

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа г. Саянска»**

Утверждаю:
директор школы
О.В. Воинкова
«10» 09.2024г.

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1
от «29» 08.2024г.

Согласовано:
зам. директора по УР
С.В. Хромова
«29» 08.2024г.

**Рабочая программа
по коррекционным курсам «Учусь владеть собой»
для обучающихся 8-9 класс**

Составитель:
Педагог-психолог Максимец И.Ю.

2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00С2218А21834DE3292920808428BDAF32
Владелец: Воинкова Ольга Владимировна
Действителен: с 07.09.2023 до 30.11.2024

1. Пояснительная записка.

Большинство детей с легкой УО не умеют выбирать адекватные коммуникативные умения в соответствии с особенностями партнера, в межличностных отношениях стереотипно используют небольшой арсенал вербальных и невербальных средств, при этом речь, мимика и пантомимика невыразительные. Характерная потребность в общении развивается слабо, может оставаться на уровне потребности в помощи и поддержке. Лишь незначительная часть детей с легкой умственной отсталостью устанавливает продуктивные контакты со взрослыми и сверстниками, выражая содержание общения разнообразными способами. В строении аффективной сферы парадоксально сочетаются эмоциональная огрубленность и повышенная ранимость, обидчивость. Отмечаются высокая степень выраженности эмоционального состояния повышенного и неустойчивого эмоционального фона настроения, легкость смены настроений и контрастных проявлений эмоций, предрасположенности к гневу, агрессии, которая направляется не на действие личности, а на саму личность. Нередко прослеживается состояние беспокойства, ситуативной тревожности. Возникают трудности при выполнении заданий, часто вызывающие у детей резкие эмоциональные реакции, аффективные вспышки. Такие реакции возникают не только в ответ на действительные трудности, но и вследствие ожидания затруднений, боязни неудачи. В своих действиях эти дети оказываются нецеленаправленными, у них нет желания преодолевать на пути к цели даже посильные трудности. Дети не всегда способны к пониманию другого человека, проявлению эмпатии, не умеют аргументировать свои высказывания, поддерживать контакт и выходить за него, давать обратную связь сверстникам и взрослым, самосознание характеризуется недифференцированностью представлений о своём «Я», слабостью рефлексии.

Социальные потребности фрустрируются, происходит разрыв эмоционально значимых межличностных связей, искажается самооценка. В группе сверстников возникают конфликтные ситуации, появляются различные варианты неконструктивного взаимодействия детей и возникает невозможность сотрудничества, достижения общих целей.

Вышеуказанные актуальные проблемы ограничивают возможности успешного вхождения ребенка, с интеллектуальными нарушениями в общество, искажают процесс социально-личностного развития и социальной адаптации.

Учитывая специфику детей и современных тенденций инновационных технологий, необходимость деятельностного подхода становится очевидной. Все это настойчиво требует активного внедрения в психолого-педагогическую практику, простых, но оригинальных средств психологической коррекции.

Цель коррекционно-развивающей работы:

Коррекция личностного развития обучающихся. Создание оптимальных условий для личностного развития и социализации детей в обществе.

Основные задачи:

- ✓ Оказание поддержки в раскрытии потенциальных возможностей: осознании своего реального «Я», формировании самооценки, разрешении внутренних конфликтов.
- ✓ Коррекции мнимых и истинных страхов, неадекватных форм поведения.
- ✓ Снижение числа детей «группы риска» с дезадаптацией и незрелым уровнем развития.
- ✓ Снятие психоэмоционального напряжения.
- ✓ Обучение основам саморегуляции.

2. Общая характеристика занятия

Структура программы коррекционных занятий по коррекции личностного развития включает в себя следующие разделы:

- Эмоциональная сфера;
- Развитие моторики;
- Работа с сегментами тела;
- Основы саморегуляции.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

№ раздела	Разделы	8 класс	9 «а» класс	9 «б» класс
1	Эмоциональная сфера	13	18	18
2	Развитие моторики	4	-	
3	Развитие с сегментами тела	4	-	
4	Основы саморегуляции	14	14	16
	Количество часов в год	34	32	34

3. Место занятий в учебном плане.

