

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА ПО РАЗВИТИЮ
И РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ**

«КЛЮЧ К СЕБЕ»

5 «А»; 6 «А» класс
2024 - 2025 учебный год

Составила:
педагог-психолог Мунтян И.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ключ к себе» составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012года N 273-ФЗ; (ред. От 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ от 19 декабря 2014 года № 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- СанПин 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утв. постановл. гл. Гос. Сан. Вр. РФ от 28.01.21 г. №2;
- СанПин 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» утв. Пост. Гл. Гос. Сан. Вр. РФ от 28.09.20г. № 28;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска» (Вариант 1) от 01.09.2023г.

Место коррекционного курса в учебном плане.

В соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) содержание программы реализуется в рамках коррекционно-развивающей области, являющейся обязательной частью внеурочной деятельности, поддерживающей процесс освоения содержания АООП. Коррекционная работа осуществляется в форме групповых занятий. Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ключ к себе» относится к коррекционно-развивающей области учебного плана ГОКУ СКШ №1 г. Ангарска, рассчитана с 5 - 6 класс (1 часу в неделю в каждом классе, в 5-6 классе 34 часа в год). Коррекционные занятия проводятся по расписанию. Продолжительность занятий 40 минут.

Целью данной программы является развитие и регуляция эмоций у подростков с интеллектуальными нарушениями.

Задачи:

- ✓ формирование у обучающихся умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими;
- ✓ обучение конструктивным способам выражения своих эмоций;
- ✓ развитие способности к пониманию и сопереживанию эмоций других людей, эмпатии;
- ✓ формирование способности соотносить свои действия с чувствами и интересами другого человека.

Общая характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его усвоения обучающимися. Учебный материал подобран с учетом психофизических особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа содержит обязательное знакомство воспитанников с теоретическими вопросами психологии эмоций, такими как понятие эмоций, их виды, их роль и функции в жизни человека, их связь с потребностями и их удовлетворением. Последовательность тем занятий выстроена на основе принципов гуманистической психологии, в соответствии с которыми подростку сначала необходимо пережить отрицательные эмоции, дать им выход, прежде чем он сможет испытать положительные. Когда выплескиваются нежелательные эмоции, освобождается место для желательных [Шостром, 1994].

В основе коррекционно-развивающей работы лежит снятие запрета на эмоции и чувства, принятие их позитивной роли, их постоянная вербализация и конструктивное выражение, самонаблюдение в эмоциональных ситуациях, изучение положительных сторон отрицательных событий, поиск источников положительных эмоций, разрядка избыточного эмоционального напряжения.

Особое внимание уделяется проговариванию эмоций, благодаря чему, участники понимают, что негативные эмоции могут быть выражены, и это не разрушит межличностных отношений. В ходе тренинга подростки обучаются понимать свои и чужие эмоциональные переживания, снижать свое эмоциональное напряжение, учатся управлять эмоциями гнева и агрессии, тревоги и страха, печали, вины, стыда, обиды и т.д.

Важным является дальнейшее движение к децентрации – способности подростка воспринимать и учитывать в своем поведении состояние, желания, интересы других людей. Таким образом, посредством специально организованных групповых занятий подросток развивает способность к сопереживанию, эмпатии и осмыслению эмоций другого.

В тренинговой части программы используются техники из таких психотерапевтических направлений как гештальт-терапия, арт-терапия, психодрама. Эмоциональное напряжение снижается с помощью релаксации, визуализации, вербализации эмоциональных переживаний, техник телесно-ориентированной психотерапии, театрализованных игр.

Содержание коррекционного курса «Ключ к себе»:

I четверть (8 часов): Входная диагностика. Осознание эмоций. Изменение эмоций. Выражение и регуляция эмоций. Разные миры. Гнев и агрессия. Практикумы по регуляции гнева и агрессии. Я и мое отношение к людям. Мои эмоции под контролем.

II четверть (8 часов): Тревога и страх. Практикумы по регуляции тревоги и страха. Печаль, депрессия. Практикумы по регуляции печали и депрессии. Релаксация, снятие напряжения.

