

Рабочая программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий «Шаги к успеху» для детей с задержкой психического развития 5 - 8 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий «Шаги к успеху» в 5 – 8 классах для детей с задержкой психического развития разработана на основе:

- развивающей программы для младших подростков «Уроки психологического развития в средней школе» (авт. Н.П. Локалова);
- программ уроков психологии для школьников (авт. А.В. Микляева);
- программы «Тропинка к своему «Я»» (авт. О.В. Хухлаева);
- особенностей психологического развития обучающихся с задержкой психического развития.

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, так как способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Курс направлен на формирование у обучающихся следующих умений и способностей:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

Цель программы: создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;
- формирование интереса к внутреннему миру другого человека;

- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Особенности психологического развития учащихся с задержкой психического развития

Существенными особенностями детей с ЗПР являются неравномерность, мозаичность проявлений недостаточности развития. Для них характерны замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточная сформированность умственных операций и действий, низкая познавательная активность и слабость познавательных интересов, ограниченность, отрывочность знаний и представлений об окружающем. Дети отстают в речевом развитии (недостатки произношения, аграмматизм, ограниченность словаря).

Недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы проявляются в эмоциональной неустойчивости и возбудимости, несформированности произвольной регуляции поведения, слабости учебной мотивации и преобладании игровой. Характерны недостатки моторики, в особенности мелкой, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности.

Дети испытывают трудности во взаимодействии с окружающим миром, приводящие к обеднению социального опыта, искажению способов общения с другими людьми. Все это усложняет социализацию, а, следовательно, и социальную адаптацию детей: замедляются процессы усвоения и воспроизводства социального опыта, установления межличностных отношений, благодаря которым человек учится жить совместно с другими.

Для них характерна неадекватная самооценка, переоценка или недооценка собственных возможностей, способностей, достижений. Это связано с замедленным формированием основных структурных компонентов личности – самосознания, эмоционально-волевой сферы, мотивации, уровня притязаний; ограничением контактов с людьми; реакцией личности на психотравмирующую ситуацию, обусловленную постепенным осознанием своей несостоятельности.

Дети с нарушениями интеллекта испытывают большие трудности при необходимости устанавливать и сохранять в памяти опосредствованные связи, при осуществлении ассоциативного припоминания. Соотношение объемов непосредственного и опосредствованного запоминания у них весьма изменчиво. В младших классах они не умеют пользоваться приемами осмысленного запоминания, и логически связанный материал сохраняется у

них в памяти хуже, чем отдельные слова или числа. В старших классах они могут овладеть некоторыми приемами опосредствованного запоминания. На произвольной регуляции психических функций сказывается и недостаточное участие речи.

У детей с ЗПР отмечается зависимость восприятия от уровня внимания: снижение внимания замедляет скорость восприятия. Внимание младших школьников с задержкой психического развития характеризуется повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте, недостаточной сформированностью произвольного внимания.

Имеет место быть преобладание более простых мыслительных операций, снижение уровня логичности и отвлеченности мышления, трудности перехода к понятийным формам мышления. Неумение ориентироваться в задании, анализировать его, обдумывать и планировать предстоящую деятельность становится причиной многочисленных ошибок.

Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения:

- отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию;
- необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям;
- недостаточной целенаправленностью деятельности;
- малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Для детей с ЗПР характерны черты психического и психофизического инфантилизма, который проявляется в слабой способности ребенка подчинять свое поведение требованиям ситуации; неумении сдерживать свои желания и эмоции; детской непосредственности; преобладании игровых интересов в школьном возрасте; в беспечности; повышенном фоне настроения; недоразвитии чувства долга; неспособности к волевому напряжению и преодолению трудностей; в повышенной подражаемости и внушаемости; в дефиците познавательной активности при обучении; в отсутствии школьных интересов, несформированности «роли ученика»; быстрой пресыщаемости в любой деятельности.

2. Содержание программы:

Содержанием программы стало:

- коррекция и развитие коммуникативных навыков;
- формирование умений самоконтроля в поведенческой и эмоциональной сфере;
- развитие рефлексии, умения осознавать свои психические процессы, ход своей деятельности, анализировать затруднения, ошибки;
- развитие познавательных процессов.

Наиболее важной задачей, решаемой на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях с психологом, является формирование позитивных личностных характеристик школьников, понимания самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с одноклассниками и учителями, оказание помощи в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. С этой целью в общую структуру занятия включаются специальные упражнения, игры, тематические обсуждения.

Существенным отличием занятий по данной рабочей программе от традиционных предметных уроков является перенесение акцента с результативной стороны учения на его процессуальную сторону.

Материал рассчитан на 34 часа в учебном году. 1 учебный час предполагает работу с 2 микрогруппами по 1-4 человек в каждой. Продолжительность занятия для микрогруппы – 20 минут. С целью повышения эффективности данной программы используемые игры, упражнения рекомендуются обучающимся для организации собственной деятельности в перерывах между уроками и во внеурочное время.