Коррекционный курс «Учусь владеть собой» входит в часть учебного плана. В учебном плане занятия представлены 8 9 класс. Продолжительность занятий 40 минут, на каждый класс выделено 1 час в неделю. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

4. Планируемые результаты:

На занятиях по личностному развитию «Учусь владеть собой» идет освоение таких личностных результатов, как:

- ✓ расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- ✓ способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения.
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- ✓ формирование готовности к самостоятельной жизни;
- ✓ развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ проявление готовности к самостоятельной жизни.

Прогнозируемые результаты:

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в двигательной и эмоциональной сферах, сфере общения и поведения. Обучающийся должен овладеть умениями в каждой из сфер.

Двигательная сфера (моторика, работа с сегментами тела).

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- ✓ произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- ✓ различать и сравнивать мышечные ощущения;

- ✓ определять соответствующий характер ощущений (напряжение-расслабление", "тяжесть-легкость", др.), характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями ("сила-слабость", "резкое-плавность", темп, ритм);
- ✓ менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений

Эмоциональная сфера:

- ✓ произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- ✓ различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- ✓ одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- ✓ произвольно и подражательно "воспроизводить" или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Сфера общения:

Овладев навыками эмоциональной саморегуляции, обучающийся сможет регулировать свое общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт.

- ✓ управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать прочувствовать его эмоциональное состояние);
- ✓ отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

Сфера поведения:

Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции, предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

- ✓ определять конкретные цели своих поступков;
- ✓ искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- ✓ проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- ✓ предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- ✓ брать на себя ответственность.

5. Содержание программы:

Содержание коррекционного курса «Учусь владеть собой» нацелено на формирование жизненных компетенций, подготавливающих обучающихся к самостоятельной жизни.

По каждому разделу предусмотрено усложнение заданий от пятого к девятому..

В основе программы лежит комплексный подход. Он предполагает решение на одном занятии разных, но взаимосвязанных задач из нескольких разделов программы. Это способствует целостному психическому развитию ребенка.

Педагог-психолог самостоятельно определяет круг задач, решаемых на каждом конкретном занятии и выделяет из них приоритетную.

1. Эмоциональная сфера.

С развитием ребенка изменяется его эмоциональная сфера. Меняются его взгляды на мир, его отношения с окружающими. Возрастает способность осознавать и контролировать свои эмоции. Однако сама по себе эмоциональная сфера ребенка качественно не развивается - ее необходимо развивать.

Задачи данного раздела программы:

- ✓ развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования;
- ✓ развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, развитие чувства эмпатии;
- ✓ формирование интереса к другому человеку как личности;
- ✓ развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки.

2. Развитие моторики.

Занятия этого блока направлены на формирование внутреннего внимания, ощущения и осознания себя, своего тела. Благодаря регулярным упражнениям у ребенка складывается ощущение цельности, ясности, надежности своего тела как необходимой константы физического и эмоционального благополучия. Ребенок учится понимать «язык тела», у него формируется положительный образ своего тела, что ведет к самопринятию и повышению эмоциональной устойчивости. Занятия включают игры и упражнения на координацию движений, групповые и парные упражнения на проработку моторных движений в паре, позволяющие развивать умение взаимодействовать с партнером, согласовывать свои движения с движениями партнера, т.е. способствующие навыкам коммуникации, а также элементы хатха-йоги; дыхательные техники, массаж, растяжки, технику релаксации.

Упражнения на поддержание равновесия и развития устойчивости помогают ребенку осознать свою телесную активность и улучшить контакт с телом. От традиционных упражнений, используемых на занятиях по физическому воспитанию, данные техники отличаются методикой выполнения. Конечным результатом здесь является улучшение саморегуляции за счет контроля телесной активности.

3. Работа с сегментами тела.

