

к основной образовательной
программе основного общего
образования МБОУ Саваслейской
школы утвержденной приказом
№39 от 28.06.2019г.

Рабочая программа

по индивидуально-групповым занятиям

« Учись владеть собой »

Классы: 7

Срок освоения: 1 год



Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты	9
3. Основное содержание	12
4. <u>Календарно-тематическое</u>	13
5. <u>Перечень учебно-методического обеспечения</u>	15

1. Пояснительная записка

Индивидуально-групповое занятие «Учусь владеть собой» рассчитан на обучающихся 7 класса для формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки. Данная программа реализуется в условиях ФГОС, способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий.

Программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа может являться частью целенаправленной работы в системе оказания психологической помощи детям с проблемами в развитии. Коррекционно-развивающие занятия способствуют формированию социально корректного поведения, помогает научить детей с проблемами в развитии понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации. Кроме того, в ходе работы дети опосредованно знакомятся с навыками релаксации и саморегуляции, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость ребенка.

Основной целью программы: также является развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения школе, в первую очередь произвольности, а так же предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Задачи программы:

- обучить детей приемам саморегуляции,
- научить способам анализа своего поведения и поведения других людей,
- развивать навыки сотрудничества,
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

Особенность школьного возраста заключается в том, что он ещё мало осознаёт свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребёнок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой. Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых. Программа помогает решать проблемы адаптации детей психокоррекционными методами. Основная особенность программы заключается в формировании устойчивой саморегуляции школьников.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, конструктивно выходить из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребёнка, создавая всё новые субъективные трудности.

В этом возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребёнок может успешно овладеть средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей.

Известно, что дети отличаются, прежде всего, характерными особенностями эмоциональных состояний, самооценки, уровня притязаний и самоконтроля. Эмоции недостаточно дифференцированы, диапазон переживаний невелик. Переживания примитивны, полярны: ребенок испытывает либо печаль; либо радость, либо удовольствие, либо неудовольствие. Характерной чертой является неадекватность эмоций в ответ на внешние воздействия. Переживания их неглубокие, поверхностные, отличаются неустойчивостью. Имеют место расстройства настроения (эйфория - немотивированное повышенное настроение, апатия - проявление безразличия к окружающей

позволит овладеть навыками социальной адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире.

Занятия продуманы с учетом того, чтобы атмосфера на них распространялась по типу «заражения эмоциями» и являлась основным механизмом регуляции и формирования эмоционального состояния и контроля.

Формирование уверенности в себе и снятие тревожности осуществлялось по таким направлениям, как формирование у детей оптимистического склада мышления и мироощущения, положительной установки на предстоящую деятельность, умения освобождаться от страхов, переключаться с неприятных впечатлений, освобождаться от текущих жизненных стрессов, укрепления уважения к себе, доверия к своим способностям, умениям и навыкам.

Ребенок с проблемами в развитии имеет затруднения в общении со сверстниками и взрослыми. Можно выделить в работе с ними несколько наиболее важных задач:

- Воспитание у детей интереса к окружающим людям;
- Формирование коммуникативных навыков и умения извлекать опыт из неудачного общения;
- Обучение саморегуляции своего состояния и успешного разрешения конфликтов.

Основные результаты:

- повышение эмоциональной стабильности,
- положительная самооценка,
- социальная адаптация.

Для проведения занятий используются **следующие методы:**

- имитационные и ролевые игры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- элементы групповой дискуссии,
- техники и приёмы саморегуляции,
- метод направленного воображения,
- диагностики,
- элементы социально-психологического тренинга,
- релаксация,
- направленное восприятие,
- дискуссии,
- разучивание правил.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка,
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка),
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Программа рассчитана на 35 часов.

Продолжительность одного занятия – до 45 минут.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю в группе из 11 человек.

Место проведения — классная комната. Для проведения занятий используется компьютерная установка, доска, тематические плакаты.

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

позволит овладеть навыками социальной адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире.

Занятия продуманы с учетом того, чтобы атмосфера на них распространялась по типу «заражения эмоциями» и являлась основным механизмом регуляции и формирования эмоционального состояния и контроля.

Формирование уверенности в себе и снятие тревожности осуществлялось по таким направлениям, как формирование у детей оптимистического склада мышления и мироощущения, положительной установки на предстоящую деятельность, умения освобождаться от страхов, переключаться с неприятных впечатлений, освобождаться от текущих жизненных стрессов, укрепления уважения к себе, доверия к своим способностям, умениям и навыкам.

Ребенок с проблемами в развитии имеет затруднения в общении со сверстниками и взрослыми. Можно выделить в работе с ними несколько наиболее важных задач:

- Воспитание у детей интереса к окружающим людям;
- Формирование коммуникативных навыков и умения извлекать опыт из неудачного общения;
- Обучение саморегуляции своего состояния и успешного разрешения конфликтов.

Основные результаты:

- повышение эмоциональной стабильности,
- положительная самооценка,
- социальная адаптация.

Для проведения занятий используются **следующие методы:**

- имитационные и ролевые игры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- элементы групповой дискуссии,
- техники и приёмы саморегуляции,
- метод направленного воображения,
- диагностики,
- элементы социально-психологического тренинга,
- релаксация,
- направленное восприятие,
- дискуссии,
- разучивание правил.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка,
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка),
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Программа рассчитана на 35 часов.

