

***Коррекция психоэмоционального состояния подростка***  
***Коррекционный курс занятий для обучающихся с ОВЗ, с задержкой психического***  
***развития***  
***(Общий объем – 35 часов)***

**Пояснительная записка**

Настоящая программа составлена в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка (20.11.1989), Конвенцией о защите прав человека и основных свобод (4.11.1950), Саламанкской декларацией о принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особенными потребностями (10.06.1994), Конституцией Российской Федерации (12.12.1993), Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013г. № 535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1028 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии», Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы», Стратегией социально-экономического развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2020 года, Приказом Допобразования и науки ХМАО-Югры от 12 марта 2014г. № 3-НП «О центральной психолого-медико-педагогической комиссии Ханты-Мансийского автономного округа–Югры», Муниципальной программой Белоярского района «Развитие образования Белоярского района на 2014 – 2020 годы», Распоряжением Комитета по образованию администрации Белоярского района от 01 сентября 2016 года № 279 «Об утверждении состава и Порядка работы территориальной психолого-медико-педагогической комиссии Белоярского района», Приказом муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Белоярский» от 1 сентября 2016г. № 415 «Об утверждении положения о психолого-медико-педагогическом консилиуме», Приказом муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Белоярский» от 01 сентября 2017г. № 369 «Об организации индивидуального обучения», что обеспечивает гарантию прав ее (программы) участников.

Развитие системы образования в России вносит значительные изменения в характер образования, в его цели, направленность, содержание. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения предполагают ориентацию образования на обучение всех категорий детей и подростков. В связи с этим становится актуальной проблема сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее детей с ОВЗ). Анализ требований Федеральных государственных стандартов, позволяет определить пути и средства организации образовательного процесса для детей с ОВЗ в принципиально новых условиях, с учётом их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их развития. Таким образом, в процессе обучения необходимо комплексное сопровождение данной категории обучающихся, представленное деятельностью специалистов, направленной на решение задач коррекции, развития, обучения, воспитания, социализации, а именно:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психического развития в процессе школьного обучения;
2. Создание социально-психологических условий для развития личности обучающихся и их успешного обучения;
3. Создание специальных психолого-педагогических и социальных условий для оказания помощи семьям и детям с особыми образовательными потребностями.

Система коррекционно-развивающей работы является обязательной частью адаптированной образовательной программы и обеспечивает, на основе ранее выявленных особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития, осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи с учетом особенностей психологического и психофизического развития, а также индивидуальных возможностей детей с ОВЗ.

Данный коррекционный курс направлен на формирование жизненного ресурса ребенка с ограниченными возможностями здоровья, на развитие его потенциальных возможностей. Его реализация, в большей степени, способствует решению второй задачи из поставленных выше.

Программа представляет собой специальный курс индивидуальных занятий, направленных на коррекцию и развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции обучающихся с ОВЗ, с задержкой психического развития. У каждого ребенка свои особенности, свой комплекс ограничений по медицинским показателям, отклонений в психическом и личностном развитии, поэтому фронтальные занятия, чаще всего, не дают ожидаемый положительный результат. Значительно эффективнее организовывать коррекционно-развивающую работу в данном направлении в индивидуальной форме.

Современный ребенок живет в постоянно изменяющемся мире. Ситуация новизны вызывает внутреннюю напряженность, эмоциональный дискомфорт. Если требования, предъявляемые социальной средой, не соответствуют возможностям подростка, то он испытывает значительные трудности социальной дезадаптации, что снижает результативность любой деятельности, негативно отражается как на его поведении, так и на здоровье в целом. Снижением риска возникновения такой ситуации является хороший уровень управления ребенком своим психоэмоциональным состоянием. Однако, подростку с задержкой психического развития, в силу его индивидуальных и возрастных особенностей, самостоятельно научиться управлять своими эмоциями бывает довольно затруднительно. Очень часто такие дети испытывают трудности развития эмоционально-волевой сферы. Суженный объем осознания своих телесных ощущений и переживаемых чувств, слабая дифференциация собственных эмоций, ограниченность набора приемов регулирования своего эмоционального состояния, низкий уровень внутреннего самоконтроля – характерны для ребенка с задержкой психического развития. Такой обучающийся нуждается, прежде всего, в коррекционно-развивающей помощи, направленной на выравнивание и сглаживание выше указанных проблем. Поэтому необходимо создать условия для развития способностей детей с ОВЗ, с задержкой психического развития, к психоэмоциональной саморегуляции.