Энергия тела, свободно циркулируя по телу, иногда оказывается «закованной в мышечной броне». Броня (хронические мускульные зажимы) сдерживает энергию и эмоции. Она выполняет полезную защитную функцию в периоды стрессов или реальной опасности, грозящей организму, но, судя по отдаленным результатам, приносит больше вреда, чем пользы. Тело сжимается, чтобы избежать боли, одновременно исключая для себя возможность испытать удовольствие. Надо снять торможение, тем самым снять с тела мышечную броню, помогая проявляться глубоко спрятанным и подавляемым эмоциям, и восстановить свободное течение энергии. Энергия свободно течет вверх и вниз вдоль позвоночника, а кольца панциря, расположенные под углом 90° к потокам препятствуют им. Так защита ограничивает свободный поток энергии и свободное выражение эмоций человеком, становится физической и эмоциональной смиренной рубашкой (энергия связывается в хронических мышечных зажимах). Для освобождения энергии есть четыре способа:

- ✓ накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- ✓ использование постизометрической релаксации на уровне каждого сегмента;
- ✓ прямое воздействие на хронические зажимы посредством давления на них, защипывания, растяжения и т.д. с целью расслабить их (массаж, растяжки);
- ✓ проговаривание с ребенком возникающих ощущений.

Мышечная броня организуется в семь основных защитных сегментов - семь горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к туловищу и позвоночнику, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.

Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц данного сегмента. При этом психолог сам демонстрирует напряжение мышц, сопровождая демонстрацию имитацией эмоций, имеющих отношение к прорабатываемому сегменту. На начальных этапах ребенок обучается дифференцировать состояние напряжения/расслабления отдельных мышечных групп. Психолог помогает ребенку, обозначая прикосновением соответствующую мышечную группу и сочетая состояние «как будто» с эмоциональным выражением в свободной форме или в виде стихотворения. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку. Допускается также более интенсивный контакт в области

сегмента, чтобы дать ребенку возможность его почувствовать. Важно не торопить его, так как ребенок может в любой момент столкнуться с неприятным ощущением или переживанием.

4. Основы саморегуляции.

Релаксация - это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению и нервного напряжения, поэтому состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении. Умение расслабляться помогает приостановить ненужный расход энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы - отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Дыхание.

В дыхательную гимнастику, помимо специальных статических и динамических дыхательных упражнений, включаются и общеукрепляющие, общеразвивающие физические упражнения. Основу дыхательных упражнений, способствующих расслаблению, составляют упражнения с углублением и замедлением вдоха и выдоха, что достигается путем длительного произнесения гласных звуков (а, у, о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах-ох-ух). Нагрузка постепенно возрастает за счет увеличения числа повторений и усложнения задания

Массаж.

Элементы массажа традиционно включаются в комплексы общеоздоровительных мероприятий в целях активизация отдельных систем организма. Элементы общего массажа (поглаживание, растирание, разминание, постукивание) сочетаются с точечным воздействием на определенные точки и зоны.

Растяжки.

Растяжки способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность ребенка.

Растягивание представляет собой динамическую работу мышц, причем внимание сосредоточено не на какой-то одной мышечной группе, а на движении всего тела. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние.

Одновременно воздействуя на соматическую и психическую сферы человека, можно добиться тренированности всего организма, обретения уверенности, что вызывает положительные эмоции, а первые успехи вытесняют из подсознания отрицательные.

Постизометрическая релаксация

Предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс.

Коррекционные занятия включают: сказкотерапию, телесно-ориентированную технику, игротерапию, релаксацию арт-терапии, тренинговые занятия по эмоциональному общению.

6. Тематическое планирование занятий «Учусь владеть собой»

8 класс.

