

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Староюрьевская средняя общеобразовательная школа  
Староюрьевского района Тамбовской области**



**Программа  
по коррекции эмоционально-волевой сферы  
«Тайна моего Я»**

Автор-составитель-  
Копылова Надежда Михайловна,  
педагог - психолог

2020-2021 учебный год

# Содержание

Пояснительная записка.....	3-4
Тематическое планирование.....	5
Содержание программы.....	6-7
Список литературы.....	8

## Пояснительная записка

Умственное развитие ребенка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Дети с интеллектуальной недостаточностью часто находятся в «плёну эмоций», поскольку не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со взрослыми и сверстниками.

Обучая ребенка «взгляду со стороны», мы тем самым помогаем ему по-другому взглянуть на себя, по-иному оценить собственные мысли, чувства и поведение. так ребенок получает возможность более полно и адекватно выразить себя через общение. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Поэтому так актуальна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы.

Для решения этой задачи составлена индивидуально-ориентированная коррекционно-развивающая программа по коррекции эмоционально-волевой сферы «Тайна моего Я»

**Цель :** развитие представления ребёнка о собственной ценности и ценности другого человека, укрепление чувства собственного достоинства, содействие формированию мотивации на саморазвитие, улучшение эмоционального состояния.

### **Задачи:**

#### ***обучающие:***

- научить осознавать себя, как личность и индивидуальность;
- научить анализировать степень удовлетворенности собой и своих достижений;
- научить методам саморегуляции;
- сформировать навыки преодоления стресса.

#### ***развивающие:***

- развить навыки анализа чувств и мотивов своей деятельности;
- развить позитивную самооценку и самовыражение;
- развить умение оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны;
- снизить уровень личностной тревожности.

#### ***воспитывающие:***

- развить навыки ответственного поведения и уровень коммуникации;
- развить умение уважать права других людей, как свои собственные;
- повысить общий уровень психологической культуры.

Данная программа ориентирована на учащихся школы с умственной отсталостью.

Программа рассчитана на 16 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, Продолжительность занятия – 1 академический час.

### ***Ожидаемые результаты:***

- осознание своих и чужих эмоций и чувств;
- умение использовать методы саморегуляции;
- умение сосредоточиться в условиях стресса;
- умение справиться с волнением, страхом и напряжением;
- умение выстраивать отношения с окружающими в манере сотрудничества.

### **Результативность программы зависит от соблюдения следующих общепринятых принципов:**

#### *1. Ненасильственность общения.*

При объяснении правил упражнения педагог исходит, прежде всего, из желания ребенка, избегая принуждения.

*2. Самодиагностика*, т. е. самораскрытие ребенка, осознание и формулирование им лично значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие познавать себя, особенности своей личности

#### *3. Положительный характер обратной связи.*

Поскольку ребенок с ЗПР нуждается в поддержке, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении агрессивности и урегулировании самооценки, снятии напряжения и релаксации.

#### *4. Неконкурентный характер отношений.*

Этот принцип будет соблюден только в том случае, если удалось создать в совместном общении атмосферу доверия, психологической безопасности, обеспечить максимальный психологический комфорт. Занятия строятся так, чтобы не фиксировать слабые стороны ребенка, а подчеркивать сильные, не ставить ребенка в ситуацию неспешности, а укреплять его веру в себя, давая возможность ему быть успешным и поощряя его расширить репертуар способов его поведения.

#### *5. Включенность.*

В предлагаемой программе педагог выполняет традиционную роль участника всех упражнений. Участвуя в игре, педагог, во-первых, своим примером помогает включиться в нее ребенка.

### **Результативность**

В процессе реализации программы проводится ряд диагностических мероприятий, на основании результатов, которых делается вывод о качестве эмоционального состояния ребенка.

## Тематическое планирование

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Диагностика эмоциональной сферы, тревожности (Автор А.М. Прихожин)	0,5	1,5	2
2.	Графическая методика « Кактус»	0	1	1
3.	"Лепим" свой страх и гнев	0.5	1.5	2
4.	Имя	0	1	1
5.	Моя семья	0.5	1.5	2
6.	Кого мы называем добрым	0.5	1.5	2
7.	Рисуем себя	0	1	1
8.	Мои друзья	0,5	1,5	2
9.	Как правильно дружить	0,5	0,5	1
10.	Тренинг "Мышечного расслабления"	0,5	0,5	1
11.	Храм тишины	0,5	0,5	1
	ВСЕГО	4	12	16

## **Основное содержание программы.**

**Тема № 1.** Диагностика эмоциональной сферы, тревожности (Автор А.М. Прихожан) , **2 час.**

*Цель:* выявление тревожности как относительно устойчивого образования.