III четверть (10 часов): Вина. Стыд. Практикумы по регуляции вины и стыда. Обида. Практикумы по регуляции обиды. Пренебрежение и отвращение. Интерес и удивление. Вежливость и благодарность. Радость и счастье.

IV четверть (8 часов в 5 классе и 6 классе): Определитель настроения. Ресурсы личности. Разные миры. Любовь и уважение. Релаксация, снятие напряжения. Моё настроение. Почему бывает грустно? Люди вокруг меня, я учусь общаться. Я и мои мысли. Этот рассказ про меня.

Структура группового занятия:

- Ритуал приветствия. Позволяет сплочать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.

- Разминка. Выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминочные упражнения позволяют активизировать подростков, поднять их настроение, либо, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения

- Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния подростка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике и т.д.

- Рефлексия занятия - помогает подростку не только осознать пройденный путь, но и выстроить логическую цепочку, систематизировать полученный опыт, сравнить свои успехи с успехами других участников.

- Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ключ к себе»:

Личностные:

- ✓ качественное преобразование эмоциональной сферы детей с умственной отсталостью: формирование умения распознавать свои эмоции, овладевать и управлять ими;
- ✓ формирование умения соотносить свои слова и действия с чувствами окружающих;
- ✓ обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций.

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- ✓ понятия: чувство, эмоция, гнев, агрессия, тревога, страх, печаль, депрессия, вина, стыд, обида, радость, уважение, интерес, удивление, вежливость, благодарность, любовь; их роль и функции в жизни человека.

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ понимать свои и чужие эмоциональные переживания;
- ✓ соотносить свои действия с чувствами окружающих.

Коммуникативные:

- ✓ преодолевать барьеры в общении, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям;
- ✓ владеть монологической и диалогической формами речи;
- ✓ обращаться за помощью, принимать помощь.

Регулятивные:

- ✓ способность к организации своей деятельности (планирование, контроль, оценка);
- ✓ способность принимать, сохранять цели и следовать им в деятельности;
- ✓ умение адекватно воспринимать оценки своей деятельности;
- ✓ преодоление импульсивности, произвольности.

Диагностический инструментарий для определения эффективности работы по программе: проективные цвето-диагностики эмоционального состояния Л.Н.Собчик и рисуночная методика «Волшебная страна чувств»Т.Д.Зинкевич – Евстигнеевой. Диагностическая процедура естественно включается в первое и последнее занятие программы.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия коррекционного курса «Ключ к себе» проводятся в отдельном, хорошо освещенном кабинете, оснащённом учебной ростовой мебелью и мебелью для хранения дидактических материалов (S кабинета 56,5м). В кабинете имеются компьютер, телевизор, магнитная доска для работы с мелом. Согласно требованиям СанПиН, стены 1\2 окрашены в светлый тон теплого оттенка, на окнах занавески. Пол покрыт линолеумом, (на время занятия, при необходимости, застилается ковром). Имеются комнатные растения. Дидактическое оснащение представлено в таблице «Программно-методическое обеспечение».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 «А» класс

№ п\п	№ п\ч	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности	Примеч.
				по плану	по факту		
1 четверть (8 часов)							
1	1	Входная диагностика.	1	04.09		<p>Слушание объяснений педагога - психолога. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями психолога. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения. Просмотр презентаций, фильмов. Прослушивание музыки. Анализ проблемных ситуаций, примеров из жизни. Объяснение наблюдаемых явлений. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Обсуждение различных стратегий взаимодействия. Работа с раздаточным материалом. Выполнение работ практикума.</p>	
2	2	Осознание эмоций.	1	11.09			
3	3	Изменение эмоций. Рисуем эмоции	1	18.09			
4	4	Выражение и регуляция эмоций. Разные миры.	1	25.09			
5	5	Гнев и агрессия. Сказка про гнев.	1	02.10			
6	6	Практикум по регуляции гнева и агрессии.	1	09.10			
7	7	Я и мое отношение к людям.	1	16.10			
8	8	Мои эмоции под контролем. Упражнение на расслабление.	1	23.10			
2 четверть (8 часов)							
9	1	Тревога и страх. Практическое занятие «Нарисуй свой страх»	1	06.11		<p>Слушание объяснений педагога - психолога. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями психолога. Просмотр презентаций, фильмов. Прослушивание музыки. Объяснение наблюдаемых явлений. Анализ проблемных ситуаций, примеров</p>	
10	2	Практикум по регуляции тревоги	1	13.11			
11	3	Практикум по регуляции страха	1	20.11			