№ раздела	№ темы в разделе	Наименование раздела и темы	Дидактическая цель	Основные виды учебной деятельности	Часы учебного времени	Дата	
1 четверть.							
Саморегуляция -14 ч.							
4	4.1	Диагностика	Изучение нервно-психического состояния.	Тестовые задания	1	04.09	
	4.2	Мы команда	Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	11.09	
	4.3	Цветные сны	Стабилизация психических процессов.	Релаксация.	1	18.09	
	4.4	Растяжки	Формирование навыка управлять мышцами тела.	Практические упражнения.	2	25.09	
	4.5					02.10	
	4.6	Дыхание	Снижение импульсивности, эмоциональной возбудимости.	Практические упражнения; игровые задания.	1	09.10	
	4.7	Самоконтроль	Развитие самоконтроля.	Практические упражнения; игровые задания.	1	16.10	
	4.8	Массаж	Нормализация нервно-психического состояния.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	23.10	
	2 четверть.						
	4.9	Активная игра	Развитие произвольной активности, формирование эмоциональной и волевой сферы.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	06.11	
	4.10	Пост изометрическая релаксация»	Развитие умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.	Игровые задания.	2	13.11	
	4.11					20.11	
	4.12	Игровой тренажёр	Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию. Развитие умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	3	27.11	
	4.13					04.12	
4.14	11.12						
Эмоциональная сфера -13 ч.							
1.	1.1	Кто Я	Развитие навыков самопознания и принятия самого себя	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	18.011	
	1.2	Я глазами других	Развитие способности принимать друг друга.	Беседа;	1	25.12	

			Снижение эмоционального и телесного напряжения.	практические упражнения; игровые задания.		
3 четверть						
	1.3	Лунная дорога	Стабилизация психических процессов	Практическое задание.	1	15.01
	1.4	Самооценка	Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, развитие умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот.	Игровые задания.	1	22.01
	1.5	Мои внутренние друзья и враги	Тренировать умение владеть своими эмоциями.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	29.01
	1.6					05.02
	1.7	Нужно ли управлять своими эмоциями	Обучение приемам самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта	Беседа; практические упражнения.	1	12.02
	1.8	Злость и агрессия	Обучение приемлемым способам выражения гнева	Беседа; практические упражнения.	2	19.02
	1.9					26.02
	1.10	Спокойствие	Стабилизация психических процессов	Практическое задание.	1	05.03
	1.11	Умение слушать	Показать значимость собственного «Я», подвести к необходимости жить в согласии собой и другими.	Беседа; практические упражнения.	1	12.03
	1.12	Мои сильные стороны	Формирование умения доверять друг другу. Нормализация мышечного тонуса.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	19.03
4 четверть						
	1.13	Мои проблемы	Отработка навыков решения проблем.		1	02.04
Работа с сегментами тела -4 ч.						
3	3.1	Тело человека	Создание позитивного отношения к собственному телу и развитие способности осознанно управлять им	Игровые задания, практические упражнения.	1	09.04
	3.2	Моя чувствительность	Развитие сенсорной чувствительности, слуховой и зрительной памяти, дифференциация ощущений.	Беседа; практические упражнения; игровые задания	2	16.04
	3.4					23.04
	3.4	Владение с собой	Нормализация нервно-психического баланса.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	30.04
Развитие моторики -4 ч.						
2	2.1	Рисование телом	Формирования одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	07.05
	2.2					14.05
	2.3	Ми ощущения	Повышение уровня активации, регуляция мышечного тонуса.	Практические упражнения; игровые задания.	1	21.05
	3.4	Диагностика	Диагностика когнитивной и эмоциональной сфер личности	Тестовые задания	1	28.05

Тематическое планирование занятий «Учусь владеть собой» 9 «А» класс.