**Тема № 2.** Графическая методика « Кактус», **1 час.**

Занятие направлено на исследование эмоционально-личностной сферы ребенка. При проведении диагностики ребенку выдается простой карандаш и лист бумаги формата А4. На листе бумаги он должен нарисовать кактус таким образом , как он себе его представляет.

**Тема № 3.** "Лепим" свой страх и гнев, **2 часа.**

Занятие направлено на развитие в себе уверенности , осознание возможной победы над тревогой, страхом, развитие моторики.

Ребенку предлагается подвигаться по комнате , предварительно взяв кусок пластилина, представить себе , что он испытывает в настоящий момент, вылепить своё негативное чувство. Обсуждение, трансформация образа по желанию ребенка. Рефлексия.

**Тема № 4.** Рисуем свой страх и гнев, **2 часа.**

Занятие направлено на развитие в себе уверенности , осознание возможной победы над тревогой, страхом.

Ребенку предлагается подвигаться по комнате, представить себе , что он испытывает в настоящий момент, нарисовать своё негативное чувство.

Работа с рисунком. Рефлексия.

**Тема № 5** Имя, **1 час.**

Ребенку предлагается придумать себе имя , которое бы он хотел иметь, или оставить своё. Нужно спросить ребенка , почему ему нравится или не нравится своё имя, почему бы он хотел его поменять. Рефлексия.

**Тема № 6** Моя семья, **2 часа.**

Ребенок должен нарисовать свою семью, при этом не нужно напоминать , кто входит в состав семьи, Пусть рисует так, как он себе это представляет. Работа с рисунком. Рефлексия.

**Тема № 7** Кого мы называем добрым ,**2 часа.**

Предложить ребенку обсудить некоторые человеческие качества, способствующие эффективному общению. Вместе с обучающимся выработать правила того, как развить в себе эти качества. Содержание бесед закреплять в сюжетно-ролевых играх. Обсудить какие сложности возникали во время игр, с нарушением каких правил они были связаны.

### **Тема № 8 Рисуем себя, 1 час.**

Ученику предлагается цветными карандашами нарисовать себя сейчас и в прошлом. Обсудить детали рисунка, в чем они различаются. Обговорить с ребенком, что ему нравится и не нравится в себе. Упражнение на осознание себя, как индивидуальности, осознание различных своих сторон. Это полезно для определения того, что сменилось в ребенке по сравнению с прошлым и что хотелось бы изменить

### **Тема № 9 Мои друзья, 2 часа.**

Ребенку предлагается нарисовать его друзей. Можно нарисовать их как людей, а можно в виде животных, птиц, деревьев, цветов. После рисования можно обсудить рисунок с ребенком, спросить кто нарисован, почему он нарисовал именно этих людей.

### **Тема № 10 Как правильно дружить, 1 час.**

В ходе этого занятия обговариваются некоторые приемы и правила, способствующие тому, чтобы общение детей протекало без ссор и конфликтов. Эти приемы предлагаются всеми участниками и оформляются в «Правила дружбы». Рефлексия.

### **Тема № 11 Тренинг Мышечного расслабления, 1 час.**

В тренинге ребенок учится не только расслаблять мышцы, но и осознает состояние покоя, ненапряженности. Упражнения разделены на группы на основании тех мышц, расслаблению которых они способствуют. При проведении упражнений используется спокойная музыка.

### **Тема № 12 Храм тишины, 1 час.**

Занятие направлено на работу с субличностями, связана с тишиной, переживание которой ведет ребенка к «Внутреннему мудрецу». Упражнение дает возможность почувствовать измерение тишины и созерцать её. Обсуждение занятия. Рефлексия.

## Список литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б Продолжаем общаться с ребенком. Так.- М.:АСТ, 2011.-304 с.
2. Гордон Т.Как привить ребенку дисциплину. Советы педагога и психолога.-М.: ЛомоносовЪ, 2010 .-336 стр.
3. Павлов И. В. Общение с ребенком. Тренинг взаимодействия. -М.: Речь, 2008.-87 с.
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения, коррекционные программы – Ярославль, Академия развития: Академия Холдинга, 2004г.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению, характер, коммуникабельность. – Ярославль Академия развития , 2006г.