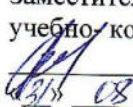



Департамент общего и дополнительного образования
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья №91»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебно-коррекционной работе
 С.А. Федорова
«21» 08 2022г



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
 И.В.Платонов.
« » 2022г
Приказ № 43 от «11» 08 2022г
Протокол педсовета №
От «1» 26.08 2022г

Рабочая программа
Психолого-педагогического сопровождения
«Тропинки к своему-Я»
Для обучающихся
1-5 классов
На 2022-2023 год

РАСМОТРЕНО:
Заседание МО
Учителей коррекционных курсов
Руководитель МО  С.Ю. Агафонова
Протокол № 1 от «15» 08 2022г

Составитель:
Казакова Екатерина Валерьевна,
педагог-психолог

Ульяновск 2022

Пояснительная записка

Рабочая адаптированная программа психолого-педагогического сопровождения «Тропинка к своему Я» разработана на основе базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений III-IV видов, учебного плана ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91», примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слепых обучающихся, на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». - Москва: Генезис, 2015г.

В подростковом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и нарушений развития. Поэтому для структурирования психологической поддержки необходимо четко определить ее цель – душевное или, как принято говорить, психологическое здоровье подростков, а затем определить формы психологической поддержки.

Адаптация к средней школе это сложный процесс, увеличивается нагрузка, количество учителей с индивидуальными требованиями и тд. Ученикам может быть трудно самостоятельно без строгого контроля организовать свое рабочее место, провести перемену «без ущерба для своего здоровья», дойти до столовой и обратно. Необходимо обратить особое внимание на обучение пятиклассников пользованию своими новыми свободами.

Следует помнить, что с этого времени активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Это может проявляться в демонстративном употреблении ненормативной лексики. Или в столь же демонстративном противостоянии требованиям взрослых. В классе может появиться негативный лидер. Имеется в виду, что кто-то из учеников будет стремиться возглавить остальных в их борьбе против требований взрослых.

Следует ожидать существенных изменений в межличностных отношениях внутри класса: перераспределение дружеских компаний, появления некоторого антагонизма между мальчиками и девочками при возрастании интереса друг к другу. Это понятно, поскольку взаимоотношения становятся более осознанными, и на них начинает влиять начавшееся подростковое сексуальное созревание. Могут появиться изгои, то есть учащиеся, на которых будут направляться агрессивные выпады со стороны почти всех учащихся. Интересно, что если при помощи взрослого ребенок выходит из позиции изгоя, класс достаточно быстро «выбирает» следующего. Можно заключить, что изгои необходимы для канализации агрессии классам с низким уровнем развития коллектива.

Начало процесса взросления учащихся обычно с неудовольствием воспринимается родителями, которые относят новые проявления в поведении своих детей к их недостаткам. Поэтому некоторые учащиеся к концу 5 класса начинают считать, что они стали «хуже, непослушнее», что может привести к снижению их самооценки. Полезно во второй половине учебного года особое внимание обратить на осознание учащимися начала своих изменений, подвести их к пониманию обязательности и позитивности изменений.

В отношении родителей многие подростки занимают противоречивую позицию. С одной стороны, они активно отстаивают самостоятельность. С другой – требуют любви и внимания, тоскуют по детской позиции. У некоторых может появиться страх взросления, внешне не всегда проявляемый.

В это время дети активно начинают осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости. Поэтому любые предъявления подростками своих взглядов, представлений, мнений необходимо принимать очень бережно, безоценочно, с уважением. Полезно стимулировать любые процессы по исследованию подростками самих себя.

Цель программы: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие УУД.

Задачи:

1. Изучить особенности развития и состояния здоровья ребенка, характер внутрисемейных отношений.
2. Развивать у детей навыки общения, толерантности
3. Формировать доброжелательное отношение к себе и окружающим.
4. Научить понимать свои чувства и чувства других людей.
5. Способствовать успешной адаптации ребенка при переходе в среднее звено.

Принципы проведения занятий.

- Создание психологом лично-ориентированного стиля общения с учащимися.
- Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
- Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
- Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Программа рассчитана на детей 10 -12 лет и состоит из занятий, которые проводятся 1раз в неделю.

Продолжительность занятия 40 минут.

Занятие состоит из нескольких «традиционных» частей:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие, коррекцию социально-личностной и частично познавательной сфер ребёнка.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы и обсуждение основных моментов занятия.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. В основном используются следующие методы и приёмы:

- игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.)
- психогимнастика
- рисуночные методы
- техники и приёмы саморегуляции
- элементы сказкотерапии
- беседы и др.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Предполагаемые результаты программы:

1. Улучшатся навыки общения детей друг с другом.
2. Дети станут более доброжелательны друг к другу.
3. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся.
4. Развитие детей, формирование УУД.

Структура занятий

1. создание и обсуждение проблемной ситуации.
2. Доверительная беседа с детьми на волнующие темы.
3. Рисование своих проблем (снятие напряжения, диагностика детских тревог).
4. Обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях, формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, релаксационные упражнения, активные действия.

Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);
- в включении в тематические планы уроков по безопасности жизнедеятельности, обществознания и др. предметов.

Планируемые результаты курса

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и

неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Применительно к данной программе

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

осознавать свои личные качества, способности и возможности
осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями

научиться контролировать собственное агрессивное поведение
осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности

адекватно воспринимать оценки учителей
уметь распознавать чувства других людей
обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни
уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

учиться строить взаимоотношения с окружающими
учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других

учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
формулировать свое собственное мнение и позицию
учиться толерантному отношению к другому человеку

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

Психологическая информация. Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

Интеллектуальные задания. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

Ролевые методы. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

Коммуникативные игры. Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

Игры, направленные на развитие воображения. Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

Задания с использованием терапевтических метафор. Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

Задания на формирование «эмоциональной грамотности». Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

Когнитивные методы. Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека

некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

Дискуссионные методы. Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№	Раздел, тема	Количество часов
	Тема 1. Я — школьник	7
	Цели: сфокусировать внимание учащихся на важнейших умениях, которые необходимо освоить в адаптационный период; мотивировать учащихся к развитию силы воли и самоконтроля.	
1.	Знакомство. Я умею управлять собой.	1ч
2.	Я умею преодолевать трудности.	1ч
3.	Я умею преодолеть трудности(продолжение).	1ч
4.	Я умею слушать других.	1ч
5.	Я умею учиться у ошибки.	1ч
6.	Я умею быть доброжелательным.	1ч
7.	Я умею быть доброжелательным (продолжение).	1ч
8.	Я доброжелательный.	1ч
9.	Я умею быть ласковым.	1ч
10.	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими.	1ч

11.	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими(продолжение).	1ч
12.	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого.	1ч
13.	Я учусь решать конфликты.	1ч
14.	Я учусь решать конфликты(продолжение).	1ч
15.	Я умею разрешать конфликты.	1ч
Тема 2. Мои чувства		
Цели: рассмотреть особенности содержательного наполнения радости, страха, гнева; обучать распознаванию и описанию своих		
16.	Радость. Что такое мимика?	1ч
17.	Радость. Что такое мимика?(продолжение)	1ч
18.	Радость. Что такое жесты?	1ч
19.	Радость. Что такое жесты?(продолжение).	1ч
20.	Радость. Как ее доставить другому человеку?	1ч
21.	Радость Можно передать прикосновением.	1ч
22.	Грусть.	1ч
23.	Страх.	1ч
24.	Страх (продолжение).	1ч
25.	Страх. Как его преодолеть.	1ч
26.	Страх. Как его преодолеть (продолжение).	1ч
27.	Гнев. С какими чувствами он дружит?	1ч
28.	Гнев. С какими чувствами он дружит?(продолжение).	1ч
29.	Гнев и его польза.	1ч
30.	Обида.	1ч
31.	Обида (продолжение).	1ч
32.	Разные чувства.	1ч
33.	Итоговое.	1ч
Всего		34ч

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

№	Раздел, тема	Количество часов
Тема 1. Вспомним чувства		
Цели: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.		
1.	Мы рады встрече.	1ч
2.	Понимаем чувства другого.	1ч
3.	Мы испытываем разные чувства	1ч
4.	Мы испытываем разные чувства (продолжение).	1ч
5.	Мы испытываем разные чувства (продолжение).	1ч
Тема 2. Качества людей		
Цели: ознакомить детей с понятием «качества людей»; помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.		
6.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1ч
7.	Люди отличаются друг от друга своими качествами.	1ч

	(продолжение).	
8.	Хорошие качества людей.	1ч
9.	Хорошие качества людей (продолжение).	1ч
10.	Самое важное хорошее качество.	1ч
11.	Самое важное хорошее качество (продолжение).	1ч
12.	Кто такой сердечный человек?	1ч
13.	Кого называют «доброжелательным человеком»?	1ч
14.	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1ч
15.	Я желаю добра ребятам в классе.	1ч
16.	Я желаю добра ребятам в классе (продолжение).	1ч
17.	Чистое сердце.	1ч
18.	Какие качества нам нравятся друг в друге?	1ч
19.	Какие качества нам нравятся друг в друге?(продолжение)	1ч
20.	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся?	1ч
21.	Какими качествами мы похожи, а какими различаемся? (продолжение)	1ч
22.	Каждый человек уникален.	1ч
23.	В каждом человеке есть тёмные и светлые качества.	1ч

Тема 3. Какой Я – Какой Ты.

Цели: помочь детям понять, что у них есть много положительных качеств; учить детей находить положительные качества во всех людях.