Основные разделы программы

№ п/п	Раздел	Содержание
1	Развитие познавательных способностей.	1. Развитие внимания (переключение, распределение, произвольность, устойчивость). 2. Развитие памяти. 3. Развитие вербального, логического мышления (анализ, синтез, абстрагирование, установление закономерностей, установление сходства и различий, выделение существенных признаков). 4. Развитие пространственных представлений. 5. Развитие внутреннего плана действий.
2	Развитие способности к рефлексии.	1. Рефлексия собственных личностных качеств. 2. Рефлексия собственных чувств. 3. Рефлексия собственных достижений. 4. Рефлексия обратной связи от окружающих. Рефлексия в режиме развивающей психодиагностики.
3	Знакомство с миром эмоций.	1. Развитие умения дифференцировать чувства. 2. Развитие умения различать собственные эмоциональные состояния. 3. Формирование навыка распознавания эмоций другого человека. 4. Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций. 5. Создание условий для "нормализации"

		<p>переживания социально-неодобряемых эмоций.</p> <p>6. Создание условий для осознания необходимости управления собственными эмоциями.</p> <p>7. Обучение методам и приемам снятия эмоционального напряжения, безопасной разрядки страхов (тревоги), агрессии, негативных эмоций, связанных с обидой, переживанием чувства вины и стыда.</p>
4.	Знакомство с внутренним миром.	<p>1. Изучение собственных достоинств и недостатков, создание условий для осознания развивающих возможностей недостатков.</p> <p>2. Создание условий для самопринятия подростков.</p> <p>3. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками.</p> <p>4. Обращение подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.</p> <p>5. Формирование представления о ценностях окружающих для развития навыков децентрации в общении.</p> <p>6. Исследование особенностей организации своего времени.</p> <p>7. Обращение подростков к собственным перспективным планам, в том числе и профессиональным.</p> <p>8. Создание условий для осознания собственных стереотипов «идеальной внешности», обучение приемам разрядки негативных чувств, связанных с переживанием недостатков своей внешности.</p> <p>9. Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.</p> <p>10. Формирование представлений об уверенном, неуверенном и самоуверенном поведении.</p> <p>11. Тренировка уверенного поведения, формирование навыка противостояния групповому давлению.</p>
5.	Обучение навыкам эффективного взаимодействия.	<p>1. Формирование представлений о вербальной и невербальной информации в общении: развитие умения различать виды вербальных реакций, знакомство с основными закономерностями «языка жестов», формирование представлений о правилах эффективной подачи и эффективного приема информации.</p>

		<p>2. Развитие умения различать виды поведения, создание условий для анализа различных стилей общения и их эффективности, последствий их использования.</p> <p>3. Развитие эмпатии подростков, внимательного отношения к другому человеку, доверительного отношения к окружающим.</p> <p>4. Формирование представления о механизме безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий через «Я-высказывания».</p> <p>5. Создание условий для осознания позитивного опыта семейного взаимодействия, для поиска причин трудностей в отношении с родными.</p> <p>6. Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.</p> <p>7. Формирование представлений о коммуникативных барьерах, обучение приемам общения с окружающими при наличии коммуникативных барьеров.</p> <p>8. Формирование представлений о конфликте, обучение приемам бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, тренинг поведения в конфликтных ситуациях.</p>
--	--	---

3. Требования к уровню усвоения программы

Предполагается, что в результате освоения программы ее участники повысят уровень познавательных, коммуникативных способностей, получат возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи его с внешним миром, другими людьми, смогут видеть проблемы в межличностных отношениях и способы их решения.

А так же в результате работы по программе учащиеся смогут:

- расширить свои представления о собственном внутреннем мире, научиться адекватно оценивать свои чувства и свое поведение;
- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, освоить навыки снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации;
- приобрести определённые коммуникативные навыки для выстраивания бесконфликтных отношений с окружающими.

4. Тематическое планирование индивидуальных и групповых коррекционных занятий

4.1. Тематическое планирование коррекционных занятий

в 5 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Развитие внимания (переключение). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
2	Развитие мышления (анализ через синтез). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
3	Развитие пространственных представлений. Рефлексия чувств.	1
4	Развитие мышления (гибкость). Рефлексия чувств.	1
5	Развитие внутреннего плана действий. Рефлексия собственных личностных качеств.	1
6	Развитие мышления (абстрагирование). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
7	Развитие пространственных представлений. Рефлексия собственных личностных качеств.	1
8	Развитие мышления (установление закономерностей). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
9	Развитие внимания (в условиях коллективной деятельности). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
10	Развитие вербального мышления. Развитие умения дифференцировать чувства.	1
11	Развитие мышления (установление сходства, противоположности, различия). Рефлексия собственных чувств.	1
12	Развитие вербального мышления (выделение существенных признаков). Развитие умения различать эмоциональные состояния.	1
13	Развитие внимания (устойчивость). Развитие умения различать виды вербальных реакций.	1
14	Развитие мышления (установление закономерностей). Развитие умения различать виды поведения.	1
15	Развитие пространственных представлений. Развитие умения различать виды поведения.	1
16	Развитие вербального мышления (преобразование предложений без изменения смысла). Развитие умения различать виды поведения.	1
17	Развитие внимания (устойчивость в условиях коллективной деятельности). Развитие умения различать разные формы поведения.	1
18	Развитие логического мышления (сравнение понятий). Развитие умения различать разные формы поведения.	1