№ раздела	№ темы в разделе	Наименование раздела и темы	Дидактическая цель	Основные виды учебной деятельности	Часы учебного времени	Дата
1 четверть.						
Эмоциональная сфера- 18 ч.						
1	1.1	Зачем мы здесь собрались	Изучение эмоционально-личностного развития ребенка.	Тестовые задания	1	
	1.2	Наедине с собой	Формирование интереса и мотивации к посещению Занятий.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	
	1.3	Я тебя понимаю	Создание условий для развития самоанализа собственного Я- образа.	Релаксация.	1	
	1.4	Конфликт	Ознакомление с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.		
	1.5	Эффективные приемы общения	Обучение способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	
	1.6					
	1.7	Полюбить себя	Прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	
	1.8	Аутотренинг	Стабилизация психических процессов.	Беседа; практические упражнения; релаксация.	1	
2 четверть.						
	1.9	Мои слабости	Обучение способам говорить о себе только позитивно; активизировать процессы самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	1	
	1.10	Тайна моего «Я»	Тренировка способности к самораскрытию. Формирование умения видеть и понимать себя, выделять свои достоинства.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	1	
	1.11	Принятие себя в	Развитие ориентации на позитивную оценку	Беседа;	2	

	1.12 1.13	новом качестве	качеств сверстников. Формирование адекватной самооценки.	практические упражнения; игровые задания, работа в парах.		
	1.14	В море эмоций	Развитие способности понимания эмоционального состояния другого человека и умения адекватно выразить свое. Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	1	
	1.15	Барьеры общения	Формирование способности к анализу различных состояний. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	2	
	1.16 1.17	Обида	Оказание помощи в преодолении негативных переживаний.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	2	
3 четверть.						
	1.18	Жизненный сценарий	Формирование осознания и вербализации тенденций изменения в себе.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	19.01.24
Саморегуляция -14						
4	4.1	Мои проблемы	Отработка навыков саморегуляции.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	
	4.2	Все в твоих руках	Формирование положительной мотивации на сотрудничество, развитие коммуникативных навыков.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	
	4.3	Судно, на котором я плыву	Снятие эмоционального напряжения.	практические упражнения; релаксация.	1	
	4.5	«Мандалы»	Нормализация эмоционального и психологического состояния.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	
	4.6 4.7	Постизометрическая релаксация	Изучение невербальных компонентов общения; Нахождение и снятие собственных зажимов; Формирование осознания языка собственного тела.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	
4 четверть.						
	4.8	Полёт к звезде	Снижение психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов; Отработка навыков рефлексии.	Практические упражнения; игровые задания, релаксация	1	
	4.9	Я спокоен	Снижение эмоционального напряжения.	Беседа; практические упражнения;	1	

				игровые задания.		
	4.10	Упражнения на расслабления мышц	Обучение умениям расслабляться, по принципу контраста: сначала напрячься – затем расслабиться.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	
	4.11					
	4.12	Образный автопортрет	Формирование образа «Я», повышение самооценки, развитие позитивного самоотношения.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	
	4.13	Мандала счастья	Нормализация эмоционального и психологического состояния.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	
	4.15	Звездное небо	Стабилизация психических процессов.	Релаксация.	1	
	4.16	Диагностика	Диагностика когнитивной и эмоциональной сфер личности	Тестовые задания.	1	
						Итого 32 часа

Тематическое планирование занятий «Учусь владеть собой» 9 «Б» класс.

<i>№ раздела</i>	<i>№ темы в разделе</i>	<i>Наименование раздела и темы</i>	<i>Дидактическая цель</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>	<i>Часы учебного времени</i>	<i>Дата</i>
<i>1 четверть.</i>						
Эмоциональная сфера- 18 ч.						
1	1.1	Зачем мы здесь собрались	Изучение эмоционально-личностного развития ребенка.	Тестовые задания	1	05.09.23
	1.2	Наедине с собой	Формирование интереса и мотивации к посещению Занятий.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	12.09.23
	1.3	Я тебя понимаю	Создание условий для развития самоанализа собственного Я- образа.	Релаксация.	1	19.09.23
	1.4	Конфликт	Ознакомление с понятием «конфликт», видами конфликтов и способами их разрешения.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.		26.09.23
	1.5	Эффективные приемы общения	Обучение способам разрешения конфликтных ситуаций в межличностных отношениях.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	03.10.23
	1.6					10.10.23
	1.7	Полюбить себя	Прояснение Я-концепции; развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	17.10.23

