

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение МАОУ "Лицей № 56"**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол от 3.08.2024 № 16

Утверждена приказом  
директора МАОУ «Лицей № 56»  
от 30.08.2024 № 276к

**Рабочая программа коррекционного курса**

**"Коррекционно-развивающие занятия:  
психокоррекционные (психологические)"**

для обучающихся 5-9 классов

**(АООП ООО обучающихся с НОДА, вариант 6.1)**

## Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса "Коррекционно-развивающие занятия: психокоррекционные (психологические)" (далее – рабочая программа) разработана для организации и проведения коррекционно-развивающей работы в системе Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с НОДА, вариант 6.1 МАОУ «Лицей № 56» (далее - АООП ООО).

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 N 287 (далее – ФГОС ООО), федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 (вариант ФАОП ООО для обучающихся с НОДА, вариант 6.1).

Психологическое сопровождение в структуре коррекционной работы АООП ООО – это целенаправленный, комплексный, непрерывный процесс оказания действенной помощи детям с особыми образовательными потребностями.

При организации образовательной деятельности по учебному предмету учитываются **особенности обучающихся с НОДА**. Группа обучающихся по варианту 6.1 - это обучающиеся с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих обучающихся часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни, что требует организации психологической помощи значительной части обучающихся данной категории.

Познавательное развитие обучающихся на данном возрастном этапе характеризуется:

- недостаточным запасом знаний и представлений об окружающем мире;
- нарушением умственной работоспособности, истощаемостью психических процессов;
- недостаточным уровнем развития внимания;
- снижением объема запоминания и воспроизведения, кратковременным характером памяти.

Личностные особенности обучающихся этой категории часто характеризуются низкой мотивацией достижений, коммуникативными нарушениями, неадекватно заниженной самооценкой, иждивенческими установками, повышенной эмоциональной привязанностью к родителям.

Снижение числа контактов с окружающими и особенности воспитания приводят к формированию ряда особенностей, затрудняющих обучение и социальную адаптацию. Такие обучающиеся не умеют преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. Затрудняются организовать свою деятельность, регулировать ее и свое поведение. У многих обучающихся в этом возрасте начинают проявляться черты характера, заострившиеся в связи с переживанием заболевания.

### Общая характеристика коррекционного курса

Курс построен по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения модулей и конкретных тем.

Модульный принцип подразумевает определение приоритетности изучения того или иного модуля программы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка или группы детей. Специалист может один или более модулей в качестве базовых, а другие

изучать в меньшем объеме. Педагог-психолог может гибко варьировать распределение часов на изучение конкретного модуля.

Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, направленную на развитие дефицитных психических функций обучающихся с НОДА в соответствии с направленностью соответствующего модуля.

При этом из общего содержания модулей данного курса возможно выделение конкретных тематических блоков с учетом индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей конкретных обучающихся с НОДА. За счет этого возможно формирование индивидуализированных коррекционно-развивающих программ, направленных на коррекцию и развитие дефицитных психических функций, профилактику возникновения вторичных отклонений в развитии, оптимизацию социальной адаптации и развития обучающихся с НОДА.

#### ***Принципы реализации коррекционной работы***

##### ***Преемственность.***

Принцип обеспечивает создание единого образовательно-коррекционного пространства при переходе от уровня начального общего образования к основному общему образованию, способствует достижению личностных, метапредметных и предметных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования, необходимых обучающимся для продолжения образования, социальной адаптации и интеграции в обществе. Принцип обеспечивает связь ПКР с другими разделами адаптированной основной образовательной программы основного общего образования: программой формирования универсальных учебных действий, программой воспитания обучающихся. Принцип реализуется при обязательной преемственности в образовательно-коррекционном процессе в учебной и внеурочной деятельности, в том числе при проведении коррекционных курсов и дополнительных коррекционно-развивающих занятий, а также в условиях семейного воспитания при взаимодействии всех участников образовательных отношений.

##### ***Соблюдение интересов обучающихся.***

Принцип определяет позицию педагогических работников, которые призваны решать проблемы обучающихся с максимальной пользой и в их интересах, в том числе в их качественном образовании с учетом особых образовательных потребностей.

##### ***Непрерывность.***

Принцип гарантирует обучающемуся и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к ее решению.

##### ***Вариативность.***

Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования обучающимся с учетом их особых образовательных потребностей, имеющих трудности в обучении и социализации.

##### ***Комплексность и системность.***

Принцип комплексности и системности базируется на единстве процессов диагностики, обучения и коррекции нарушений развития у обучающихся (с учетом их особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей). Реализация данного принципа предполагает:

создание в образовательной организации условий, учитывающих особые образовательные потребности обучающихся;

реализацию ПКР в процессе учебной и внеурочной деятельности, в том числе при включении во внеурочную деятельность коррекционных курсов и дополнительных коррекционно-развивающих занятий в соответствии с Индивидуальным планом коррекционно-развивающей работы каждого обучающегося;

комплексное сопровождение каждого обучающегося при систематическом

взаимодействии всех участников образовательных отношений;

создание комфортной психологической и социальной ситуации развития, обучения и воспитания с учетом психологических и социальных факторов в формировании личности, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

применение специальных методов, приемов и средств обучения и воспитания, способствующих качественному освоению обучающимися АООП ООО;

развитие учебно-познавательной деятельности, самостоятельности обучающихся, расширение их познавательных интересов и сферы жизненной компетенции;

обеспечение социальной адаптации обучающихся на основе овладения ими социокультурными нормами и правилами, в том числе межличностного взаимодействия с окружающими людьми;

содействие приобщению обучающихся к здоровому образу жизни;

обеспечение профессиональной ориентации обучающихся с учетом их интересов, способностей, индивидуальных особенностей.

Занятия могут проводиться в разных формах фронтальной работы (парами, малыми группами), индивидуально.

#### **Формы среднего, личностного и коллективного воздействия на ребёнка:**

- развитие интеллекта с опорой на «зону ближайшего развития»;
- развитие в адекватном темпе;
- вовлечение в интересную деятельность;
- воздействие через эмоциональную сферу;
- объяснение материала в интересной форме;
- формирование умения осознавать свои чувства, эмоции;
- формирование умения снимать свое мышечное и психоэмоциональное напряжение;
- развитие произвольной регуляции поведения;
- создание положительного эмоционального фона;
- снятие тревожности.

#### **Цели и задачи изучения коррекционного курса**

**Цель рабочей программы** - развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

#### **Задачи:**

формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов; коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;

гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему "Я", повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;

развитие личностного и профессионального самоопределения, формирование целостного "образа Я";

развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;

стимулирование интереса к себе и социальному окружению;

развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;

предупреждение школьной и социальной дезадаптации;

становление и расширение сферы жизненной компетенции.

## Место коррекционного курса в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 338 часов:

5 класс - 68 часов,

6 класс - 68 часов,

7 класс - 68 часов,

8 класс - 68 часов,

9 класс - 66 часов.

Режим занятий: два раза в неделю по 40 минут. Форма организации занятий: индивидуальная.

Время и количество занятий может меняться, в зависимости от рекомендаций ПМПК. Кроме того, в соответствии с потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями, при возникновении трудностей освоения материала обучающимся можно оперативно дополнить структуру коррекционной программы соответствующим направлением работы.

