

Программа «Мои эмоции»

для индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Пояснительная записка

Эмоционально-личностная сфера – сложный феномен психической жизни человека. С каждым годом увеличивается число детей с всевозможными нарушениями в развитии эмоционально-личностной сферы, особенно у детей, имеющих недостаточное психологическое развитие, имеющих худшие адаптационные возможности. Психолого-педагогическая коррекция эмоционально-волевой сферы подростка с ограниченными возможностями здоровья – актуальная проблема коррекционно-развивающей работы.

В связи с этими проблемами возникает реальная практическая потребность в разработке коррекционно-развивающей программы, так как эта категория детей нуждается в специально организованных условиях психолого-педагогического воздействия, направленных на оптимизацию и нормализацию процесса межличностных отношений с окружающими.

Программа «Мои эмоции» направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы подростков с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории; на формирование способности к произвольной регуляции поведения, на основе подчинения системе правил, регулирующих эмоциональные проявления в межличностных отношениях, потребности в общении, развития эмпатии и адекватных навыков сотрудничества с окружающими.

Цель программы: создание условий и содействие в формировании эмоционально-волевой регуляции деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

1. Расширить у детей информацию о своей личности и проблеме агрессивного поведения;
2. Обучить подростков приемлемым способам выражения гнева;
3. Развить чувство эмпатии;
4. Научить конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;
5. Сформировать самоконтроль;
6. Развивать психические познавательные процессы;
7. Закрепить положительные модели поведения.

Условия реализации

Организация занятий – подростки 10-12 лет.

Форма занятия: индивидуальная.

Условия проведения: количество занятий - 17, продолжительность занятий – 40 минут, занятия проводятся 1 раз в неделю.

В рамках программы составлена и используется **рабочая тетрадь «Мои эмоции»**.

Результаты освоения психологических занятий

В ходе работы формируются базовые учебные действия:

1. Личностные УУД:
 - принятие социальной роли ученика;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
 - овладение начальными навыками адаптации в социуме.
 - активно включаться в общепользную социальную деятельность;

2. Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого характера.
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку.

3. Познавательные УУД:

- овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.
 - перерабатывать полученную информацию, делать выводы и моделировать.
 - использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания,

4. Коммуникативные УУД:

- излагать свое мнение и оценку событий;
- признавать возможность существования различных точек зрения;
- справляться со своими эмоциями;
- слушать и слышать собеседника;
- осознавать свои чувства и выражать их;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Ожидаемые результаты

Успешное овладение приемами регулирования своего эмоционального состояния, обучениеспособам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля, развитие коммуникативных навыков:

- Стать более уверенным в себе и своих силах.
- Принимать сверстников такими какие они есть.
- Формируются навыки самоорганизации, самоконтроля собственных эмоций, способность доводить начатое до конца.
- Формируется чувство ответственности за собственные поступки.
- Сформированы умения: сдерживать свои бурные, резкие выражения чувств; справляться с конфликтными ситуациями по мере своих возрастных особенностей .
- Формируется адекватная самооценка.
- Формируются умения снятия напряжения, самоорганизации, произвольности в поведении.

Программа разработана в рамках основной образовательной программы школы, за основу взята программа уроков психологии, автор Микляева А.В. «Мир эмоций. Я – подросток». Так же использовалась программы«Я учусь владеть собой, удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» Крюкова С.В., Слободяник Н.П. М.: Генезис. 2002.

Психолого-педагогические технологии

-*Метод двигательных ритмов* направлен на формирование межфункционального взаимодействия: формирование слухомоторных координации, произвольной регуляции движений, слухового внимания. Он создает основу для появления таких характеристик моторики детей, как плавность, переключаемость, быстрота и координация движений рук и ног и др. Таким образом, повышается эмоциональный тонус, работоспособность у детей, закладывается основа вхождения в работу, возникает сплоченность группы.