	1.8	Аутотренинг	Стабилизация психических процессов.	Беседа; практические упражнения; релаксация.	1	24.10.23
2 четверть.						
	1.9	Мои слабости	Обучение способам говорить о себе только позитивно; активизировать процессы самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	1	07.11.23
	1.10	Тайна моего «Я»	Тренировка способности к самораскрытию. Формирование умения видеть и понимать себя, выделять свои достоинства.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	1	14.11.23
	1.11	Принятие себя в новом качестве	Развитие ориентации на позитивную оценку качеств сверстников. Формирование адекватной самооценки.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	2	21.11.23
	1.12					28.11.23
	1.13					
	1.14	В море эмоций	Развитие способности понимания эмоционального состояния другого человека и умения адекватно выразить свое. Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	1	05.12.23
	1.15	Барьеры общения	Формирование способности к анализу различных состояний. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	2	12.12.23
						19.12.23
	1.16	Обида	Оказание помощи в преодолении негативных переживаний.	Беседа; практические упражнения; игровые задания, работа в парах.	2	26.12.23
	1.17					09.01.24
3 четверть.						
	1.18	Жизненный сценарий	Формирование осознания и вербализации тенденций изменения в себе.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	16.01.24
Саморегуляция -16						
4	4.1	Мои проблемы	Отработка навыков саморегуляции.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	23.01.24
	4.2	Все в твоих руках	Формирование положительной мотивации на сотрудничество, развитие коммуникативных навыков.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	30.01.24
	4.3	Судно, на котором я плыву	Снятие эмоционального напряжения.	практические упражнения; релаксация.	1	06.02.24
	4.4	«Мандалы»	Нормализация эмоционального и	Беседа;	2	13.02.24

4.5		психологического состояния.	практические упражнения; игровые задания.		20.02.24
4.6	Постизометрическая релаксация	Изучение невербальных компонентов общения; Нахождение и снятие собственных зажимов; Формирование осознания языка собственного тела.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	27.02.24
4.7					05.03.24
4.8	Полёт к звезде	Снижение психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов; Отработка навыков рефлексии.	Практические упражнения; игровые задания, релаксация	1	12.03.24
4 четверть.					
4.9	Я спокоен	Снижение эмоционального напряжения.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	26.03.24
4.10					02.04.24
4.11	Упражнения на расслабления мышц	Обучение умениям расслабляться, по принципу контраста: сначала напрячься – затем расслабиться.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	2	09.04.24
4.12					16.04.24
4.13	Образный автопортрет	Формирование образа «Я», повышение самооценки, развитие позитивного самоотношения.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	23.04.24
4.14	Мандала счастья	Нормализация эмоционального и психологического состояния.	Беседа; практические упражнения; игровые задания.	1	07.05.24
4.15	Звездное небо	Стабилизация психических процессов.	Релаксация.	1	21.05.24
4.16	Диагностика	Диагностика когнитивной и эмоциональной сфер личности	Тестовые задания.	1	28.05.24
					Всего 34 часа

7. Материально-техническое обеспечение.

Оборудование сенсорной комнаты условно делится на 2 функциональных блока:

1-й блок. Релаксационный.

✓ *Пуфики-кресло с гранулами*

Удобное сиденье, наполненное пенополистирольными гранулами. Пуфик служит идеальной опорой для сидящего или лежащего ребенка, принимая форму в соответствии с изгибами тела. Сидя или лежа на пуфике, можно расслабиться и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обнять его и расслабить мышцы спины. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Полистирольные гранулы, наполняющие его, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, приятное для тела.

✓ *Набор методических материалов «Сказочки»*

Набор — это диагностический инструмент, позволяющий в очень сжатые сроки получить необходимый объем информации для качественной работы с ребенком.

✓ *Подушка с гранулами*

Подушка, с помощью которой ребенок сможет принять удобную позу, подложив ее под голову. Подушку можно использовать и в качестве сиденья. Гранулы, наполняющие подушку, способствуют мягкой тактильной стимуляции. Подушку приятно мять в руках, и занятие с ней может надолго увлечь ребенка.