Продолжительность одного занятия – до 45 минут.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю в группе из 11 человек.

Место проведения — классная комната. Для проведения занятий используется компьютерная установка, доска, тематические плакаты.

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

Продолжительность учебного времени в рабочей программе (по сравнению с базовой программой) увеличена на 7 часов (занятий) за счёт введения в структуру занятий игровых поведенческих тренингов и расширения некоторых тем.

Поведенческие тренинги предлагается проводить в начале каждой четверти как вводное занятие, учитывая возрастные особенности школьников, для которых учебная деятельность по-прежнему занимает существенное место в жизни. Именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС : доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки.

Кроме того, в содержательную часть занятий введены диагностические процедуры, позволяющие контролировать эффективность реализации программы, а следовательно и успешность адаптации к отметочной системе.

Ожидаемый результат от реализации программы:

1. Укрепление доброжелательного отношения детей друг к другу и сплочение коллектива.
2. Снижение уровня тревожности у детей, повышение уверенности в себе (снижение скованности, боязливости в движениях и речи).
3. Улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми за счет использования ими приобретенных навыков конструктивного взаимодействия.
4. Улучшение детского самоконтроля и саморегуляции.

3. Основное содержание.

Разные настроения (восторг) (4 ч.)

Правило о хороших мыслях. Практическое задание.

Упражнение «Мысли и настроение», «Мусорное ведро».

Подарим друг другу улыбку, Опыт «Сломалась любимая игрушка».

Как справиться с плохим настроением.

Выход из трудных ситуаций (4 ч.)

Правило «Прочь обида, огорчение».

Изменение отношения к ситуации (4ч.)

«Я не могу этого вынести!»

Как связаны мои мысли и мое поведение (4 ч.)

«Я справлюсь»

Как стать уверенным в себе (4 ч.)

«Мне плохо»

«Я сильный»

Позитивные мысли (1 ч.)

Повторение, закрепление.

Чашка доброты (1 ч.)

«Волшебная чашка»

Ответственность за свой выбор(1ч.)

Мои поступки и поступки других людей(1ч.)

Что такое успех(3ч.)

Как добиваться успеха.

Составляющие успеха.

Трудное слово «нет»(4ч.)

Как сказать «нет».

«Не бойся сказать: «нет»

«Я могу».

«Я сильный».

Чем мы отличаемся друг от друга(1ч)

Желаю тебе добра.

Учимся говорить себе «стоп»(3ч.)

Как правильно поступить?

Как победить свой страх.

Подведение итогов

Календарно-тематическое планирование (35 ч.)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Корректировка
	Разные настроения (восторг) (4 ч.)			
1	Правило о хороших мыслях. Практическое задание.	1		
2	Упражнение «Мысли и настроение», «Мусорное ведро».	1		
3	Подарим друг другу улыбку, Опыт «Сломалась любимая игрушка».	1		
4	Как справиться с плохим настроением.	1		
	Выход из трудных ситуаций (4 ч.)			
5-8	Правило «Прочь обида, огорчение».	4		
	Изменение отношения к ситуации (4ч.)			
9-12	«Я не могу этого вынести!»	4		
	Как связаны мои мысли и мое поведение (4ч.)			
13-16	«Я справлюсь»	4		
	Как стать уверенным в себе (4 ч.)			
17-18	«Мне плохо»	2		
19-20	«Я сильный»	2		
	Позитивные мысли (1 ч.)			
21	Повторение, закрепление.	1		
	Чашка доброты (1 ч.)			
22	«Волшебная чашка»	1		
	Ответственность за свой выбор (1ч.)			
23	Ответственность за свой выбор	1		
	Мои поступки и поступки других людей(1ч.)			
24	Мои поступки и поступки других людей	1		
	Что такое успех(3ч.)			
25	Как добиваться успеха.	1		
26-27	Составляющие успеха.	2		
	Трудное слово «нет»(4ч.)			
28	Как сказать «нет».	1		

29	«Не бойся сказать: «нет»	1		
30	«Я могу».	1		
31	«Я сильный».	1		
	Чем мы отличаемся друг от друга(1ч)			
32	Желаю тебе добра.	1		
	Учимся говорить себе «стоп»(3ч.)			
33	Как правильно поступить?	1		
34	Как победить свой страх.	1		
35	Подведение итогов.	1		
Итого 35		35		

5. Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Белополюская, И.Л. и др. Азбука настроений. И.Л.Белополюская – М.: Когито-центр, 1994.
2. Бендас, Т.В. Нагаев, В.В. психология чувств и их воспитание [Текст]/ Т.В. Бендас, В.В. Нагаев. – М., 1982.
3. Захаров, А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1989.
4. Захаров, А.И. Как преодолеть страх у детей [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1980.
5. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст]/ К.Е.Изард. – М., 1980.
6. Казанский, О.А. Игры в самих себя [Текст]/ О.А.Казанский. – М., 1994.
7. Клюева, Н.В. Касаткина, Ю.В. учим детей общению [Текст]/ – Ю.В.Касаткина, Н.В.Клюева. – Ярославль, Академия развития, 1996.
8. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь, Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002.
9. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М.: 2004.
10. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст]/ Г.Л.Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
11. Овчарова, Р.В. Практическая психология в школе [Текст]/ Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 2000.
13. Чистякова Г. И. Психогимнастика. М.: 1990.



Удостоверено, документ составлен
исполнено печатью
[Signature]

Иванов С.В. 2012