## Основные содержательные линии программы коррекционного курса

### *Модули и разделы программы:*

модуль *"Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения"* (разделы *"Развитие регуляции познавательных процессов"* и *"Развитие саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний"*);

модуль *"Формирование личностного самоопределения"* (разделы *"Развитие личностного самоопределения"* и *"Развитие профессионального самоопределения"*);

модуль *"Развитие коммуникативной деятельности"* (разделы *"Развитие коммуникативных навыков"* и *"Развитие навыков сотрудничества"*).

## Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Рабочая программа способствует формированию у обучающегося следующих личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий:

### **Личностные универсальные учебные действия:**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные универсальные учебные действия:**

- развитие умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- развитие умений самостоятельно планировать пути достижения целей, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- формирование навыков самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- развитие умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для

классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- развитие умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование умения планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Предметные универсальные учебные действия:**

- умение анализировать предложенные варианты решения задачи, выбирать из них верные;

- применять изученные способы учебной работы и разнообразные приёмы для работы;

- выявлять закономерности;

- объяснять (обосновывать) выполняемые и выполненные действия;

- объяснять (доказывать) выбор способа действия при заданном условии;

- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы и явления, обобщать и делать выводы;

- классифицировать явления, предметы;

- определять последовательность событий;

- удерживать внимание на определенном виде деятельности, переключаться с одного вида деятельности на другой;

- владеть способами эффективного запоминания, сохранения информации на длительный промежуток времени;

- проявлять коммуникативную активность при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);

- соблюдать культуру поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявлять доброжелательность, взаимопомощь, сочувствие, сопереживание;

- уметь находить конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций;

- объективно оценивать поведение других людей и собственное;

- сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить.

#### **Планируемые результаты освоения коррекционного курса**

Оценка эффективности занятий психологического развития

Для оценки эффективности можно использовать следующие показатели:

степень помощи, которую оказывает педагог-психолог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность обучающихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

поведение обучающихся на занятиях: мотивация, живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты уроков;

результаты выполнения контрольных психологических заданий, в качестве которых даются задания, уже выполнявшиеся учениками, но другие по своему внешнему оформлению, и выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;

косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой обучающихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности и др.).

Критериями эффективности программы являются (фиксируются в процессе наблюдения освоения обучающимися программы):

- снижение уровня школьной тревожности;

- мотивация на саморазвитие;
- повышение коммуникативной компетентности, самооценки;
- активность и продуктивность обучающихся в деятельности, как в образовательном процессе, так и внеклассной и внешкольной деятельности.

### Содержание коррекционного курса (по классам)

#### 5 класс

Тема 1. "Вводное занятие" 2 часа

*Понятия:*

- Психика и мозг человека.
- Что изучает психология, для чего она нужна человеку.
- Давайте знакомиться с собой и друг с другом (рассказ о себе или о друге по плану: внешний вид, здоровье, черты характера, мои привычки, что мне интересно, что я не люблю, что мне хочется во взрослой жизни).

Тема 2. "Общение" 6 часов

*Понятия:* общение, виды общения (речевое и неречевое).

Упражнения, игровые задания на развитие навыков общения и взаимодействия: "Карлсон сказал", "Литературный пересказ", "Зеркало и обезьяна", "Компот", "Путаница", "Взаимодействие", "Комплимент" и т. д.

Тема 3. "Развитие речи" 4 часа

*Понятия:* общение, речь, мимика, жесты, звуки, слова, предложения, красноречие, контакт, обмен информацией, добрые слова, вежливость.

Упражнения по развитию навыков общения и взаимодействия ("Карлсон сказал", литературный пересказ, «Комплимент», «Путаница»).

Тема 4. "Внимание" 8 часов

*Понятия:* внимание, свойства внимания, внимательный и невнимательный человек. Практические занятия и игры по изучению свойств произвольного и непроизвольного внимания: избирательности, сосредоточенности, устойчивости, распределения, переключения. Примеры проявления этих свойств у "внимательных" и невнимательных учащихся. Индивидуальные особенности внимания. Упражнения на развитие внимания и анализ ситуаций с проявлением внимательности как свойства личности: "Лабиринт", "Графический диктант", "Корректурная проба", "Что изменилось в рисунках", "Путаница", "Кто воспитаннее" и т. д.

Тема 5. "Память" 7 часов

*Понятия:* память, кратковременная и долговременная память, запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание, смысловая связь, сходство, различие, смысловая связь, последовательность, понимание. Игры - тесты на изучение образной, словесной, логической памяти. Примеры проявления памяти при запоминании, узнавании и воспроизведении различного по содержанию материала. Индивидуальные особенности памяти у учащихся.

Упражнения на развитие запоминания с опорой и без опоры. Обучение конкретным приемам запоминания и воспроизведения:

- связь запоминаемого с хорошо известным предметом, действием, событием;
- умение находить в предметах сходство и различие; установление смысловых связей и их последовательности;
- понимание того, где и для чего понадобятся те или иные сведения.

Практическая работа: упражнения: «Найдите фигуры»; «Посмотри и запомни»; «Что изменилось»; «Продолжи ряд»; «Заполни квадрат»; «Дорисуй», «Кто, что и сколько?»; «Зашифрованная картинка»; «Узнай по звуку»; «Телеграфисты»; «Магнитофон»; «Запомни картинку»; «Угадай по голосу»;

Тема 6. "Мышление" 7 часов

*Понятия:* Развитие мышления. Развитие операций обобщения.

Практическая работа: упражнения: «Найди образец»; «Отгадай слово»; «Продолжи ряд»; «Составление разрезных картинок»; «Пятый лишний»; «Букет»; «Посмотри и запомни»; «Придумай предложение с заданным словом»; «Птица, зверь, рыба»; «Кто больше»; «Продолжи слово».

Тема 7. "Мои достижения" 1 час

Практическая работа: «Посмотри и запомни»; «Четвертый лишний»; «Что изменилось»; «Отгадай слово»; «Найди пару».

## **6 класс**

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются: увеличивается объём материала, наращивается темп выполнения заданий.

Тематические блоки:

- диагностическое изучение (6 часов);
- задания на развитие внимания и памяти (17 часов);
- задания на развитие логического мышления (17 часов),
- задания на формирование учебной мотивации, развития личностных особенностей, эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков (28 часов)

**Задания на развитие внимания.** К заданиям этой группы относятся различные лабиринты и целый ряд игр, направленных на развитие: произвольного внимания обучающегося, объема внимания, его устойчивости, переключения и распределения. Выполнение таких заданий способствует формированию жизненно важных умений: целенаправленно сосредоточиваться, вести поиск нужного пути, оглядываясь, а иногда и возвращаясь назад, находить самый короткий путь, решая двух- и более- ходовые задачи.

**Задания, развивающие внимание и память.** Включены упражнения на совершенствование слуховой и зрительной памяти, внимания. Обучающийся научится пользоваться своей памятью и применять специальные приемы, облегчающие запоминание. Осмысливает и прочно сохраняет в памяти различные термины и определения. Увеличивается объем зрительного и слухового запоминания, развивается смысловая память, восприятие и наблюдательность, закладывается основа для рационального использования сил и времени.