✓ *Фонтан водный декоративный*

Водный фонтан обладает рядом полезных функций, он увлажняет воздух и помогает легче дышать. Журчание воды создаёт иллюзию живой природы и способствует расслаблению.

✓ *Аромалампа*

Ароматерапия в сенсорной комнате предназначена для релакса. Данная терапия улучшает психологическое и физическое самочувствие и здоровье.

✓ *Тактильные дорожки*

Улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, эмоционально-психическое состояние детей. Приобщают детей к здоровому образу жизни.

✓ *CD и УЗБ проигрыватель, наборы CD-дисков*

Для релаксационных занятий с детьми. Музыка является неотъемлемой частью сенсорной комнаты. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга ребенка и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствуют регуляции процессов возбуждения и торможения. Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации. Поэтому в сенсорной комнате используются специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц и т. п.

2-й блок. Активизирующий.

✓ *«Светодиодные нити»*

Представляет собой зеркальную панель, с верхней части которой спускаются светооптические нити, светящиеся разными цветами по всей своей длине и многократно отражающиеся в зеркале. «Светящиеся нити» можно сгибать, соединять между собой в виде пучков и т. п. Светодиодные нити используются для занятий по сенсорно-перцептивному развитию, прежде всего для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Взаимодействие со светящимися нитями, отражающимися в зеркале, позволяет развивать представления о симметрии, формировать количественные представления (нити можно считать, объединяя в группы по заданному признаку: по парам, по тройкам и т. д.), представления о цвете. Монотонные действия с нитями успокаивают, учат ребенка воспринимать свои тактильные действия зрительно в отраженном пространстве.

✓ *Зеркальный шар*

Вращающийся зеркальный шар с ограненной поверхностью, подвешивается к потолку или укрепляется на штативе. Узкий луч света, направленный на зеркальный шар, отражается от него. При этом возникает эффект бесконечного множества бликов, напоминающих падающий снег или мелькание «солнечных зайчиков». В сочетании со спокойной музыкой эти блики создают ощущение сказки, героями которой становятся те, кто находится в комнате. Прибор активно используется в процессе проведения релаксационных занятий, а также занятий с фантазийным и сказочным сюжетом, стимулируя зрительное восприятие, развивая воображение, концентрируя внимание на движущихся бликах.

✓ *пузырьковая колонна*

В прозрачной колонне из прочного пластика, заполненной дистиллированной водой, поднимаются бесконечное число воздушных пузырьков. Если в колонну запустить пластмассовых рыбок или шарики, то они начинают двигаться, подталкиваемые пузырьками воздуха: то всплывают вверх в цветных

переливающихся струях, то падают вниз. Это завораживающее зрелище не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых. Если прижаться к трубке, можно ощутить вибрацию. Пузырьковая колонна оснащается мягкой платформой, которая используется в качестве удобного сиденья. Безопасное угловое зеркало создает неповторимый оптический эффект расширения пространства.

✓ *Световой проектор*

Проецирует разнообразные световые эффекты на все пространство комнаты. Игра красок и цветов развивает у детей воображение, успокаивает нервную систему.

Используемая литература:

1. Анн. Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2010
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб., 2002.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2000.
4. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми– М.: Книголюб, 2011.
5. Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. – СПб., 1993.
6. Когда не знаешь, как себя вести... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу: Практическое пособие. – М., 2010.
7. Кэдьусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2001, 416 с.
8. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. высш.учеб. заведений. – М., 2001.
9. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков – СПб.: Речь, 2012.
10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2013.
11. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: метод. пособие/ [С.Н. Ениколопов, Л.В. Ерофеева, И. Соковня и др.]; под ред. И.Соковни. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2005.
12. Подольский А.И., Идобаева О.А., Идобаев Л.А. Подросток в современном мире: Заметки психолога. - СПб.: КАРО, 2007.
13. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально – психологических тренингов. – М.: Новая школа, 1996.
14. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под общей ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой. – СПб. : ХОКА, 2007 – ч. 1 : Темная сенсорная комната.

