

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа групповых психологических занятий составлена для учеников 7 А класса, обучающихся по АОП для детей с ОВЗ, имеющих ЗПР (вариант 7.2) на основе :

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897;
- Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год;
- положения о составлении рабочей программы учебного курса плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год.

В соответствии с учебным календарным графиком ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» период обучения – 35 недель (2 недели в начале учебного года и одна неделя в конце учебного года на диагностику).

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительством РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

Предлагаемая программа психологических занятий в школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой

которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой

работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»:

собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, само изменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

**Цель рабочей программы** формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

#### **Задачи курса:**

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.

2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, само принятие.
5. Содействовать формированию эго идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

### **7 класс**

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны знать/понимать:

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования

- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

#### Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

#### Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

#### Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

#### Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями

- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самооотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.

#### **Структура занятий:**

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

##### **Вводная часть.**

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

##### **Основная (рабочая) часть.**

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка, терапевтические метафоры.

##### **Заключительная часть.**

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

**Рабочая программа реализуется для обучающихся 7 классов, по 1 часу в неделю– по 32 часа в год .**

#### **Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>7 А класс</b>	<b>32</b>
<b>I.</b>	Общение – это...	<b>7</b>
<b>II.</b>	Характер	<b>1</b>
<b>III.</b>	Поведение	<b>1</b>
<b>IV.</b>	Самооценка	<b>2</b>
<b>V.</b>	Эмоции и чувства	<b>2</b>
<b>VI.</b>	Технология успеха	<b>10</b>
<b>VII.</b>	На пороге взрослой жизни	<b>2</b>
<b>VIII.</b>	Мир начинается с тебя	<b>7</b>

## Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Название тем	Кол- во часов	Дата		Оборудование
			План.	Факт.	
1.	Общение- это...	1			Ноутбук
2.	Учимся слушать.	1			Аудио сказка
3.	Техники активного слушания.	1			Мяч, сенсорные тропинки
4.	Ораторами не рождаются.	1			Карандаши, альбом
5.	Язык жестов.	1			Карточки с жестами, музыкальный центр
6.	Детектор лжи.	1			Музыкальный центр
7.	Манипуляция.	1			Элементы Монтессори
8.	Психология характера.	1			Тесты, ручка. тетрадь
9.	Интеллектуальные, эмоциональные и волевые черты.	1			Карандаши, альбом, музыкальный центр
10.	Что такое поведение	1			ноутбук
11.	Самооценка.	1			Тесты, ручка. тетрадь
12.	Роль самооценки в жизни человека.	1			Тесты, ручка. тетрадь
13.	Поверь в себя.	1			Сенсорные дорожки
14.	Мир эмоций.	1			Карточки с эмоциями, музыкальный центр
15.	В поисках мирного выражения чувств.	1			Музыкальный

					центр
16.	Выявление лидерских качеств.	1			Тесты, карандаши, альбом
17.	Достижение успеха.	1			Тетрадь, ручка
18.	От самоопределения к самореализации.	1			Тесты, элементы Монтессори, музыкальный центр
19.	Судно, на котором я плыву.	1			Ватман, карандаши
20.	Как правильно писать резюме.	1			Ноутбук
21.	Психология менеджмента.	1			Тетрадь, ручка
22.	Школа самопрезентации.	1			Ноутбук
23.	Самопрезентация.	1			Музыкальный центр
24.	Азбука делового человека.	1			Тетрадь, ручка, карандаши
25.	Принятие решений.	1			Музыкальный центр
26.	Прошлое-настоящее-будущее.	1			Ручка, карандаши, мяч
27.	На пороге взрослой жизни.	1			Тетрадь. карандаши
28.	Мир начинается с тебя.	1			Мягкие валики, музыкальный центр
29.	Карта внутренней страны.	1			Карандаши, альбом
30.	На острове Радости и Успеха.	1			Сенсорные дорожки
31.	Сказочными тропами счастья.	1			Аудиосказка
32.	Заключительное занятие.	1			Музыкальный центр



## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. Глобус, 2007
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. –Спб.: Питер, 2007
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Гавриш Н.А. Программа элективного курса практической направленности по психологии 10-11 класс «Формула успеха».
5. Девяткина Д.С., Челнокова О.С. Рабочая программа «Познай себя»  
© Материал из Справочной системы «Образование»:  
<http://vip.1obraz.ru/#/document/189/467277/73e31ab077/?of=copy-5481121a60>
6. Ключев Е. Сказки на всякий случай. - М.: Слово, 2003.
7. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.. - Спб.: изд.Речь, 2010.
8. Мой жизненный путь. Программа подготовки выпускников детского дома к самостоятельной жизни: методические рекомендации. Авторы-составители: О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, О.Б. Цой, Т.И. Гут, О.В. Отрокова, А.А. Соляник, Е. С. Андрианова, Д. А. Наumenко, Ю.В. Безручко; под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ГОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2011.
9. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка/ под ред. С.В. Савченко.–Изд. Речь, 2007.
10. Тренинг жизненных навыков/под ред. А.Ф. Шадуры. – Спб.: Речь, 2005.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2018.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7 – 8 классы).– 3-е изд. – М.: Генезис, 2005.