**Задания, развивающие мышления.** Приоритетным направлением обучения в школе является развитие мышления и развитие речи. Подобраны задания, которые позволяют на доступном обучающемуся материале и на его жизненном опыте строить правильные суждения и проводить доказательства без предварительного теоретического освоения самих законов и правил логики. В процессе выполнения таких упражнений ученик учится сравнивать различные объекты, выполнять простые виды анализа и синтеза, устанавливать связи между понятиями, учиться комбинировать и планировать; обосновывать и аргументировано доказывать свою точку зрения. Также предлагаются задания, направленные на формирование умений работать с алгоритмическими предписаниями (шаговое выполнение задания).

**Задания на формирование учебной мотивации, развития личностных особенностей, эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков.** В этом блоке заданий представлены упражнения, позволяющие развивать личностные особенности обучающегося, формировать у него навыки конструктивных социальных взаимодействий (навыки выхода из конфликтов, общение со сверстниками и взрослыми, решение проблемных коммуникативных ситуаций и др.). Задания включают в себя упражнения на формирования самоконтроля собственных эмоций и поведения, на формирование адекватной самооценки и позитивной учебной мотивации.

## 7 класс

Диагностика ВПФ и эмоционально-волевой сферы (5 часов).

Развитие высших психических функций (22 часа).

Формирование учебной мотивации. Снятие тревожности (6 часов).

Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции (14 часов).

Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки (21 час).

**Развитие познавательных способностей:** Упражнения на развитие внимания (переключение, распределение, произвольность, устойчивость). Развитие памяти, вербального, логического мышления (анализ, синтез, абстрагирование, установление закономерностей, установление сходства и различий, выделение существенных признаков). Развитие пространственных представлений и внутреннего плана действий.

**Формирование учебной мотивации. Снятие тревожности:** Изучение собственных достоинств и недостатков, создание условий для осознания развивающихся возможностей недостатков. Создание условий для самопринятия подростков. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками. Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере. Формирование представления о ценностях окружающих для развития навыков децентрации в общении. Исследование особенностей организации своего времени. Обращение подростков к собственным перспективным планам, в том числе и профессиональным. Создание условий для осознания собственных стереотипов «идеальной внешности», обучение приемам разрядки негативных чувств, связанных с переживанием недостатков своей внешности. Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске. Формирование представлений об уверенном, неуверенном и самоуверенном поведении. Тренировка уверенного поведения, формирование навыка противостояния групповому давлению.

Упражнения на развитие умения дифференцировать чувства. Развитие умения различать собственные эмоциональные состояния. Формирование навыка распознавания эмоций другого человека. Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций. Создание условий для "нормализации" переживания социально-неодобряемых эмоций. Создание условий для осознания необходимости управления собственными эмоциями. Обучение методам и приемам снятия эмоционального напряжения, безопасной разрядки страхов (тревоги), агрессии, негативных эмоций, связанных с обидой, переживанием чувства вины и стыда.

**Развитие способности к рефлексии.** Упражнения на рефлекссию собственных личностных качеств. Рефлексия собственных чувств. Рефлексия собственных достижений. Рефлексия обратной связи от окружающих. Рефлексия в режиме развивающей психодиагностики.

**Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции.** Обучение навыкам эффективного взаимодействия. Формирование представлений о вербальной и невербальной информации в общении: развитие умения различать виды вербальных реакций, знакомство с основными закономерностями «языка жестов», формирование представлений о правилах эффективной подачи и эффективного приема информации. Развитие умения различать виды поведения, создание условий для анализа различных стилей общения и их эффективности, последствий их использования. Развитие эмпатии подростков, внимательного отношения к другому человеку, доверительного отношения к окружающим. Формирование представления о механизме безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий через «Я-высказывания». Создание условий для

осознания позитивного опыта семейного взаимодействия, для поиска причин трудностей в отношении с родными. Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих. Формирование представлений о коммуникативных барьерах, обучение приемам общения с окружающими при наличии коммуникативных барьеров. Формирование представлений о конфликте, обучение приемам бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, тренинг поведения в конфликтных ситуациях.

### **8 класс**

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся (5 часов).

Развитие высших психических функций (22 часа).

Формирование учебной мотивации. Снятие тревожности (6 часов).

Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий. Овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности (22 часа).

Развитие профессионального самоопределения. Представления человека о себе, своих личных качествах, «Я - образ». Что такое искать своё «я»? В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Составление словаря профессий. Личностные особенности и выбор профессии. Особенности характера и темперамента (13 часов).

### **9 класс**

Определение уровня интеллектуального и личностного развития (6 часов).

Развитие высших психических функций. Знакомство с методами тренировки внимания. Знакомство с методами эффективного запоминания. Тренировки логического, визуального, структурного мышления. Задания на креативность. (24 часа).

Развитие профессионального самоопределения. Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности. Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития (38 часов).

Структура коррекционно – развивающих занятий:

- Ритуал приветствия.
- Рефлексия предыдущего занятия.
- Разминка.
- Основное содержание занятия.
- Рефлексия прошедшего занятия.
- Ритуал прощания.

Диагностические методики, используемые в программе:

1. Тест школьной тревожности (Филлипс).
2. Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу)
3. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы. (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой)
4. Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модифицированная А.М. Прихожан).
5. Школьный тест умственного развития (ШТУР).
6. Тест Кеттелла.

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1-2	Диагностика	Диагностика ВПФ
3-4	Развитие внимания и мышления	Рефлексия собственных личных качеств. Говорящая надпись. Называйте и считайте. Три слова. Составьте слова.
5-6	Развитие пространственных представлений.	Развитие мышления. Какие мы разные. Представьте куб. Замените цифры символами. Отгадайте слова.
7-8	Развитие внутреннего плана действия	Формирование абстрагирования и вербального (словесного) анализа. Я узнаю себя. Муха. Говорим по-марсиански. Объясните греческие слова.
9-10	Установление закономерностей и развитие гибкости мышления.	Развитие мышления. Я - ромашка. Необычные ножницы. Найдите фигуры.
11-12	«Как работать с книгой».	Какие книги используют исследователи? Какие книги считаются научными? Практическая работа по структурированию текстов.
13-14	Развитие внимания в условиях коллективной деятельности.	Развитие гибкости мышления. Что я могу сказать о себе хорошее? Делаем вместе. Способы применения предмета. Выберите синонимы и антонимы.
15-16	Развитие умения дифференцировать чувства.	Развитие вербального мышления. Слово в зеркале. Подберите синонимы и антонимы. Отгадайте чувство.
17-18	Учимся сравнивать.	Что я чувствую? Найдите фигуры. Одинаковые? Противоположные? Разные?
19-20	Существенное и несущественное.	Развитие вербального мышления Ошибки в изображениях. Существенные и несущественные признаки. Такие разные лица.
21-22	Развитие внимания	Какие слова легче. Стенографы. Замените символы цифрами. Объясните поговорки.
23-24	Развитие умения различать виды поведения.	Найдите фигуры. Понимание пословиц. Какое бывает поведение?
25-26	Познание своего поведения.	Вид комнаты сверху. Понимание пословиц. Я узнаю себя.
27-28	Развитие умения различать виды поведения.	Найдите фигуры. Выразите разными словами. Кто это?
29-30	Учимся договариваться.	Делаем вместе. Какое это понятие? Как попросить и отказать.
31-32	Развитие логического мышления.	Найдите лишнюю фигуру. Сравниваем понятия. Вылепите фигуру.
33-34	Чувства бывают разные	Муха. Сравниваем понятия. Как преодолеть плохое настроение?
35-36	Учимся сравнивать.	Найдите фигуры. Сравниваем понятия. Какое бывает поведение?
37-38	Развитие логического мышления	Стенографы. Дополните до куба. Сравниваем понятия. Кто это?

