актуальные для своего возраста задачи:

- отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности;
- определение своего места среди сверстников в референтной группе, установление новых эмоциональных отношений с ровесниками;
- профессиональное самоопределение;
- движение к осознанию своего предназначения, поиски «смысла жизни» и ответов на вопросы: «кто я?», «какой я?»;
- стремление молодых людей к познанию мира, своих возможностей, их желание самореализоваться в подростковом возрасте проявляются через увлечения.

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) эти проблемы выражены наиболее ярко и поэтому они нуждаются в особом внимании.

Перед родителями подростков детей встает вопрос о профориентации, куда отправить подростка учиться, справиться ли он с учебой, сможет ли учиться, как будет общаться со сверстниками. Данная программа является подготовкой обучающегося к взрослой жизни.

Цель программы: формирование навыков ответственного поведения, позитивного образа жизни, помощь в решении профессионального выбора.

Поставленные цели достигаются посредством решения **следующих задач:**

- обучение коммуникативным навыкам;
- обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуаций;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умение обратиться при необходимости за помощью;
- формирование навыка самопознания;
- развитие взаимоуважения, взаимодоверия, сочувствия;

- развитие коммуникативных навыков, а также личностных качеств;
- формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;
- познание и воспитание собственной личности подростка посредством межличностного общения;
- воспитание чувства терпимости;
- воспитание интереса к совместной деятельности;
- воспитание уважения к товарищам, к взрослым, к самому себе;

Программа предназначена для подростков со сложностями социальной адаптации. Подростку необходима психологическая поддержка специалиста и позитивный опыт общения со сверстниками и взрослыми.

В программе затронуты интересующие подростков вопросы: вопросы решения конфликтов, как принимать решения, как понять другого человека, как справиться с негативными эмоциями и выбор будущей профессии.

Планируемые результаты:

Личностные БУД:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.
- соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;
- ориентировка в социальных ролях;
- осознанное отношение к выбору профессии.

Регулятивные БУД:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических задач.

Коммуникативные БУД:

- участие в коллективном обсуждении;
- изложение своего мнения;

- дифференцированное использование разных видов речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование);
- использование доступных информационных средств и способов решения коммуникативных задач;
- выявление проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.

Познавательные БУД:

- использование готовых алгоритмов деятельности;
- установление простейших взаимосвязей;
- использование усвоенных логических операций (обобщение, сравнение, анализ);
- работа с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, схематическое изображение).

Структура занятия:

- Приветствие;
- основная часть (информационная);
- упражнения игры;
- рефлексия.

Для реализации целей и задач программы «Найди свою звезду» используются следующие методы и приемы:

- словесные (рассказ, беседа, лекция, дискуссия);
- наглядные (демонстрация);
- практические (упражнения);
- игровые;
- психологические (анкетирование, тесты, анализ и решение конкретных ситуаций).