- *Метод тактильного опознания предметов* направлен на повышение точности тактильного восприятия, развитие межмодального переноса, формирование тонкой моторики рук.
- *Метод звукодыхательных упражнений* направлен на стимуляцию стволовых отделов головного мозга, развитие межполушарного взаимодействия, развитие лобных отделов; развивает самоконтроль и произвольность. Единственный ритм, которым произвольно может здесь управлять человек - ритм дыхания и движения. Психологическая коррекция строится на автоматизации и ритмировании организма ребенка через базовые многоуровневые приемы.
- *Релаксационный метод* направлен на формирование произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию ребенка своеобразную равномерность. Метод нормализует гипертонус и гипотонус мышц, способствует снятию мышечных зажимов. Развивает чувство своего тела, способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела. Регуляция силы мышечного тонуса должна проходить в соответствии с законами развития движений: от головы и шеи к нижним конечностям (цефало-каудальный закон), от шеи и плеч к кистям и отдельным пальцам и соответственно от колен к пальцам ног (проксимодистальный закон).
- *Метод подвижных игр*. Обеспечивает развитие межполушарного взаимодействия, мышечных зажимов. В процессе развития нервных сетей происходит при условии их высокой двигательной активности.
- *Арт-терапевтический метод* способствует активизации мозга в целом: межполушарному взаимодействию, активизации корково-подкорковых структур, лобных отделов, зоны ТРО.
- *Конструктивно-рисуночный метод*. Формирует устойчивые координаты ("лево-право", "верх-низ"), зрительно-пространственное восприятие, тактильные ощущения, зрительно-моторные координации.
- *Метод признания достоинств* (помогает стабилизировать самооценку обучающегося, почувствовать уверенность в себе и осознать потребность в достижениях и стремление к успеху).
- *Дискуссионные методы* (беседа в кругу, позволяет реализовать принцип субъект-субъектногобезбарьерного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Цели занятия	Кол-во заняти й	Дата
1	Диагностика. Моё настроение. Правила поведения на занятиях	1. Развитие вербального и невербального общения. 2. Развитие мелкой моторики, внимания, памяти. 3. Снятие эмоционального и телесного напряжения.	1	
2	Какой Я	1. Развитие позитивного самоотношения. 2. Повышение учебной мотивации. 3. Развитие умения действовать по правилам. 4. Развитие мелкой моторики, внимания, памяти.	1	
3	Я умею	1. Обучение навыкам общения. 2. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. 3. Развитие устойчивости внимания.	1	
4	Я и моя школа	1. Повышение учебной мотивации. 2. Развитие умения действовать по правилам. 3. Развитие мелкой моторики, внимания, памяти.	1	
5	Я внимательный	1. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. 2. Развитие устойчивости внимания.	1	
6	Я общительный	Формирование у учащихся способностей распознавать и анализировать разные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.	1	
7	Полезные и вредные занятия	Создание условий для анализа своих поступков	1	
8	Я сердитый	1. Ознакомление с чувствами злости и гнева, с формами их выражения. 2. Обучение навыкам преодоления деструктивных эмоций. 3. Обучение приемам саморегуляции.	1	
9	Я умею общаться	Осознание учащимся важности дружбы и настоящих друзей в жизни человека	1	

10	Я знаю, как общаться	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении	1	
11	Сильная воля	1.Обучение детей умению владеть своими чувствами. 2.Дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением. 3. Развитие внимания, памяти, мышления.	1	
12	Я умею дружить	1.Развитие вербального и невербального общения. 2.Формирование отношения доверия, умения сотрудничать. 3.Развитие навыков самопознания. 4. Развитие умения анализировать.	1	
13	Трудности в учёбе	1. Обучение поиску выхода из трудных ситуаций. 2. Обучение приемам саморегуляции. 3. Развитие внимания, памяти. 4. Развитие умения действовать по правилам.	1	
14	Я умею учиться	1.Обучение навыкам преодоления деструктивных эмоций. 2.Обучение приемам саморегуляции. 3. Формирование умения попросить помощи. 4. Развитие переключения внимания.	1	
15	Эмоции	1.Развить умение понимать эмоциональное состояние других людей и знакомых на картинке (фото).	1	
16	Я могу	1.Дать учащимся знания об условиях достижения успеха. 2.Дать наглядное представление о составляющих успеха. 3.Развитие внимания, памяти, мышления. 4.Показать методы релаксации.	1	
17	Я делаю. Диагностика	Создание условий для рефлексии собственных достижений	1	
Итого			17	