12	4	Релаксация, снятие напряжения.	1	27.11	из жизни. Работа с раздаточным материалом. Выполнение работ практикума. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.	
13	5	Печаль, депрессия.	1	04.12		
14	6	Практикум по регуляции печали	1	11.12		
15	7	Практикум по регуляции депрессии.	1	18.12		
16	8	Релаксация, снятие напряжения.	1	25.12		
3 четверть (10 часов)						
17	1	Вина. Стыд.	1	15.01	Слушание объяснений педагога - психолога. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями психолога. Просмотр презентаций, фильмов. Прослушивание музыки. Объяснение наблюдаемых явлений. Анализ проблемных ситуаций. Работа с раздаточным материалом. Выполнение работ практикума. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.	
18	2	Практикум по регуляции вины и стыда.	1	22.01		
19	3	Обида.	1	29.01		
20	4	Практикум по регуляции обиды.	1	05.02		
21	5	Пренебрежение и отвращение.	1	12.02		
22	6	Интерес и удивление.	1	19.02		
23	7	Вежливость и благодарность.	1	26.03		
24	8	Радость и счастье.	1	05.03		
25	9	Определитель настроения. Ресурсы личности.	1	12.03		
26	10	Моё настроение.	1	19.03		
4 четверть (8 часов)						
27	1	Дыхательные упражнения.	1	02.04	Слушание объяснений педагога - психолога. Отработка техники Я-высказывания. Выполнение работ практикума. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Обсуждение различных стратегий взаимодействия. Освоение эффективных способов снятия	
28	2	Грусть.	1	09.04		
29	3	Почему бывает грустно?	1	16.04		
30	4	Люди вокруг меня, я учусь общаться	1	23.04		

31	5	Я и мои мысли	1	30.04	внутреннего напряжения.	
32	6	Мир вокруг меня	1	07.05		
33	7	Релаксация, снятие напряжения.	1	14.05		
34	8	Заключительное занятие подведение итогов.	1	21.05		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 «А» класс

№ п\п	№ п\ч	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности	Примеч.
				по плану	по факту		
1 четверть (8 часов)							
1	1	Входная диагностика.	1	04.09		Слушание объяснений педагога - психолога. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями психолога. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения. Просмотр презентаций, фильмов. Прослушивание музыки. Анализ проблемных ситуаций, примеров из жизни. Объяснение наблюдаемых явлений. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Обсуждение различных стратегий взаимодействия. Работа с раздаточным материалом. Выполнение работ практикума.	
2	2	Осознание эмоций.	1	11.09			
3	3	Изменение эмоций. Рисуем эмоции	1	18.09			
4	4	Выражение и регуляция эмоций. Разные миры.	1	25.09			
5	5	Гнев и агрессия. Сказка про гнев.	1	02.10			
6	6	Практикум по регуляции гнева и агрессии.	1	09.10			
7	7	Я и мое отношение к людям.	1	16.10			
8	8	Мои эмоции под контролем. Упражнение на расслабление.	1	23.10			
2 четверть (8 часов)							
9	1	Тревога и страх. Практическое занятие «Нарисуй свой страх»	1	06.11		Слушание объяснений педагога - психолога. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями психолога. Просмотр презентаций,	
10	2	Практикум по регуляции тревоги	1	13.11			

