

Министерство образования РФ
Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение-
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Муниципального района Борский Самарской области

**Коррекционно-развивающая программа
«Познай себя»
(автор В.И.Колупаева)**

Согласовано:
Председатель методического объединения
Каюкова Н.Ю. каюкова

Реализует педагог-психолог
ГБУ ЦППМСП м.р.Борский
Якимова Ю.И.

Аннотация

Данная коррекционно-развивающая программа «Познай себя» предназначена для учащихся 7-ых классов и обеспечивает сформированность мировоззренческой, ценностно-смысловой сферы обучающихся, российской гражданской идентичности, поликультурности, толерантности, приверженности ценностям, закреплённым Конституцией Российской Федерации.

Цель программы: развитие личности ребёнка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности», предохраняющими ребёнка от излишней «боли самопознания».

Задачи программы:

- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии её предметом;
- учить методам и приёмам познания себя;
- учить детей осмысленно относится к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- познакомить детей с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть свои собственные переживания;
- развивать навыки общения и умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- развитие психологической культуры;
- формирование общественно активного коллектива;
- обучения культуре толерантного поведения к разным категориям людей;
- развитие способности к рефлексии;
- осознание многообразия мира и проявлений личности в этом мире.

Данная программа посвящена работе с учащимися средней школы. В ней представлены сценарии групповых занятий с учениками 7-ых классов.

Основная цель занятий - помочь подросткам адаптироваться к условиям средней школы, научиться лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, а также помочь осознать свои особенности, научиться решать свои проблемы, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис.

Значительная часть отрочества ребенка проходит в школьных стенах. Поэтому школа призвана не только передать необходимые знания по предметам, но и способствовать правильной социализации, подготовить детей к самостоятельной жизни.

Программа «Познай себя» имеет как коррекционную, так и профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьников. Предлагаемый курс занятий предназначен для работы со школьниками 7-х классов с интеллектуальной недостаточностью, находящихся на воспитании в интернатных учебных заведениях и детских домах.

Особенностью детей с интеллектуальным недоразвитием часто являются нарушения развития эмоциональной сферы, отклонения в поведении, а также у них отмечается недостаточная сформированность социальных навыков.

Эмоции детей развиты слабо, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. По внешним эмоциональным проявлениям дети не всегда могут угадывать смысл поведенческих реакций окружающих и правильно реагировать на них. Возможны немотивированные колебания настроения – капризность, плаксивость. К подростковому возрасту нарастают поведенческие проблемы. Наблюдаются возбудимость, вспыльчивость, импульсивность поведения, реакции протesta, негативизма, агрессивность, нарушения самооценки, неуверенность в себе. Отмечаются трудности в общении с окружающими.

Крайне значимым является младший подростковый возраст, так как это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и иметь возможность сформировать адекватную самооценку.

Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, каким образом и при помощи каких критерий это можно сделать. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились: ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышенна, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. Их опыт активного социального взаимодействия со сверстниками пока еще недостаточен, его предстоит расширить и освоить лишь в старшем подростковом возрасте. Пока еще не начался период активных конкретных действий, экспериментирования. Младшие школьники уже вполне самостоятельны и инициативны, однако им не хватает критичности и умения просчитывать отдаленные последствия своих поступков. Получается, что данный возраст (11-13 лет) является тем отрезком в жизни школьника, где он уже и не ребенок, но еще и не подросток, что неизбежно порождает ряд проблем данного периода.

Поэтому важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Указанный возраст является очень благоприятным временем для работы по предупреждению употребления психоактивных веществ (ПАВ). О последствиях злоупотребления они если и слышали, то всерьез не воспринимают. Сами они пока еще не имеют возможности употреблять нелегальные наркотики (возможна лишь токсикомания), иногда пробуют курить, употреблять алкоголь.

Очень важно в этот период провести первичную профилактику: сформировать общее отрицательное отношение детей к употреблению ПАВ и тем самым выполнить своеобразную прививку от возможного заболевания. Как правило, своевременно полученная информация позволяет детям сделать осознанный вывод в пользу здорового образа жизни.

Программа курса «Познай себя» рассчитана на 1 учебное занятие в неделю в течение года и направлена на решение следующих задач:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие умений достигать поставленной цели;
- развитие социальной чувствительности;
- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- обучение способам снятия напряжения;
- развитие представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятия любых форм наркотизации;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).

Занятия психологией построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгryвается» в течение занятия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;

- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;
- проективные методы верbalного и рисуночного типа;
- ролевая игра.

Сказки

являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самоосознавания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Элементы аутотренинга используются на занятиях для снятия нервно-психического напряжения.

В групповой дискуссии ребята учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

Различного вида игры необходимы для эмоционального развития, повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия.

Визуализация дает возможность с помощью самовнушения и саморегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут как отражать стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

Мозговой штурм предлагается для создания новых идей, направленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются, с тем чтобы потом выбрать самые лучшие.

Ролевая игра создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, школьники используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:

1. *Приветствие.* Его ритуал придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроя на работу и сплочения учащихся.

2. *Объявление ведущим темы занятий.* Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия.

(Например: «Сегодня мы будем учиться отвечать на агрессию» или «Сегодня мы постараемся понять, как наше поведение влияет на отношение к нам других людей.») Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.