39-40	Развитие воображения.	Придумайте предметы. Разделите понятия. Говорящая надпись.
41-42	Развитие пространственных представлений.	Перекрёсток. Деление понятий. Вылепите фигуру.
43-44	Развитие логических форм вербального мышления.	«Рисуем в уме» в уме. Определите вид суждения. Что я могу сказать о себе хорошее?
45-46	Развитие пространственных представлений.	Переворот фигур. Найдите фигуры. Измените форму, не меняя содержания. Угадайте выражение лица.
47-48	Развитие мышления (гибкость и анализ через синтез).	Замените цифры буквами. Измените форму, не меняя содержания. Угадайте выражение лица.
49-50	Учимся различать эмоции.	Какие бывают эмоции. Переворот фигур. Измените форму, не меняя содержания.
51-52	Развитие воображения.	Соедините точки. Учимся различать эмоции. Измените форму, не меняя содержания.
53-54	Учимся сотрудничать.	Называйте и считайте. Учимся рассуждать. А что сказал бы ты?
55-56	Учимся договариваться и уступать.	Найдите фигуру. Учимся рассуждать. А что сказал бы ты?
57-58	Учимся решать проблемы вместе.	Переворот фигур. Учимся рассуждать. А что сказал бы ты?
59-60	Учимся рассуждать.	Я - ромашка. Замените буквы цифрами. Учимся рассуждать.
61-62	Мои достоинства и недостатки.	Найдите фигуры. Учимся рассуждать. Что я могу сказать о себе хорошее?
63-64	Развитие логического мышления.	Развёртка с буквами. Учимся рассуждать. Говорящая надпись.
65	Я повзрослел.	Осознание различия между агрессией и агрессивностью. Работа со сказкой «Лабиринт души». Работа в тетради «Я повзрослел». Коллективное обсуждение «Символ моего Я». «Спрячь игрушку».
66	Я и мои друзья.	Обсуждение проблем подростковой дружбы. «Самое длинное». «Красивые поступки». «Общая рука». Работа со сказкой «Светлячок».
67-68	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	Фестиваль поллюбившихся игр. Выставка работ. Вручение дипломов «Самый умный», «Самый любознательный», «Самый активный».

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание, методики
Диагностический блок. 3 часа			
1	Вводное занятие. Знакомство с миром психологии.	1	Знакомство, создание положительного отношения к занятиям.

2	Диагностика эмоциональной сферы	2	«Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса и С. Кауфмана. Проективный тест «Кактус» М. А. Панфиловой. Тест тревожности Филлипса.
Развитие внимания и памяти. 17 часов			
3	Особенности внимания.	2	Диагностика уровня внимания.
4	Устойчивость внимания	2	Упр. на развитие внимания: корректурные таблицы, «Пиши и слушай», «Пишущая машинка», графический диктант
5	Распределение внимания	2	
6	Умение слушать	2	
7	Целенаправленность действий	1	Игры «Муха», «Подсчитай правильно», «Зеркало».
8	Целенаправленность действий	1	
9.	Развитие зрительной памяти	2	Диагностика памяти. Упр. на развитие различных видов памяти: запоминание 10 слов, зрительных образов, цифр (на слух и зрительно)
10	Развитие вербальной памяти	2	Отсроченное воспроизведение запоминаемого.
11	Опосредованное запоминание.	2	Игры «Нарисуй по памяти», «Запомни и нарисуй», «Опосредованное запоминание».
12	Обобщающее занятие по теме «Развитие внимания и памяти»	1	Обобщающее занятие – наиболее интересные детям упр. и игры, ответы на вопросы, выводы
Развитие мышления. 17 часов			
13	Мышление.	2	Диагностика мышления.
14	Наглядно-образное мышление	2	Упр. на развитие мышления: «Найди лишнее слово», «Угадай предмет по описанию», «Найди общее».
15	Наглядно-образное мышление	2	
16	Развитие операций логического мышления	2	«Дополни узор» (логическое мышление).
17	Развитие операций логического мышления	2	
18	Умение сравнивать и обобщать	2	Игры «Угадай животное» (выделение существенных признаков).
19	Классификация	2	Задания, требующие классификации и сериации (расставь класс по алфавиту, детей по росту, города по количеству букв в названии).
20	Абстрагирование	2	«Шифр» (абстрактное мышление).
21	Обобщающее занятие	1	Обобщающее занятие – тест Равена, (детский вариант), игровые упражнения.

Эмоционально – волевая сфера. 28 часов			
22	Мой характер	2	Диагностика личностных особенностей детей (тест Айзенка, тест Люшера, методика ДДЧ). Понятие «характер», черты характера, тест «Мой характер», объяснение результатов.
23	Что такое воля?	2	Понятие «воля», волевые качества, тест на развитие воли.
24	Межличностные отношения шестиклассников.	2	Понятие «общение», тесты на коммуникабельность.
25	Умение общаться	2	
26	Развитие навыков самоконтроля	2	
27	Самооценка	2	Самооценка, определение уровня самооценки детей, рекомендации.
28	Самооценка, взаимооценка.	2	
	Умение сотрудничать	2	Игры, развивающие умение сотрудничать: «Найди путь», «Рисуем молча», «Угадай настроение».
29.	Сотрудничество, взаимовыручка.	2	
30	Навыки саморегуляции	1	Обучение приёмам поведения в стрессовой ситуации, основам саморегуляции. Элементы аутотренинга.
31	Навыки саморегуляции	1	
	Тревожность. Что это?	2	«Переинтерпретация» - беседа (конкретные примеры) - «Дыхание» - рисование своего страха и др. эмоций
32	Как справиться с тревожностью	1	- «Воздушный шарик» - «Штанга» - «Сосулька» -рисунок на свободную тему
		1	«Корабль и ветер» - «Шалтай-болтай» - «Винт»
		1	- «Дыхание» - Ролевая игра (куклы) - «Насос и мяч» - Рисунок на свободную тему
33	Знакомство со стрессом и с его последствиями: «Почему мне бывает трудно»	2	
34	Обобщающее занятие по теме Мой характер»	1	
Диагностический блок. 3 часа (в конце года)			
35	Диагностика эмоционально – волевой сферы	2	

36	Анализ диагностических материалов, самооценка	1	
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

