Сорокин Сергей Николаевич
Подписан: Сорокин Сергей Николаевич
DN: C=RU, OU=директор, O=МОУ СШ №19 Центрального района Волгограда, CN=Сорокин Сергей Николаевич, E=moy-school19@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.05.24 22:11:33+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Пояснительная записка

У подростков с ОВЗ, детей- инвалидов отмечается: недостаточная познавательная активность, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью, может серьезно тормозить их обучение и развитие. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера; частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, что связано с их нервно-психическими состояниями. У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение.

Цель программы: содействие процессу эмоционально-личностного развития, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

Достижение цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи:

- Мотивировать учащихся на формирование первичных навыков самоанализа.
- Дать понятие об эмоционально-личностной сфере.
- Сформировать представление о формах и навыках личностного общения в группе сверстников, способов достижения взаимопонимания.
- Способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности.
- Мотивировать учащихся на формирование потребности в саморазвитии и самопознании.
- Способствовать формированию необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.
- Учить применять методы аутотренинга, дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, медитации для снятия психоэмоционального напряжения.

Приёмы и формы работы:

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия,

- разминку,
- основное содержание,
- рефлексию по поводу данного занятия,
- ритуал прощания.

В ходе работы используются:

- игровые методы,
- метод группового обсуждения,
- арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, музыкотерапия, творческое рассказывание)
- сказкотерапия,
- метод аутогенной тренировки,
- психогимнастика.

Все занятия имеют одни и те же цели:

- *познавательные:* сделать на основе наблюдений самостоятельные выводы, зафиксировать их в знаковой и речевой форме;
- *регулятивные:* выделить и проговорить последовательность операций;
- *коммуникативные:* уметь слушать собеседника, вступать в учебный диалог, договариваться.

Основная идея занятия заключается в том, чтобы не принуждать человека к каким-либо действиям, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на формирование процесса самовоспитания и саморазвития личности детей.

Ожидаемые результаты:

- становление и развитие личности учащегося как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения;
- умение адаптироваться в сложных современных условиях;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие эмпатии как чувства сопереживания к другому человеку;
- уменьшение негативных эмоциональных проявлений (негативизм, немотивированное упрямство, склонность к агрессивным проявлениям в межличностном взаимодействии с одноклассниками, замкнутость, апатичность);
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях;

- формирование необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.

Программа «Тайна моего Я» рассчитана на 17 часов. Частота занятий - 1 раз в неделю.

Содержание программы

Раздел I. ***Личностное самоопределение. (7 часов).***

- Представление о самом себе.
- Познание своего Я.
- Формирование адекватной самооценки.
- Самопринятие.
- Моя индивидуальность.
- Я в своих глазах и глазах других людей.
- Чувство собственного достоинства.

Раздел II. ***Учимся жить в современном мире.(10 часов).***

- Эмоции и чувства.
- Работа с обидами.
- Как справиться с гневом.
- Агрессивное (конфликтное) поведение.
- Навыки саморегуляции.
- Мотивы наших поступков.
- Взаимопомощь.
- Управляем действиями и поступками.
- Взаимодействие с окружающими людьми.
- Будьте собой, но в лучшем виде.

Список литературы.

1. Грецов А.Г. , Попова Е.А. Пойми как ты взрослеешь /Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – Спб, СПбНИИ физической культуры 2005
2. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции /Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – Спб, СПбНИИ физической культуры 2006- СПб.: Питер, 2006
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков - СПб.: Питер, 2007
4. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. - Москва, 2003.
5. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми // Активные методы работы школьного психолога. М., 1990
6. Рычкова Н.А. Дезадаптивное поведение детей диагностика, коррекция, психопрофилактика М. 2001.
7. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: уроки психологии в начальной школе (1-4). – М.: «Генезис», 2006 г.