3. *Основная работа по теме у занятия.* Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

4. *Завершение занятия и подведение итогов.* Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

Срок реализации: 3 месяца.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Длительность встречи: 40-45 минут.

Количество участников в групповой работе: 12-14 человек.

Ожидаемые результаты: Ученик научится:

1. уметь работать в команде;
2. адаптироваться к условиям средней школы;
3. научиться методам и приемам познания себя;
4. осознавать и контролировать свои чувства и мысли;
5. осознавать и называть свои собственные переживания;
6. осознавать в себе задатки и способности;
7. управлять своей деятельностью;
8. понимать внутренний мир другого человека через внешние проявления в деятельности и общении;
9. осознавать причины возникновения конфликтов и особенностей протекания конфликтов;
10. научиться навыкам регулирования конфликтных ситуаций и сотрудничества;
11. принимать ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах;
12. контролировать свое деструктивное поведение.

Ученик получит возможность научиться:

1. распознавать имеющиеся в науке типологиями индивидуально психологическими особенностями человека с целью осознания ими собственных характеристик;
2. осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
3. учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
4. развивать уважение к другим людям и самоуважение;
5. формировать навыки сопереживания;
6. использовать знания о базовом понятийном аппарате психологии и ее предметом;
7. повышать уровень своей психологической культуры и эмоционального интеллекта;

8. научиться адекватному самовыражению;
9. расширять свой общий кругозор;
10. сформировывать навык оценивания социальной информации;
11. повышать уровень социокультурной осведомленности;
12. владеть умениями выявлять причинно-следственные связи.

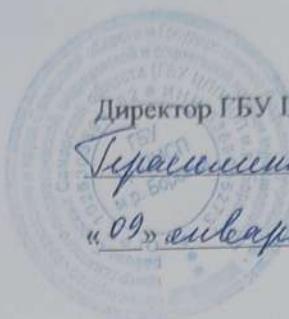
Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



«Согласовано»
Директор ГБОУ СОШ с.Богдановка

Ирина Е.М.

2023 года



«Утверждено»
Директор ГБУ ЦППМСП м.р.Борский

Герасименко О.С.

2023 года

Учебный план Программа «Познай себя»

Цель программы: развитие личности ребёнка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности», предохраняющими ребёнка от излишней «боли самопознания».

Задачи программы:

- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии её предметом;
- учить методам и приёмам познания себя;
- учить детей осмысленно относится к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- познакомить детей с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть свои собственные переживания;
- развивать навыки общения и умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- развитие психологической культуры;
- формирование общественно активного коллектива;
- обучения культуре толерантного поведения к разным категориям людей;
- развитие способности к рефлексии;
- осознание многообразия мира и проявлений личности в этом мире.

Участники: дети 13-14 лет

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич.	практич.	
1.	Диагностический этап	2	0	2	Анализ результатов выполненных работ
2.	Практический этап	10	0	10	Наблюдение, анализ выполненных работ
3.	Диагностический этап	2	0	2	Анализ результатов выполненных заданий
Итого		14	0	10	

Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



Учебный план Программа «Познай себя»

Цель программы: развитие личности ребёнка, в частности его самосознания и рефлексивных способностей в тех пределах, которые определяются возрастными возможностями и требованиями «психологической безопасности», предохраняющими ребёнка от излишней «боли самопознания».

Задачи программы:

- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии её предметом;
- учить методам и приёмам познания себя;
- учить детей осмысленно относится к ресурсам человеческой психики с целью их эффективного использования во всех основных видах и формах познания;
- познакомить детей с имеющимися в науке типологиями индивидуально-психологических особенностей человека с целью осознания ими собственных характеристик;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- научить детей осознавать и называть свои собственные переживания;
- развивать навыки общения и умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- развитие психологической культуры;
- формирование общественно активного коллектива;
- обучения культуре толерантного поведения к разным категориям людей;
- развитие способности к рефлексии;
- осознание многообразия мира и проявлений личности в этом мире.

Участники: дети 13-14 лет.

№п/п	Тема занятий	Цель занятий	Количество часов			Форма контроля
			всего	теорет	практич	
1.	Диагностический этап					Анализ результатов выполненных работ
2.	О психологическом здоровье личности		1	0	1	
3.	«Спешите делать добро».	Установление контакта с учащимися,	1	0	1	
4.	Бережное и уважительное отношение к своей семье, к своему роду.	Создание положительной мотивации к предстоящему занятию	1	0	1	
5.	Внешняя привлекательность человека и красота души.	формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества	1	0	1	Наблюдение, Анализ Выполненных работ, Анкеты, тесты
6.	Я и моя речь. Культура речи.	Повышение самооценки на основе получения обратной связи	1	0	1	
7.	то такое конфликт, конфликтная ситуация? Причины конфликтов.	Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения	1	0	1	
8.	Стратегии выхода из конфликтной ситуации. Правила поведения в конфликтной ситуации. Мой выбор стратегии выхода из конфликтной ситуации.	Совершенствование коммуникативных навыков	1	0	1	
9.	Гостевой этикет. Практикум: правила гостевого этикета.	Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие	1	0	1	Анализ результатов выполненных работ

		психического напряжения.				
10.	Я и моя учебная деятельность		1	0	1	
11.	Реагирование на критику	Формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения	1	0	1	
12.	Диагностический этап		2	0	2	
	Итого		14	0	10	