**Тематическое планирование  
7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание</b>
1	Вводное занятие	1	Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания
2	Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер в начале года	2	Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся
3	Развитие мышления (гибкость и анализ через синтез)	2	Замените цифры буквами. Измените форму, не меняя содержания. Угадайте выражение лица.
4	Развитие внутреннего плана действия	2	Формирование абстрагирования и вербального (словесного) анализа
5	Формирование учебной мотивации, снятие тревожности	2	Оценивать свой личный социальный опыт, применять его для решения познавательных задач, устанавливать внутрипредметные ретроспективные связи. Обнаруживать недостаточность своих знаний для решения учебной задачи нового типа. Ставить перед собой задачу по поиску недостающих способов действий
6	Мои эмоции.	2	Выполнять ритуал приветствия. Анализировать, формулировать простые выводы
7	Развитие внимания.	2	Осознать особенности своего внимания и значимость внимания для человека
8	Чувства «полезные» и «вредные».	2	Анализировать, формулировать простые выводы. Различать социально приемлемое и неприемлемое поведение
9	Развитие памяти.	2	Осознать особенности своей памяти. Развить рефлексивные способности
10	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2	Различать социально приемлемое и неприемлемое поведение, исследовать правомерность собственного социального поведения, приводить примеры культурной обусловленности социальных норм

11	Развитие логического мышления	2	Проводить анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, синтез как составление целого из частей
12	Что такое страх?	2	Оценивать личный социальный опыт, применять его для решения возникших проблем
13	Установление закономерностей.	2	Проводить анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, синтез как составление целого из частей
14	«Я — образ».	2	Оценивать свой личный и социальный опыт, применять его для решения познавательных задач, Оценивать себя и свое поведение.
15	Развитие словесно-логического мышления.	2	Читать графический язык, работать со схемами, таблицами, графиками, моделями
16	Труд в жизни человека и общества.	2	Оценивать свой личный и социальный опыт, применять его для решения познавательных задач, извлекать информацию из разных источников, анализировать и объяснять смысл высказывания
17	Установление закономерностей.	2	Подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков и их синтеза.
18	Мои эмоции.	2	Осуществлять оценку собственных психических реакций и действий, оценивать значимость социальной информации о психологических типах людей для эффективного социального поведения
19	Развитие внутреннего плана действия.	2	Я узнаю себя. Говорим по-марсиански. Объясните греческие слова
20	Развитие внимания.	2	Осознать особенности своего внимания и значимость внимания для человека
21	Чувства «полезные» и «вредные».	2	Умение анализировать, формулировать простые выводы. Различать социально приемлемое и неприемлемое поведение. Приводить примеры культурной обусловленности социальных норм. Самостоятельно решать типичные жизненные задачи; извлекать социальную информацию из художественного текста; работать с таблицей

22	Развитие памяти.	2	Осознать особенности своей памяти. Развить рефлексивные способности. Работать со схемами, таблицами. Освоить приемы запоминания
23	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2	Различать социально приемлемое и неприемлемое поведение, исследовать правомерность собственного социального поведения, приводить примеры культурной обусловленности социальных норм
24	Развитие логического мышления	2	Проводить анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, синтез как составление целого из частей. Умение читать графический язык, работать со схемами, таблицами, графиками, моделями
25	Что такое страх?	2	Оценивать личный социальный опыт, применять его для решения возникших проблем. Рисовать свои страхи и превращать в смешные рисунки. Применять методы саморегуляции
26	Установление закономерностей.	2	Сериация и классификация по существенным признакам; генерализация и выделение общности для целого ряда лил класса единичных объектов
27	«Я — образ».	2	Давать нравственную оценку явлениям социальной действительности, извлекать социальную информацию из стихотворных и фотоисточников, объяснять несложные социальные связи. Оценивать свое положение в системе социальных отношений «взрослый – сверстник – я»
28	Развитие словесно-логического мышления.	2	Реконструировать известные и создавать новые объекты. Выдвигать и проверять гипотезы о неизвестном (обращаясь к учителю, учебной и справочной литературе), находить средства для проверки этих гипотез. Отличать известное от неизвестного
29	Труд в жизни человека и общества.	2	Называть профессии и их значение для общества
30	Мои эмоции.	2	Соотносить индивидуальные и общественные ценности, исследовать и критически оценивать собственный образ жизни
31	Развитие внимания.	2	Развить рефлексивные способности. Работать со схемами, таблицами

32	Нужно ли управлять своими эмоциями?	2	Решать типичные жизненные задачи; извлекать социальную информацию из художественного текста. Познакомиться и применять методы саморегуляции
33	Развитие логического мышления	2	Умение построить логический рассказ, устанавливать причинно – следственные связи
34	Итоговая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер в конце года	3	Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание
1	Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер в начале года	1	Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся
2	Вводное занятие.	1	Принятие правил на занятиях. Выполнение устава школы и законов класса. Обобщать личный жизненный опыт и опыт собственной познавательной деятельности
3	Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер в начале года	2	Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся
4	Формирование учебной и познавательной мотивации, снятие тревожности	2	Оценивать свой личный социальный опыт, применять его для решения познавательных задач, устанавливать внутриспредметные связи
5	Развитие чувства ответственности за принятое решение	2	Анализировать, формулировать простые выводы. Осуществлять оценку собственных психических реакций и действий.
6	Развитие произвольного внимания.	2	Осознание особенностей своего внимания и значимости внимания для человека. Работать со схемами, таблицами.
7	Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции	2	Использовать социальную информацию, осуществлять мини-исследование. Озвучивать и прописывать внутренний план действий.
8	Развитие устойчивости и концентрации внимания.	2	Осознание особенностей своего внимания и значимости внимания для человека.
9	Развитие рефлексивной деятельности.	2	Анализировать, формулировать выводы. Вносить коррективы в план проекта.

10	Развитие слуховой, зрительной памяти.	2	Осознание особенностей своей памяти.
11	Формирование адекватной самооценки.	2	Различать социально приемлемое и неприемлемое поведение, исследовать правомерность собственного социального поведения, приводить примеры культурной обусловленности социальных норм
12	Развитие вербальной памяти.	2	Рационально организовывать и контролировать свою работу. Применять
13	Развитие социального интеллекта	2	Оценивать личный социальный опыт, применять его для решения возникших проблем.
14	Индивидуальность и неповторимость личности.	2	Давать нравственную оценку явлениям социальной действительности, извлекать социальную информацию из стихотворных и фотоисточников, объяснять несложные социальные связи.
15	Развитие словесно-логического мышления	2	Читать графический язык, работать со схемами, таблицами, графиками, моделями.
16	Индивидуальность и неповторимость личности	2	Оценивать свое положение в системе социальных отношений «взрослый – сверстник – я».
17	Установление закономерностей.	2	Читать графический язык, работать со схемами, таблицами, графиками, моделями. Реконструировать известные и создавать новые объекты.
18	Формирование адекватной самооценки.	2	Умение решать типичные жизненные задачи; извлекать социальную информацию из художественного текста.
19	Развитие произвольного внимания.	2	Осознание особенностей своего внимания и значимости внимания для человека. Работать со схемами, таблицами.
20	Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и	2	Составлять план проект. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку.
21	Развитие логического мышления.	2	Проводить анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, синтез как составление целого
22	Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции.	2	Применять методы саморегуляции. Умение планировать и анализировать собственную деятельность.