11	3	Практикум по регуляции страха	1	20.11	фильмов. Прослушивание музыки. Объяснение наблюдаемых явлений. Анализ проблемных ситуаций, примеров из жизни. Работа с раздаточным материалом. Выполнение работ практикума. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.	
12	4	Релаксация, снятие напряжения.	1	27.11		
13	5	Печаль, депрессия.	1	04.12		
14	6	Практикум по регуляции печали	1	11.12		
15	7	Практикум по регуляции депрессии.	1	18.12		
16	8	Релаксация, снятие напряжения.	1	25.12		
3 четверть (10 часов)						
17	1	Вина. Стыд.	1	15.01	Слушание объяснений педагога - психолога. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями психолога. Просмотр презентаций, фильмов. Прослушивание музыки. Объяснение наблюдаемых явлений. Анализ проблемных ситуаций. Работа с раздаточным материалом. Выполнение работ практикума. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.	
18	2	Практикум по регуляции вины и стыда.	1	22.01		
19	3	Обида.	1	29.01		
20	4	Практикум по регуляции обиды.	1	05.02		
21	5	Пренебрежение и отвращение.	1	12.02		
22	6	Интерес и удивление.	1	19.02		
23	7	Вежливость и благодарность.	1	26.02		
24	8	Радость и счастье.	1	05.03		
25	9	Определитель настроения. Ресурсы личности.	1	12.03		
26	10	Моё настроение	1	19.03		
4 четверть (8 часов)						

27	1	Грусть.	1	02.04	<p>Слушание объяснений педагога - психолога. Отработка техники Я-высказывания. Выполнение работ практикума. Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных. Обсуждение различных стратегий взаимодействия. Освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения.</p>	
28	2	Почему бывает грустно мне?	1	09.04		
29	3	Люди вокруг меня, я учусь общаться	1	16.04		
30	4	Я и мои мысли	1	23.04		
31	5	Разные миры	1	30.04		
32	6	Мир вокруг меня	1	07.05		
33	7	Релаксация, снятие напряжения.	1	14.05		
34	8	Заключительное занятие подведение итогов.	1	21.05		

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «КЛЮЧ К СЕБЕ»

Литература	Оборудование и материалы	Наглядные пособия	Диагностический инструментарий
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ю.В.Саенко «Регуляция эмоций» тренинги управления чувствами и настроениями Санкт-Петербург //РЕЧЬ, 2011. 2. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева «Практикум по сказкотерапии» – Спб.: Речь, 2000. 3. А.Г.Грецов «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции» – СПб.: 2002. 4. Н.Новикова «Коррекционно-развивающая программа по развитию рефлексивного сознания младших школьников, воспитывающихся в условиях детского дома» //Школьный психолог, 2000, №15. 5. С.Н.Иванова «Диагностика и коррекция цветом и рисунком» //Книголюб, 2009. 6. Р.Рахматуллина «Коррекционно-развивающие игры и психогимнастика» (из коррекционно-развивающей программы для детей с ЗПР) // Школьный психолог, 1999, № 26. 7. А.А.Романов «Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей» Москва // Школьная пресса, 2003. 8. Н.А.Сакович «Игры в тигры» Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – Спб.: Речь, 2007. 9. О.В.Хухлаева «Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога».Лекция – М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015. 	<p>Компьютер Телевизор Магнитная доска Ковер Индивидуальные коврики Песочница (деревянный ящик размером 50х70 см, глубиной 8–10см) Песок Вода Соленое тесто Цветные карандаши (по 8 цветов на каждого участника) Листы белой бумаги формата А4 Пластелин Гуашь, кисти Клей Ткань Веревка Проволока Журналы Воздушные шарики Свечи</p>	<p>Презентации Коллекция мультфильмов и сказок Коллекция аудиозаписей Фотографии. «Мешок страхов» Коллекции миниатюрных фигурок (животные, люди, транспорт, овощи, фрукты, дома, растения) Коллекция природных материалов (камни, ракушки, шишки, жемчужины и т.д.) Контурная карта волшебной страны Цветовые карточки Люшера Бланк «Цветные окна»</p>	<p>Проективные цветодиагностики эмоционального состояния Л.Н.Собчик. Рисуночная методика «Волшебная страна чувств» Т.Д.Зинкевич – Евстигнеевой.</p>