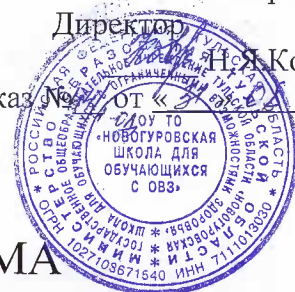


ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
Свсв Л.В.Сверцова  
« 31 » 08 2023 г.

Утверждаю  
Директор  
Н.Я.Коврижко  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « 31 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
психологических занятий  
«Тропинка к своему Я»  
для 7 класса  
на 2023-2024уч.г.

педагог-психолог  
Туманова А.С.

Принята решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей старших классов  
Протокол № 1 от « 28 » 08 2023 г.  
Руководитель МО учителей старших классов \_\_\_\_\_

## Пояснительная записка

Рабочая программа психологических занятий по адаптации обучающихся с интеллектуальными нарушениями для 7 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе». М.: Генезис, 2019.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

### Основными законодательными актами являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12, ст.13, ст.79)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Приказ Министерства просвещения России от 11.02.2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность на 2022-2023 учебный год.
- Закон Тульской области от 30. 09.2013 № 1989 – ТО «Об образовании».

Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ и оказание помощи детям этой категории в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы.

Программа обеспечивает реализацию комплексного индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями с учетом особенностей психофизического развития (в соответствии с рекомендациями ТО ПМПК).

**Цель программы:** создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

### Задачи:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;

- формирование интереса к внутреннему миру другого человека;
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Содержанием программы стало:

- коррекция и развитие коммуникативных навыков;
- формирование умений самоконтроля в поведенческой и эмоциональной сфере;
- развитие рефлексии, умения осознавать свои психические процессы, ход своей деятельности, анализировать затруднения, ошибки;
- развитие познавательных процессов.

### **Общая характеристика предмета**

**Занятия поделены на пять этапов:**

#### **1. Приветствие**

Цель: обозначить начало занятия, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу для каждого участника.

#### **2. Введение в тему**

Цель: настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия, содействие развитию воображения.

#### **3. Основная часть**

Цель: научить детей понимать свое собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и чувства других людей.

#### **4. Завершение занятия**

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций; подведение итогов.

#### **5. Прощание**

Цель: обозначить конец занятия, эмоциональная поддержка детей, умение расставаться.

### **Методы и средства результативности программы**

Наблюдение и обратная связь от родителей и педагогов об эмоционально-поведенческих изменениях ребенка.

### **Методы работы:**

- Ролевая игра.
- Функции:
- Выход запрещенных или социально не одобряемых побуждений

- Обращение обычных ролей. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать ригидные и телесные пределы, которые обстоятельства ставят ему.
- Разрешение в игре своих проблем.
- Выражение подавленных потребностей.
- Рисуночные методы. Арт-терапия.
- Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств: рисунок помогает оживить сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы и способствовать выражению подавленных чувств. Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», то есть представляет уникальную возможность для выражения и актуализации спящих идей и состояний, тех социальных идей и состояний, которые слабо проявлены в повседневной жизни. Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для детей младшего школьного возраста, так как дети данного возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний. Символическая речь позволяет по-новому позволяет взглянуть на ситуацию и благодаря этому найти путь к их решению.
- Элементы сказкотерапии. Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного и по своей ценности превосходят любую другую форму донесения информации. В сказках типы разных людей предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому образы героев позволяют осмысливать собственные переживания и процессы, происходящие в обществе.
- Когнитивные методы. Помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, которые вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения жизненных ситуаций, этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности.
- Интерактивные методы и разминки. Игры имеют целью налаживание коммуникаций, адекватное ситуации выражение агрессии и позитивных эмоций. Доверие, формирование позитивной самооценки, межличностное взаимодействие, спонтанное мышление...Подобные игры необходимы для улучшения взаимодействия между всеми членами группы, поднятия уровня активности группы.

### **Основные компоненты работы.**

- Психологический - коррекция психологических потребностей личности, способствующих формированию отклоняющегося и аддиктивного поведения, создание благоприятного психологического климата в коллективе. Работа с чувствами вины, страха, формированием ответственности, принятием конструктивных решений.
- Потребностно - мотивационный – обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.

- ориентирующихся в мире профессий, понимающих значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

### Учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Я и общество	7
2	Теория общения	9
3	Факторы, влияющие на здоровье	13
4	Основы семейной жизни	4
5	Тестирование	1

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Программное содержание	Дата
<b>Раздел 1 Я и общество (7 ч.)</b>			
1.	«Конвенция о правах ребенка»	Групповая беседа	
2.	«Права детей»	Групповая беседа	
3.	«Подросток и Закон»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.	
4.	«Подросток и преступление»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.	
5.	«Человек – творец своей судьбы»	Работа в круге. Опрос в форме анкетирования	
6.	«Уверенность в себе»	Тренинг	
7.	«Жизнь – главная ценность человека»	Работа в круге	
<b>Раздел 2. Теория общения (9ч.)</b>			
8.	«Мои ценности»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.	
9.	«Красота и здоровья»	Сочинение-рассуждение	
10.	«Возраст, доверие и независимость»	Тренинг	
11.	«Мое настроение и общение с людьми»	Сочинение-рассуждение о важности межличностного общения	
12.	«Тренинг невербального общения»	Групповая игра	
13.	«Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения»	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, развивать умение вести себя в соответствии с правилами этикета.	
14.	«Развлечения в компании»	Показ видео ролика. Групповая дискуссия.	
15.	«Я и моя уличная компания»	Ситуативный практикум	
<b>Раздел 3. Факторы, влияющие на здоровье (13 ч.)</b>			
16.	«Самоконтроль и требовательность к себе»	Тренинг	
17.	Правила поведения в	Групповая дискуссия	