23	Развитие логического мышления.	2	умение читать графический язык, работать со схемами, таблицами, графиками, моделями. Реконструировать известные и создавать новые объекты.
24	Развитие чувства ответственности за принятое решение.	2	Анализировать, формулировать простые выводы. Осуществлять оценку собственных психических реакций и действий.
25	Развитие логического мышления	2	Выдвигать и проверять гипотезы о неизвестном (обращаясь к учителю, учебной и справочной литературе), находить средства для проверки этих
26	Установление закономерностей	2	Выдвигать и проверять гипотезы о неизвестном (обращаясь к учителю, учебной и справочной литературе), находить средства для проверки этих гипотез.
27	Индивидуальность и неповторимость личности.	2	Оценивать себя и свое поведение. Оценивать свое положение в системе социальных отношений «взрослый – сверстник – я»
28	Установление закономерностей.	2	Отличать известное от неизвестного, определить, каких знаний и умений не хватает для успешных действий; Критично (но не категорично) оценивать мысли и действия других людей. Создавать вокально-словесные художественные образы
29	Индивидуальность и неповторимость личности	2	Оценивать свой личный и социальный опыт, применять его для решения познавательных задач
30	Развитие словесно-логического мышления	2	Строить логическую цепочку рассуждений; критически оценивать полученный ответ, осуществлять самоконтроль, проверяя ответ на соответствие условию
31	Индивидуальность и неповторимость личности.	2	Осознание своей индивидуальности и неповторимости. Развитие способности к самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
32	Установление закономерностей.	2	Проводить сравнение по заданным критериям. Умение классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
33	Развитие социального интеллекта.	2	Умение контролировать свои эмоции, применять методы саморегуляции. Распознавать эмоциональное состояние других людей

34	Развитие устойчивости и концентрации внимания.	2	Применение приёмов повышения устойчивости и концентрации внимания.
35	Итоговая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер в конце года.	2	Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

**Тематическое планирование  
9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание</b>
1	Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой	2	Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся
2	Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер.	2	Тестирование психофизиологических особенностей. Диагностика эмоционально – личностных особенностей подросткового возраста
3	Вводное занятие	2	Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания
4	Подросток и его психосоциальная компетентность	2	Формирование навыков построения внутреннего плана действий. Развитие рефлексивной деятельности.
5	Знакомство и отработка методов тренировки внимания.	2	Выполнение упражнений направленных на тренировку внимания.
6	Подросток и его психосоциальная компетентность	2	Развитие навыков поведения в конфликтных ситуациях.
7	Знакомство и отработка с методов тренировки эффективного запоминания.	2	Выполнение упражнений направленных на тренировку эффективного запоминания.
8	Подросток и его психосоциальная компетентность	2	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации
9	Какая бывает информация?	2	Осуществлять самостоятельный информационный поиск, систематизировать ее по заданным признакам, видеть информацию в целом, а не фрагментарно, выделять главное в информационном сообщении

10	Знакомство с методами тренировки мышления	2	Постановка проблемной ситуации, которую нужно решить. Составление плана решения данной ситуации, обсуждение внесение корректив
11	Какая бывает информация?	2	Интерпретировать информацию, понимать ее суть, адресную направленность, цель информирования. Визуальную информацию переводить в вербальную знаковую систему и наоборот
12	Отработка навыков тренировки сложных форм мышления	2	Абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать в чисто словесном плане
13	Как лучше подать информацию?	2	Аргументировать собственные высказывания, находить ошибки в получаемой информации и вносить предложения по их исправлению
14	Отработка навыков тренировки сложных форм	2	На основе общих посылок строить гипотезы, проверять или опровергать их
15	Как лучше подать информацию?	2	Воспринимать альтернативные точки зрения и высказывать обоснованные аргументы за и против каждой из них
16	Развитие творческого мышления.	2	Анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях
17	Как лучше подать информацию?	2	Самостоятельно трансформировать, представлять информацию, видоизменять ее объем, форму, знаковую систему, носитель и др.
18	Развитие логического мышления.	2	Абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать в чисто словесном плане.
19	Барьеры на пути информации.	2	Аргументировать собственные высказывания, находить ошибки в получаемой информации и вносить предложения по их исправлению
20	Развитие логического мышления.	2	На основе общих посылок строить гипотезы, проверять или опровергать их
21	Барьеры на пути информации.	2	Воспринимать альтернативные точки зрения и высказывать обоснованные аргументы за и против каждой из них
22	Установление закономерностей.	2	На основе общих посылок строить гипотезы, проверять или опровергать их
23	Барьеры на пути информации	2	Самостоятельно трансформировать, представлять информацию, видоизменять ее объем, форму, знаковую систему, носитель и др
24	Установление закономерностей	2	Абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать в чисто словесном плане

25	Стили общения	2	Классифицировать и давать характеристику стилей общения (в форме «вопрос-ответ»)
26	Развитие словесно-логического мышления	2	Абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать в чисто словесном плане
27	Стили общения	2	Выслушав предложенные диалоги, определять, какой стиль общения в них представлен; выделение особенностей понятия «манера общения»
28	Развитие словесно-логического мышления	2	Способность устанавливать максимальное количество смысловых связей в окружающем мире
29	Стили общения	2	Классифицировать манеры общения; просмотрев видеофрагменты, определить, какая манера общения в них представлена
30	Знакомство и отработка методов тренировки внимания	2	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок
31	Что такое конфликт?	2	Отработка навыков "я-высказываний", способствующих разрешению конфликтных ситуаций, выбор эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей
32	Знакомство с методами тренировки мышления	2	Способность устанавливать максимальное количество смысловых связей в окружающем мире в системе исторически обусловленной реальности человеческого существования
33	Итоговая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой	2	Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся
<b>Итого:</b>		<b>66</b>	

## **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Занятия проходят в кабинете психолога. В кабинете педагога-психолога освещение полностью соответствует санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности. Кабинет оснащен необходимым оборудованием, техническими средствами и учебно-вспомогательными материалами соответствующими всем требованиям для успешной реализации коррекционно-развивающей программы.

### **Учебно-методическое обеспечение**

- Акимова М.К., Козлова В.Т. Психологическая коррекция умственного развития школьников. – М.: «Академия», 2000.
- Диагностика и коррекция психического развития школьника./ Под ред. Я.Л.Коломинского, Е.А. Панько. Минск: изд-во «Научная книга», 1997. – с. 67-70.
- Додонов Б.И. Методика исследования эмоциональной направленности личности. – М.: ТЦ «Сфера», 1996. – 204 с.
- Дробинская А.О. Школьные трудности «нестандартных» детей. – М.: Школа-Пресс, 1999. – с. 81-88.
- Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии: ранняя диагностика и коррекция. М.: Просвещение, 1992. – 95 с.
- Практикум по психологии общения. Тренинги профессионального общения. Арбузова Е.Н., Анисимова А.И., Шатрова О.В. – СПб.: Речь, 2008г.: данный практикум ориентирован на обучение переговорам, подготовку выступлений, оптимизацию отношений в группах. Способствует ознакомлению учащихся с теориями общения. Программа коррекционной работы в школе.
- Психолого – педагогическое сопровождение образовательного процесса. Нейропсихологическая диагностика, профилактика и коррекция в школе / А.В.Семенович. – М : Дрофа, 2015.
- Психолого – педагогическое сопровождение детей с отклоняющимся поведением: психологическая диагностика, игровые технологии / авт.- сост. И.Н. Хоменко. – Волгоград: Учитель, 2009.
- Программа уроков психологии «Я – подросток». Микляева А.В. – СПб.: Речь, 2006г.: способствует умению управлять собой, формированию адекватной самооценки и уровня притязаний, развитию самосознания, развитию коммуникативных навыков.
- Как научить ребёнка учиться: беседы с родителями, советы школьного психолога /авт. – сост. Н.С. Мозговая и др. – Волгоград: Учитель, 2007.
- Курс психологических тренингов «Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми». Скурат Г.Г. – СПб.: Речь, 2008г.: способствует организации учащихся по возрастам, способностям и проблемам, для решения разноплановых психологических и педагогических задач – содействие самопознанию и саморазвитию детей, обогащение и развитие интеллекта, формирование навыков общения со сверстниками и взрослыми.
- Локалова Н.П. Как помочь слабоуспевающему школьнику. – 5 – е изд., стер. – М.: «Ось – 89», 2011.
- Уроки психологии в средней школе (5-8 классы) «Тропинка к своему Я». Хухлаева О.В. – М.: Генезис, 2006.: уроки помогают учащимся разобраться в своих чувствах и желаниях, на новом уровне научиться строить взаимоотношения с окружающими, справляться с конфликтными ситуациями, принимать на себя ответственность за свои поступки, осознавать свои особенности, научиться решать проблемы, обрести уверенность в собственных силах.

