

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФЕРЗИКОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ФЕРЗИКОВСКИЙ РАЙОН» КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
педагогическим советом
МОУ «Ферзиковская средняя
общеобразовательная школа »
Протокол № 1
от 30.08. 2022г.

Утверждена приказом
№ 147 от 30. 08. 2022 г.
Директор МОУ «Ферзиковская
средняя общеобразовательная
школа »
_____ /Е.К. Романова/

**Программа психолого-педагогического сопровождения
обучающихся с ОВЗ
«Я и эмоции»
(начальная школа)**

Пояснительная записка

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. Оттого, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру. Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего школьного возраста классов компенсирующего обучения, имеющим трудности в эмоциональной и коммуникативной сферах, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-игровой деятельности.

Программа данного курса представляет систему коррекционно-развивающих занятий для учащихся начальных классов и рассчитана на 1 год обучения - 1 час в неделю (33 часа).

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию эмоционально-волевого развития. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Цель данной программы: развитие эмоционально-волевой, личностной, коммуникативной сфер личности обучающегося

Основные задачи программы:

- Снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;
- Коррекция настроения и негативных черт характера;
- Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- Развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;
- Формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;
- Формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;
- Формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.

Содержание программы соответствует поставленным целям и задачам.

Программа состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи. Первый раздел - Самопознание «Какой «Я»?». Это первые занятия, которые дают ребятам возможность исследовать себя, узнать, что все люди имеют как хорошие качества, так и те или иные недостатки. На этих занятиях развивается рефлексия и толерантность учащихся устанавливается дружелюбная атмосфера.

Второй раздел – Мир эмоций. «Я и эмоции»- помогает детям научиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние.

Третий раздел – Позитивное общение «Мой язык общения» - одна из самых интересных для ребят этого возраста. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить – ответы на эти вопросы учащиеся ищут совместно с педагогом.

Далее идут занятия на тему сотрудничества. Ребятам дается само понятие сотрудничества, принципы эффективного сотрудничества, в игровой форме отрабатываются навыки эффективного взаимодействия. И завершают программу заключительные занятия, основная цель которых – отрефлексировать изменения, произошедшие с ними за учебный год, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки, совершенствование социально-бытовой и социокультурной компетенции, развитие коммуникативных навыков. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Формы работы

При реализации программы используются следующие формы и методы работы: беседа, психогимнастика, ролевая игра, арт-терапевтические техники, дискуссия, проблемные ситуации, эмоционально-гимнастические методы, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие задания.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Основное содержание, цели занятия	Кол. часов
	Раздел 1 Самопознание «Какой «Я»?»		7
1.	Мой внутренний мир Кто я? Какой я?	Повышение самооценки Сплочение группы	1
2-3.	Познай самого себя и других	Определение достоинств и недостатков своих и других людей, понимание причин их поступков Закрепление знаний учащихся о положительных и отрицательных качествах характера человека. Развитие интереса к себе	2
4.	Моя самооценка	Создание условий для самоанализа собственных достоинств и недостатков Повышение уровня самопринятия Формирование уверенности в себе	1
5-6.	Мои способности	Осознание детьми своих особенностей и способностей Развитие памяти, внимания, мышления	2
7.	Мой характер	Развитие способности к самоанализу и рефлексии Повышение уверенности в себе	1
	Раздел 2 Мир эмоций. «Я и эмоции»		10
8.	Моё настроение	Развитие способности осознавать и выражать свои эмоциональные состояния Повышение самооценки Развитие творческой активности учащихся	1
9.	Эмоции – внутренние друзья и враги	Знакомство учащихся с эмоциями Обучение умению определять эмоциональное состояние других людей Тренировка умения владеть своими эмоциями.	1
10-11.	Радость. Удовольствие. Интерес. Счастье.	Определение понятия положительных эмоций Способствование адекватному самовыражению, рефлексии эмоциональных состояний	2
12-13.	Грусть. Обида. Гнев	Способствование рефлексии эмоциональных состояний Определение понятия отрицательных эмоциональных переживаний Развитие способности отличать отрицательные эмоции от положительных.	2

14.	Страх. Он Помогает или мешает?	Определение понятий «страх», «тревога», «одиночество» Помощь в преодолении страхов, в обретении уверенности в себе, в понимании того, что вера в себя необходима для развития человека	1
15-16.	Как управлять эмоциями?	Осознание своих эмоций, обогащение адекватными способами выражения своего настроения Обучение самоконтролю и закреплению этих навыков Обучение навыкам релаксации	2
17.	Чувства других	Формирование умения распознавать эмоциональные реакции других людей Развитие взаимопонимания Повышение самооценки	1
Раздел 3 Позитивное общение «Мой язык общения»			17
18.	Я и мир вокруг меня	Повышение самооценки Развитие чувства принадлежности к группе Формирование умения увидеть в другом человеке его достоинства	1
19-20.	Общение в жизни	Определение первоначального представления о значении общения в жизни человека Формирование представлений о различных средствах общения Развитие социально-коммуникативных навыков Сплочение группы	2
21.	Я глазами других	Формирование способности к самоанализу Способствование возникновению желания самосовершенствоваться Развитие способности принимать друг друга	1
22.	Почему люди ссорятся? Споры и ссоры	Знакомство учащихся с понятием «конфликт» Выявление особенностей поведения в конфликтной ситуации Обучение способам выхода из конфликтной ситуации	1
23-24.	Конфликты	Знакомство с вербальными барьерами общения Обучение альтернативным вариантам поведения Обучение анализу различных состояний	2
25.	Учимся слушать друг друга	Помощь в осознании собственного «Я». Формирование понимания необходимости жить в согласии с собой и другими (умение продуктивно общаться в группе)	1
26.	Уверенное поведение	Знакомство с понятием сильной личности Выработка навыков уверенного поведения Формирование негативного отношения к агрессии	1
27.	Нужна ли агрессия?	Знакомство учащихся с признаками агрессивного поведения	1
		Определить приемлемые способы разрядки гнева и агрессии	

28.	Я и мои друзья Правила дружбы	Развитие коммуникативных навыков Помощь в осознании качества настоящего друга Повышение самооценки Сплочение группы	1
29.	Мы дружны	Сплочение коллектива. Развитие чувства эмпатии. Развитие навыков координации совместных действий	1
30,31	Дружба	Формирование нравственных качеств: умение дружить, беречь дружбу Сплочение группы	2
32.	Я и моя школа	Помощь детям в осознании особенностей позиции ученика Развитие умения высказывать свое мнение Повышение самооценки Сплочение классного коллектива Развитие навыков общения	1
33.	Я и моя семья	Актуализация опыта семейного взаимодействия Анализ наиболее частых встречающихся трудностей в отношениях с родителями Оптимизация взаимоотношений «родитель-ребенок»	1
34.	Мое настоящее и будущее	Определение интересов детей Отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению цели Актуализация личностных ресурсов	1
Итого			34

Список литературы:

- Бабкина Н.В. Интеллектуальное развитие младших школьников с задержкой психического развития. Пособие для школьного психолога. - М.: Школьная Пресса, 2006.
- Макарчук, А. В. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Первый год обучения : методическое пособие /А. В. Макарчук, Е. В. Горинова, Н. Е. Рычка, О. В. Хухлаева. —М. : Дрофа, 2019. — 199, [1] с. : ил. — (Российский учебник).
- Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2003