Коррекционный курс занятий «Коррекция психоэмоционального состояния подростка» может успешно проводиться с обучающимся (с ОВЗ, с задержкой психического развития) 5-го класса.

**Цель курса:** оптимизация психического развития ребенка с ЗПР посредством создания условий для формирования у него навыков и приемов саморегуляции, способствующих стабилизации его психоэмоционального состояния.

**Задачи курса:**

- ✓ формировать у подростка понимание и осознание своего психоэмоционального состояния и телесных ощущений;
- ✓ снижать уровень эмоционально-психической напряженности и тревожности посредством обучения навыкам снятия эмоционального и мышечного напряжения;
- ✓ корректировать недостатки индивидуальных сторон психической деятельности обучающегося в процессе систематического и целенаправленного формирования навыков внутреннего самоконтроля, приемов психоэмоциональной регуляции, адаптивных поведенческих паттернов.

**Ведущие идеи, на которых базируется программа.** Теоретической основой программы явились подходы, определяющие эмоции как системы, сложные процессы, описанные в теории дифференциальных эмоций К. Изарда, а также положения о функциональности эмоционального состояния, как фона, на котором происходит личностно-средовое взаимодействие и все его процессы, предложенные В.Н. Мясищевым.

Методологическая основа программы базируется на подходах к психоэмоциональной диагностике и коррекции, разработанных в отечественной психологии и педагогике Л.И. Божович, А.М. Прихожан, А.Г. Лидерсом, В.С. Мухиной, А.С. Спиваковской, А.В. Запорожцем, Т.А. Гавриловой, С.Ю. Чижовой, О.В. Калининой, И.И. Мамайчук, А.И. Захаровым, Л.А. Петровской, А.В. Микляевой и др.

Коррекционная работа строится на **принципах**:

- ✓ Принцип единства диагностики и коррекции;
- ✓ Деятельностный принцип;
- ✓ Принцип единства сознания, деятельности и общения;
- ✓ Принцип «нормативности» развития, на основе учета возрастных, психических и индивидуальных особенностей ребенка с задержкой психического развития;
- ✓ Принцип системности и последовательности в подаче материала;
- ✓ Принцип компенсации (опора на сохранные, более развитые психические процессы);
- ✓ Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала;
- ✓ Принцип комплексности методов психологического воздействия.

По объему программа составляет 35 часов, занятия (продолжительностью 40 минут) проводятся 1 раз в неделю по расписанию, составленному в соответствии с учебным планом, в специально оборудованном помещении (сенсорной комнате). Каждое занятие включает в себя (**структура занятия**):

1. Вводную часть (игры-приветствия, игры-активизаторы);
2. Основную часть (игры и упражнения, направленные на достижение поставленных целей занятия);
3. Заключительную часть (релаксация, заключительная рефлексия (обратная связь), упражнение-завершение).

**Позиция**, занимаемая психологом в ситуации коррекционно-развивающей деятельности, зависит от форм проведения занятий. В одних случаях он выступает как организатор развивающего пространства, в других – как ведущий, в-третьих – как наблюдатель, в-четвертых – как равноправный участник. В любом случае на занятиях педагог занимает позицию активного участника образовательной деятельности.

Совершенно недопустимой является менторская позиция ведущего, который транслирует свой жизненный опыт как основу принятия правильного решения.

Специалисту, реализующему программу, необходимо иметь образование в области психологического сопровождения образовательной деятельности детей и подростков, а также:

- навыки эффективного общения (умение устанавливать контакт, слушать и говорить, выражать свои чувства и эмоции, сопереживать);
- хорошо ориентироваться в школьной ситуации, знать ее особенности и учитывать их в построении практических гипотез;
- технологические, интерпретационные, аналитические умения;
- навыки нейтрального, безусловно, уважительного, заинтересованного поведения и творческого мышления;
- умения выстраивать отношения, прогнозировать межличностные ситуации.