### **ВВЕДЕНИЕ В МИР ПСИХОЛОГИИ**

**Беседа** о том, что такое психология и зачем она нужна человеку.

Психолог рассказывает детям о том, что знания, которые они получают на занятиях, помогут ребятам лучше справляться с трудностями, с которыми они встречаются в школе и дома.

#### **«Знакомство»**

Подросток кидает мячик, сначала называют свое имя, затем по сигналу психолога – называют имя того, кому бросают мячик.

#### **«Имя превратилось»**

Участники представляют себе Страну имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться их собственное имя.

#### **«Рисунок имени»**

Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем, врачом, ученым или писателем. И ему уже при жизни решено поставить памятник, на котором должно быть написано имя и нарисованы интересные рисунки. Дети придумывают рисунки к своим именам, описывают их устно, а затем рисуют в альбомах рядом с красиво написанным именем.<sup>6</sup>

Повышение самооценки.

#### **Занятие: «Маска»**

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:

- Листы бумаги;
- Цветные карандаши или фломастеры;

Содержание игры: Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется. При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления. Рефлексия упражнения:

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?
- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

#### **Занятие: «Ослиная шкура»**

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Содержание игры: Ведущий говорит: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.) А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты) Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на

волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки? • Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

### **Занятие: Похвалики**

Цель: повысить самооценку и значимость обучающегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику. Содержание игры. Обучающийся получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке. После того, как все дети высказутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

- Какие таланты вы у себя обнаружили?
- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Что было трудно?
- Что понравилось?

### **Занятие: Самого себя любить**

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

- Лист бумаги для каждого участника
- Восковые мелки
- Запись спокойной музыки

Содержание игры: Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.) Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз.

Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это. А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза... Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь. Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

### **Занятие: Невидимые помощники.**

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры. Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающиеся в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь. Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!» Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу... Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав

руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут) Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало. И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Слышал ли ты приятные слова?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

### **Занятие: Как справиться с плохим настроением**

Цель занятия: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование:

- Альбомные листы
- Цветные карандаши
- Плакат с изображенным мусорным ведром

Содержание занятия. Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Упражнение «Аукцион» По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске. Упражнение «Мусорное ведро» Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, Что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро. Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

### **Занятие: Быть собой**

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия: Упражнение «Я подарок для человечества» Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...» Упражнение «Письмо себе, любимому» Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?

- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах. По ходу психолог может давать комментарии. Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

### **Занятие: Сад чувств.**

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- запись спокойной музыки.

Содержание игры: Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть. Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас. Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать. Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением. Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

### **Занятие: Рисуем чувства**

Цель занятия: Научить выражать обучающихся свои чувства, внутренне разрядить, поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

Содержание игры: Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется. Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку. Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование –

хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

Рефлексия упражнения:

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идёшь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда ты злишься?

### **Занятие: три портрета**

Цель занятия: создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Содержание занятия: Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности. По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части. Например: Уверенный человек неуверенный человек самоуверенный человек спокойный Говорит тихо Говорит громко Смотрит на собеседника во время разговора Не смотрит в глаза грубит Отстаивает свою точку зрения Не умеет отказать Командует там, где не имеет права... общительный стесняется Не боится показывать, что чего – то не знает.. Необщительный... Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе. Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков. Далее ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

- Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
- Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

### **Занятие Работаем над уверенностью в себе**

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия: 1. Приветствие. 2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями. Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу. 3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.

Рефлексия занятия.

### **Занятие Уверенность в повседневной жизни.**

Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения.

Оборудование: листочки с текстами.

Содержание занятия: Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей. Работа с текстом: Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником. Знакомство со способами как отстаивать свои права: I способ. Заигранная пластинка. Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей. Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла. Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь. - Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас. - Ну и что? - Мне нужно мое мясо. - Посмотрите дома, в другой сумке. - Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо. - Ничем не могу помочь. - Мне нужно моё мясо. - Очередь волнуется! - Я вижу это, но мне нужно мое мясо. -...

### **Занятие: «Я – Алла Пугачева»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира». После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

- Почему ты выбрал именно этого героя?
- Что было трудным в упражнении?
- С каким чувством вы показывали своего героя? Упражнение «А кроме того...»

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения. Содержание игры: Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее. Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д. Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

## **ЗАНЯТИЕ «ТРЕВОЖНОСТЬ. ЧТО ЭТО?»**

**Беседа** с детьми о тревожности и ее проявлениях, с приведением конкретных примеров.

Психолог просит детей рассказать, в каких ситуациях они испытывают наибольшую тревогу и беспокойство.

**«Переинтерпретация»** симптомов тревожности.

Психолог рассказывает обучающимся, что признаки тревожности, которые возникают у них, это признаки готовности человека действовать (признаки активности), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше и справиться с другими делами. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность.<sup>7</sup> Предложить детям привести пример тревожащих их ситуаций и на этом примере показать, как можно изменить ситуацию в лучшую сторону.

**«Дыхание».** Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Порекомендовать детям, потренироваться дома.

#### **«Рисование своего страха и других эмоций»**

Психолог предлагает ребятам нарисовать свои страхи и неприятности, а затем порвать рисунки и выбросить в корзину для мусора (тем самым как бы избавляясь от неприятных переживаний).<sup>8</sup>

### **ЗАНЯТИЕ « КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ»**

Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью различных упражнений:

#### **Упражнение на релаксацию и дыхание: “Воздушный шарик”**

Цель: снять напряжение, успокоить подростков. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнения** (из «Психогимнастики» Чистяковой):

#### **Штанга.**

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

#### **“Сосулька”**

Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

**Рисунок** на свободную тему.

### **ЗАНЯТИЕ « КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ»**

Обучение детей умению расслабляться, снимать напряжение с помощью упражнений.

#### **Упражнение на релаксацию и дыхание: “Корабль и ветер”**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если обучающиеся устали.