	общественных местах»		
18.	«Вредные привычки»	Видео ролик. Групповая дискуссия	
19.	«Сила воли и характер»	Ситуативный практикум	
20.	«Компьютер-друг или враг»	Творческое задание	
21.	«Алкоголь и алкогольная зависимость»	Познавательная беседа	
22.	«Урок – викторина против табака»	Урок-викторина	
23.	«Наркотики и закон»	Познавательная беседа	
24.	«Профилактика инфекционных заболеваний»	Круглый стол	
25.	«Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»	Ситуативный практикум	
26.	«Причины возникновения болезней»	Групповая дискуссия	
27.	«Конфликты в нашей жизни и способы их преодоления»	Познакомить учащихся с видами конфликтов. Научить конструктивным способам разрешения конфликтов.	
<b>Раздел 4. Основы семейной жизни (4ч.)</b>			
28.	«Семья-это»	Познавательная беседа	
29.	«Роль отца и матери»	Ситуативный практикум	
30.	«Моя семья»	Творческое задание	
31.	Семейные традиции	Составление рассказа	
32.	Тестирование		

Диагностический пакет к программе «Тропинка к своему Я»

<i>Исследуемый параметр</i>	<i>Методика</i>
Самосознание	«Кто я? Какой Я?» (Кун, Мак-Портленд; мод. Прихожан А.М.)
Самоидентичность	«Дерево» (Пономаренко Л.П.)
УУД нравственно-этического оценивания: уровень освоения нормы справедливого распределения; уровень усвоения нормы взаимопомощи;	Задание на норму справедливого распределения. Задание на усвоение нормы взаимопомощи. Моральная дилемма (норма взаимопомощи в конфликте с личными интересами)
УУД – регулятивные: уровень сформированности контроля (внимания)	Проба на внимание (поиск ошибок в тексте)
УУД – коммуникативные: учет позиции собеседника; организация и осуществление сотрудничества (кооперации); учет позиции собеседника (партнера)	«Братья и сестры» (Ж. Пиаже)  Методика «Кто прав?» (мод. Г.А. Цукерман и др., )



## Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

<p>УМК обучающихся</p>	<p>Руководство по работе с методическими материалами фонда / Под ред. Д.О. Кулинича.- М. : БФ « Дети наши» , 2017. – 112 с.</p>
<p>УМК учителя</p>	<p>1. Володина Ю.А. Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее. [Электронный ресурс]: трениговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов/ Володина Ю.А. Москва: Генезис, 2020.</p> <p>2. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; Изд-во Новосибирск. ун-та ; М. : Совершенство, 2017 г.</p> <p>3. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс]/ Марасанов Г.И.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Когито-Центр, 2019.— 251 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/88390.html">http://www.iprbookshop.ru/88390.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p> <p>4. Исакова Э.В. Сказкотерапия как метод психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Исакова Э.В., Шерьязданова Х.Т.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Нур-Принт, 2015.— 111 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/67137.html">http://www.iprbookshop.ru/67137.html</a>.— ЭБС «IPRbooks» «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г</p> <p>5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) [Электронный ресурс]/ Хухлаева О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Генезис, 2017.— 208 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p>
<p>Материально-техническое обеспечение и дидактические пособия</p>	<p>Телевизор Компьютер Принтер</p>
<p>Информационное обеспечение образовательного процесса</p>	<p>Федеральный портал "Российское образование" <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> Учительский портал <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <a href="http://festival.1september">http://festival.1september</a> Электронная библиотека учебников и методических материалов <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <a href="http://moi-sat.ru">http://moi-sat.ru</a> Сеть творческих учителей <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> Развитие ребёнка <a href="http://www.razvitierobenka.com/2013/03/detyam-ogribah.html#.UpUSodJdV8U">http://www.razvitierobenka.com/2013/03/detyam-ogribah.html#.UpUSodJdV8U</a> <a href="http://www.iprbookshop.ru/95340.html">http://www.iprbookshop.ru/95340.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p>

## **Учебно-тематический план.**

### **Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов)**

Почему нам нужно изучать чувства? Слово и чувство. Основные законы психологии эмоций. Эффект обратного действия. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни.

### **Раздел 2. Социальное восприятие: как узнавать другого человека (12 часов).**

Как мы получаем информацию о человеке. Учимся понимать жесты и позы. Мимика. Жесты. Невербальные признаки обмана. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Из чего складывается первое впечатление о человеке. Способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на познание.

### **Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (13 часов).**

Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюблённость. Любовь. Половая идентичность и её развитие у подростков. Переживание любви. Что помогает и что мешает любви.

### **Раздел 4. «Обобщение» (2 часа).**

Обучение умению владеть собой, что позволяет подростку самому формировать навыки и умения, основываясь на собственном опыте, который нарабатывается на групповых занятиях. Занятия проходят в форме ролевых игр и тренингов.

### Список литературы:

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; Изд-во Новосибирск. ун-та ; М. : Совершенство, 2017 г.
2. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс]/ Марасанов Г.И.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Когито-Центр, 2019.— 251 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Исхакова Э.В. Сказкотерапия как метод психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Исхакова Э.В., Шерьязданова Х.Т.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Нур-Принт, 2015.— 111 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67137.html>.— ЭБС «IPRbooks» «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) [Электронный ресурс]/ Хухлаева О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Генезис, 2017.— 208 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/89965.html>.— ЭБС «IPRbooks»