**Контроль** за исполнением программы осуществляется администрацией школы, согласно внутришкольному контролю.

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:**

- ✓ основным ограничением для участников является: наличие психических заболеваний (эпилептическим и шизофреническим синдромом, психопатоподобными расстройствами),
- ✓ для ведущего: отсутствие специального профессионального образования.

Содержание коррекционного курса

№	Название раздела	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Коррекция тревоги	8	Коррекция тревожности, избавление от зажимов. Развитие умения проявить свои чувства, проработка тревоги с помощью арт-терапии
2	Коррекция страхов	7	Снятие мышечных зажимов, повышение уверенности ребенка, проработка страхов. Развитие произвольного поведения. Устранение, либо частичное обесценивание страха посредством арт-терапии и песочной терапии путем трансформации его в доброе или смешное.
3	Коррекция агрессии	11	Тренировка саморегуляции, коррекция агрессии. Расширение способов снятия агрессии. Обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности. Отреагирование гнева вербальными способами и через движение. Замена обидного на смешное. Отреагирование обид. Тренировка коммуникативного навыка.
4	Повышение уверенности в себе	9	Закрепление полученного материала, развитие произвольного поведения, повышение уверенности в себе

**Методы и приемы** проведения занятий органично сочетают учебно-игровую деятельность (психологические игры и упражнения, направленные на снятие мышечной и эмоциональной напряженности, коррекцию негативных эмоциональных состояний, развитие эмоциональной сферы, повышения уверенности в себе) и психокоррекционные занятия с элементами арт-терапии (игротерапии, музыкотерапии, светотерапии и цветотерапии), песочной терапии. Активно применяются методы релаксации и психогимнастика.

Данная программа позволяет формировать следующие **универсальные учебные действия (УУД)**:

**Личностные:** положительное отношение к процессу познания и самопознания; желание приобретать новые умения и навыки, совершенствовать уже имеющиеся; осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; осваивать новые виды деятельности; осознавать себя как индивидуальность, живущую в обществе; учиться принимать общепринятые морально-этические нормы; развивать способности к самооценке своих действий и поступков; стремление и готовность поддерживать состояние своего здоровья и окружающей среды.

**Регулятивные:** целенаправленно выполнять действия по заданному алгоритму; осознавать цели своей деятельности, планировать собственные действия, стремясь к реализации намеченного, адекватно оценивать и корректировать полученные результаты; быть способным организовать себя и свою деятельность, осуществлять самоконтроль; видеть временные рамки своей деятельности; согласовывать самопроизвольно свои эмоциональные реакции и движения, действия; осознавать возникающие трудности, искать причины и пути их преодоления; прилагать волевые усилия к преодолению препятствий; опосредовать свою деятельность речью.

**Познавательные:** развивать способность к познанию себя и окружающего мира; осуществлять направленный поиск, обработку и использование информации; анализировать и сравнивать собственные действия с общепринятыми эталонами, делать выводы; определять последовательность событий, актуализировать причинно-следственные связи; различать противоположно направленные эмоциональные реакции и действия.

**Коммуникативные:** уметь ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; быть способным осуществлять продуктивное общение в совместной деятельности, соблюдать правила вербального и невербального поведения с учетом конкретной ситуации; формулировать (вербализовать) собственные мысли; реалистично строить свои взаимоотношения со взрослым.

**Результатом** проведения курса станут положительные изменения, стабилизация психоэмоционального состояния подростка с ОВЗ, с задержкой психического развития.

После завершения цикла занятий проводится диагностика, направленная на определение уровня психоэмоционального состояния у ребенка с задержкой психического развития. Обследование проводится при помощи методик: «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн» в модификации А. М. Прихожан, «Теста определения стиля поведения в конфликте», разработанного К. Томасом и «Теста школьной тревожности Филлипса» (см. Приложение 2).