“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно

втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнения** (из «Психогимнастики» Чистяковой)

**“Шалтай-Болтай”**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

**“Винт”**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. “Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

Предложить детям делать эти упражнения дома ежедневно.

## **ЗАНЯТИЕ «КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ»**

**«Дыхание».** Рассказывается о значении ритмического дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Повторить упражнение несколько раз. Посоветовать детям, потренироваться дома.

**Ролевая игра.**

Предложить ребятам проиграть какую-либо ситуацию с помощью кукол. Например, первая кукла – «строгий учитель», а вторая – ребенок. Это поможет детям выразить свои эмоции безопасным способом и выработать стратегии поведения в трудных ситуациях.

**Упражнение** (из «Психогимнастики» Чистяковой).

**“Насос и мяч”**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.” Затем играющие меняются ролями.

**Рисунок на свободную тему.**

Цель: релаксация и отреагирование накопленных переживаний.

## ЗАНЯТИЕ «ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА»

**«Приятное воспоминание».** Психолог предлагает подростку представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию. Дать на это упражнение от 5 до 10 минут. Предложить детям использовать этот прием для нормализации душевного состояния в моменты тревоги и беспокойство.

### **«Неоконченные предложения».**

Цель: развитие рефлексии.

Детям предлагаются плакаты: «Я люблю», «Меня любят...», «забочусь...», «Обо мне заботятся...», «Я верю...», «В меня верят...». Они поочередно устно заканчивают написанные на них предложения.

### **Игра в кругу «Комплименты».**

Цель игры: Повышение самооценки. Ребята узнают много приятного от окружающих, смогут взглянуть на себя «глазами других детей».

Предложить ребятам поочередно сделать комплимент своему товарищу.

### **Дискуссия «Самое-самое».**

Цель: дать понятие о самоценности человеческого «Я».

Психолог предлагает записать в тетради, что для них самое ценное в жизни. Затем дети зачитывают, а психолог записывает на доске. Затем идет обсуждение каждого пункта.

Нужно подвести ребят к тому, что самое важное и ценное в жизни человека - это сам человек. Каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это признавать право на любовь других людей к самим себе.

Обычно дети перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, мир, семья, деньги. Психолог, комментируя каждое перечисление, просит каждого ответить на вопрос о самом себе:

- почему для меня главное доровье?
- чем мне дороги родители?
- почему так важна семья и др.

Затем приходим к выводу, что мне все это нужно мне, а значит, я самый важный и ценный для себя. Однако это не значит, что нужно противопоставлять себя другим людям. Человек должен любить себя и принимать то, что не только он, но и каждый человек «самоценен». Любить себя – гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот кто не любит себя, не может искренне любить других.<sup>9</sup>

## ЗАНЯТИЕ «ТРЕВОЖНОСТЬ И САМООЦЕНКА»

### **«Переформулировка задачи».**

Рассказать ребятам о том, что одной из причин, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Например, при ответе у доски : «Я должен рассказать о Сталинградской битве», вместо «Я должен ответить во что бы то ни стало» или «Я должен получить 5». Предложить ребятам привести какие-либо примеры и ситуации, в которых можно использовать этот прием. Потренироваться в переформулировке задач.

### **Игра в кругу «Я дарю тебе...»**

Цель: игра направлена на повышение самооценки участников.

Психолог предлагает обучающимся обращаясь друг к другу говорить «Я дарю тебе...» и произносить, то, что хотел бы подарить.

### **Методика «Моя вселенная».**

Цель: продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Ребятам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центре написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений:

- мое любимое занятие...
- мой любимый цвет...
- мой лучший друг...
- мое любимое животное...
- мое любимое время года...
- мой любимый сказочный герой...
- моя любимая музыка...

### **Упражнение на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик»**

Цель: снять напряжение, успокоить. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

### **Занятие «Ищу друга»**

Цели: Помочь обучающимся в самораскрытии. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения. Материалы: Листы бумаги для написания объявлений.

Ход занятия.

1. Обсуждение домашнего задания. Участникам предлагается ответить на вопросы домашнего задания Психолог: Друзья – это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведёт, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои откровения. Задумывались ли вы над тем, можете ли сами соответствовать понятию «друг»? Как вы думаете, кто может уверенно назвать вас своим другом? Кто может объяснить, что такое откровенность?

2. Работа по теме занятия. Психолог предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради. Он записывает на доске начало предложений: Откровенно говоря, мне до сих пор трудно... Откровенно говоря, для меня очень важно... Откровенно говоря, я ненавижу, когда... Откровенно говоря, я радуюсь, когда... Откровенно говоря, самое важное в жизни... Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух. Психолог: Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг – такой, которому можно доверять. Может ли взрослый (родитель, учитель) быть вашим другом? Объявление «Ищу друга» Цель: развитие коммуникативных навыков. Психолог: Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга». Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним. Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желающие могут поместить свои объявления на стенде. 75 Окончание приложения А 3.

Анализ занятия. Психолог задаёт вопросы: Трудно ли быть откровенным? Просто ли было писать о себе. 4. Домашнее задание. Психолог: Подумайте дома над таким

высказыванием: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Постарайтесь его объяснить.

### **Занятие «Барьеры общения»**

Цель: Дать обучающимся представления о вербальных барьерах общения. Обучить альтернативным вариантам поведения. Обучить анализу различных состояний. Материалы: Тетради для записей.

Ход занятия: 1. Обсуждение домашнего задания. Психолог: Вспомните, какое высказывание предлагалось вам на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»). Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении.

2. Работа по теме. Психолог напоминает участникам значения контроля над своими эмоциями, поступками и словами во время общения с другими людьми. Затем идет обсуждение вербальных барьеров общения. Психолог: Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто – то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих вербальному общению. Давайте попробуем разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника. Психолог: Один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!». Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить дело до конфликта? Какие правила из предыдущего занятия могли бы быть использованы? Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах. Нужно начинать выяснять отношения: – с угрозы; – с указаний и поучений (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать); – с критики (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту); – с общения (ты такой же бестолковый, как все новенькие); – не обращать внимания (он не достоин моего внимания). Обсуждаются все варианты и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации. Психолог: Какова цель любого конфликта? (Найти достойное решение, приемлемое для обоих). Если такое решение не найдено, то начинается противостояние. Кому необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, то это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество. Все понятия обсуждаются и поясняются с помощью примеров.

3. Анализ занятия. Психолог: Можете ли вы сказать, почему конфликтные ситуации называются барьерами в общении? Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

4. Домашнее задание. Психолог: Попытайтесь до следующего занятия зафиксировать хотя бы одну ситуацию, когда вам удалось предотвратить конфликт. Старайтесь в таких ситуациях использовать знакомые вам приемы.

### **Памятка признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)**

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

- Использует «Я - высказывание»;
- Применяет эмпатическое слушание;
- Умеет говорить о своём желании;
- Отражает высказывания;
- Отражает чувства;
- Умеет отказывать;
- Умеет просить;
- Умеет принимать отказ;
- Говорит прямо и открыто;
- Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

**Карточки с ситуациями:**

- В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
- Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
- Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру
- Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

**Мои личные права**

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на себя ответственность за их последствия.
2. Я имею право не оправдываться.
3. Я могу сам(а) решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
4. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
5. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
6. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
7. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.