24.	Какой Я?	1ч
25.	Какой Я? (продолжение)	1ч
26.	Какой Ты?	1ч
27.	Какой Ты? (продолжение)	1ч
28.	Какой Ты? Учимся договариваться.	1ч
29.	Трудности второклассника в школе, дома на улице.	1ч
30.	Школьные трудности.	1ч
31.	Школьные трудности (продолжение).	1ч
32.	Домашние трудности.	9 1ч
33.	Домашние трудности (продолжение)	1ч
34.	Итоговое	1ч
Всего		34ч

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№	Раздел, тема	Количество часов
Тема 1. Я – фантазер		
Цели: помочь детям осознать ценность умения фантазировать; развивать креативные способности детей.		
1.	Я – третьеклассник.	1ч
2.	Кого можно назвать фантазёром?	1ч
3.	Я умею фантазировать	1ч
4.	Я умею фантазировать (продолжение).	1ч

5.	Мои сны.	1ч
6.	Я умею сочинять!	1ч
7.	Мои мечты	1ч
8.	Фантазии и ложь.	1ч
9.	Фантазии и ложь.(продолжение)	1ч
Тема 2. Я и моя школа		
Цели: помочь детям осознать особенности позиции ученика; предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; помочь детям принять учителя таким, какой он есть.		
10.	Я и моя школа	1ч
11.	Я и моя школа (продолжение).	1ч
12.	Что такое лень?	1ч
13.	Я и мой учитель	1ч
14.	Я и мой учитель (продолжение).	1ч
15.	Как справляться с «Немогучками»?	1ч
Тема 3. Я и мои родители		
Цели: помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.		
16.	Я и мои родители	1ч
17.	Я умею просить прощения	1ч
18.	Почему родители наказывают детей?	1ч
19.	Почему родители наказывают детей? (продолжение)	1ч
Тема 4. Я и мои друзья		
Цели: помочь детям осознать качества настоящего друга; подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.		
20.	Настоящий друг.	1ч
21.	Настоящий друг (продолжение).	1ч
22.	Умею ли я дружить?	1ч
23.	Умею ли я дружить? (продолжение)	1ч
24.	Трудности в отношениях с друзьями.	1ч
25.	Ссора и драка.	1ч
26.	Ссора и драка (продолжение).	1ч
Тема 5. Что такое сотрудничество		
Цели: дать детям представление о понятии «сотрудничество».		
27.	Что такое сотрудничество?	1ч
28.	Что такое сотрудничество? (продолжение)	1ч
29.	Я умею понимать другого.	1ч
30.	Я умею понимать другого (продолжение).	1ч
31.	Я умею договариваться с людьми.	1ч
32.	Мы умеем действовать сообща.	1ч
33.	Что такое коллективная работа?	1ч
34.	Итоговое.	1ч
Всего		34ч

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№	Раздел, тема	Количество часов
Тема 1. Кто я? Мои способности и возможности		
<p>Цели: привлечь внимание к процессу взросления; помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; внести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность.</p>		
1.	Как я изменился летом?	2ч
2.	Кто я?	2ч
3.	Кто я? (продолжение)	2ч
4.	Расту=Взрослею?	2ч
5.	Мои способности.	2ч
6.	Мои способности (продолжение).	2ч
7.	Мои интересы.	2ч
8.	Мой путь к успеху.	2ч
9.	Мой внутренний мир	2ч
10.	Уникальность внутреннего мира.	2ч
11.	Уникальность внутреннего мира (продолжение).	2ч
12.	Мой внутренний мир и мои друзья.	2ч
Тема 2. Мой класс и мои друзья		
<p>Цели: предоставить ребятам возможность обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками; помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами; помочь понять своё место среди одноклассников.</p>		
13.	Мои друзья девочки и мальчики.	2ч
14.	Мои друзья девочки и мальчики (продолжение).	2ч
15.	Мой класс.	2ч
16.	Мой класс (продолжение).	2ч
17.	Мои одноклассники.	2ч
18.	Итоговое	2ч

Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№	Раздел, тема	Количество часов
1.	Мои одноклассники (продолжение).	2ч
2.	Мои одноклассники – какие они?	2ч
3.	Мои одноклассники – какие они? (продолжение)	2ч
4.	Какие ученики мои одноклассники?	2ч
5.	Какие ученики мои одноклассники? (продолжение)	2ч
6.	Лидерство в классе.	2ч
7.	Конфликты в	2ч

	классе.	
8.	Взаимопомощь в классе.	2ч
Тема 3. Мое прошлое, настоящее и будущее		
Цели: подготовить ребят к началу взросления и переходу в пятый класс; способствовать повышению учебной и социальной активности.		
9.	Мое детство.	2ч
10.	Моё детство (продолжение).	2ч
11.	Моё настоящее.	2ч
12.	Моё будущее.	2ч
13.	Мой будущий дом.	2ч
14.	Моя будущая профессия.	2ч
15.	Моё близкое будущее – 6 класс.	2ч
16.	Что нового меня ждёт в 6 классе	2ч
17.	Итоговое.	3ч
Всего		34ч

Список литературы:

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 2009г.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 2010г.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Просвещение, 1989.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 2005г.
5. Журнал «Школьный психолог». №40, 2000 г.
6. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 2012г.
7. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 2006.г
8. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 2010г.
9. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области “Технология”. Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 2011г.
10. Познавательные процессы и способности в обучении //под ред. Шадрикова В.Д. М, 2013г.