### **Литература, использованная при подготовке программы**

1. Альманах психологических тестов. – М.: КСП, 1996.
2. Арефьева Т.А., Галкина Н.И. Преодоление страхов у детей. – М.: Институт психотерапии, 2005.
3. Битянова М.Р. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками». – СПб.: Питер, 2006.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. – СПб.: Речь, 2007.
5. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
6. Васильева И., Борозенец П. Набор психологических открыток с притчами «Все грани гармонии». – СПб.: Речь, 2012
7. Возрастные и индивидуальные особенности подростков, под ред. Эльконина Д. Б./ Драгуновой Т. В. – М.: Просвещение 1967.
8. Выготский Л.С. К вопросу о динамике детского характера // Собр. соч.: В 6 т. - Т. 5. – М.: Педагогика, 1983. – С. 153-165
9. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Союз, 2004.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Набор психологических карт «Сокровищница жизненных сил». – СПб.: Речь, 2012.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Речь, 2003.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Речь, 2010.

13. Золотова Н.В. Психокоррекция: теория и практика. – М.: НПЦ «Коррекция», 2005.
14. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2002.
15. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. – М.: Знание, 1999.
16. Кьеркегор С. Страх и трепет (сборник из трёх произведений) / Перевод с датского языка Н. В. Исаевой, С. А. Исаева. – М.: Культурная революция, 2010.
17. Кэдьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2002.
18. Лебедева О.А. Образовательно-коррекционная программа «Учимся управлять собой». – Н.Новгород: Педагогические технологии, 2011.
19. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М.: Просвещение, 1971.
20. Максимова С.В. Творчество: созидание или деструкция? – М.: Академический Проект, 2006.
21. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004
22. Михайлина М.Ю. Профилактика детской агрессивности. – Волгоград: Учитель, 2014.
23. Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик. – М.: Издательство АПН СССР, 1988
24. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
25. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
26. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Ювента, Институт Тренинга, 1999.
27. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
28. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн. – СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
29. Прихожан А.М. Диагностика личностной тревожности и некоторые способы ее преодоления Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога: Сб. науч. тр. – М., 1987.
30. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1.

31. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: Романов, 2001.
32. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). – СПб.: Речь, 2007.
33. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревожности /под ред. В. М. Астапова. – СПб.: Пер Сэ, 2008.
34. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1. – М.: Генезис, 2003.
35. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер – М.: Генезис, 2003
36. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
37. Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт – терапия для всех. Серия «Сам себе психолог». – СПб.: Питер, 2007.
38. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, ответственности. – СПб.: Речь, 2006.
39. Щербатых Ю.В. Психология страха. – М.: Эксмо, 2007.
40. Детская агрессия / А. А. Реан // Педагогика и психология.– 2002.– № 4.– С. 37–42.
41. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
42. <http://semya-protiv-narkotikov.ru/seriya-treningovyh-uprazhneniy-dlya-raboty-s-podrostkami>

## Тематический план курса

Тема	Количество часов
<b>Раздел I. Коррекция тревоги</b>	<b>8</b>
1. Вводное занятие. Первичная диагностика.	1
2. Тайна моего имени	1
3. Мое настроение	1
4. Моя самооценка	1
5. Мои проблемы	1
6. Я уверенный, я неуверенный	1
7. Аукцион достижений	1
8. Я чувствую – я осознаю	1
<b>Раздел II. Коррекция страхов</b>	<b>7</b>
1. Мой день	1
2. Мои страхи	1
3. Как побороть страх	1
4. Не страшно, а смешно	1
5. Смелый трусишка	1
6. Преодоление страха	1
7. Я – Победитель!	1
<b>Раздел III. Коррекция агрессии</b>	<b>11</b>
1. Мои негативные эмоции	1
2. Обида и гнев	1
3. Как успокоить вулкан	1
4. Агрессия и конфликты	1
5. Мое поведение в конфликтной ситуации	1
6. Мои чувства и действия	1
7. Приручить дракона	1
8. Разрешаем конфликт конструктивно	1
9. Обижаться или прощать?	1
10. Общение без слез	1
11. Я умею управлять собой	1
<b>Раздел IV. Повышение уверенности в себе</b>	<b>9</b>
1. Разнообразный мир эмоций	1
2. Эмоции – мои помощники	1
3. Что я чувствую? Как я реагирую?	1
4. Маска: три портрета	1
5. Эмоции в общении	1
6. Искусство быть собой	1
7. Я чувствую, я понимаю, я управляю	1
8. Могу, умею, делаю!	1
9. Заключительное занятие. Итоговая диагностика	1
<b>Итого:</b>	<b>35</b>