19	Развитие внутреннего плана действий. Развитие эмоциональной сферы.	1
20	Развитие логического мышления (установление отношений между понятиями). Развитие умения различать виды поведения.	1
21	Тренировка внимания (устойчивость). Развитие умения различать виды поведения.	1
22	Развитие логического мышления (деление понятий). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
23	Развитие логического мышления (деление понятий). Развитие умения различать разные формы поведения.	1
24	Развитие логических форм вербального мышления (определение видов суждений). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
25	Развитие логических форм вербального мышления (определение видов суждений). Развитие перцептивно-эмоциональной сферы.	1
26	Развитие мышления (гибкость и анализ через синтез). Развитие перцептивно-эмоциональной сферы.	1
27	Развитие пространственных представлений. Развитие перцептивно-эмоциональной сферы.	1
28	Развитие логических форм вербального мышления. Развитие перцептивно-эмоциональной сферы.	1
29	Тренировка внимания (распределение). Тренинг поведения в конфликтных ситуациях.	1
30	Развитие мышления (установление закономерностей). Тренинг поведения в конфликтных ситуациях.	1
31	Развитие пространственных представлений. Тренинг поведения в конфликтных ситуациях.	1
32	Развитие мышления (гибкость). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
33	Развитие мышления (установление закономерностей). Рефлексия собственных личностных качеств.	1
34	Развитие логических форм вербального мышления. Рефлексия собственных личностных качеств.	1

4.2 Тематическое планирование коррекционных занятий в 6 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.	1
2	Формирование у подростков навыка распознавания эмоций	1

	другого человека.	
3	Создание условий для анализа подростками мимических признаков эмоций как средства их распознавания.	1
4	Создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.	1
5	Создание условий для обращения участников к особенностям собственного эмоционального мира.	1
6	Создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.	1
7	Создание условий для "нормализации" переживания социально-неодобряемых эмоций.	1
8	Создание условий для осознания необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора.	1
9	Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме	1
10	Создание условий для рефлексии скрываемых чувств и последующего их выражения с помощью вербальных и невербальных средств.	1
11	Создание условий для приобретения подростками опыта проявления стереотипно скрываемого чувства в игровой форме.	1
12	Создание условий для самоанализа своей эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (1 этап).	1
13	Создание условий для самоанализа своей эмоционально-личностной сферы в режиме развивающей психодиагностики (2 этап).	1
14	Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении.	1
15	Обучение методам и приемам разрядки страхов (тревоги) (1 форма).	1
16	Обучение методам и приемам разрядки страхов (тревоги) (2 форма).	1
17	Обучение методам и приемам разрядки страхов (тревоги) (3 форма).	1
18	Создание условий для обращения подростков к собственному страху оценки и самооценочным страхам.	1
19	Обучение методам и приемам разрядки негативных эмоций, связанных с самооценочными страхами.	1
20	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии.	1
21	Обучение методам и приемам безопасной разрядки агрессии (1 форма).	1

22	Обучение методам и приемам безопасной разрядки агрессии (2 форма).	1
23	Создание условий для осознания психологической природы обиды.	1
24	Обучение методам и приемам разрядки негативных эмоций, связанных с обидой.	1
25	Создание условий для понимания психологического содержания чувств вины и стыда, их разрядки.	1
26	Создание условий для исследования уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики (1 этап).	1
27	Создание условий для исследования уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики (2 этап).	1
28	Создание условий для развития эмпатии подростков.	1
29	Создание условий для развития эмпатии подростков в игровых моделях межличностного взаимодействия (1 форма).	1
30	Создание условий для развития эмпатии подростков в игровых моделях межличностного взаимодействия (2 форма).	1
31	Формирование представления о механизме безопасного выражения чувств и конструктивного выражения претензий.	1
32	Создание условий для закрепления навыков формулирования "Я-высказываний".	1
33	Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты.	1
34	Создание условий для рефлексии подростками собственных достижений.	1

4.3 Тематическое планирование коррекционных занятий в 7 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Формирование позитивной мотивации к занятиям путем обращения к жизненному опыту учащихся.	1
2	Создание условий для развития рефлексии подростков.	1
3	Создание условий для осознания подростками ресурсного значения собственного имени и его различных форм.	1
4	Создание условий для самоанализа подростками отношения к имени как проекции самоотношения.	1
5	Развитие рефлексии путем обращения к проективным формам и обратной связи от окружающих.	1
6	Создание условий для самоанализа подростков на основе	1

	значимой обратной связи.	
7	Развитие социального интеллекта подростков и навыков внимательного отношения к другому человеку.	1
8	Создание условий для самоанализа подростками собственных достоинств и недостатков.	1
9	Создание условий для повышения уровня самопринятия подростков.	1
10	Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как на способ саморазвития личности.	1
11	Создание условий для осознания подростками развивающих возможностей собственных недостатков.	1
12	Создание условий для обращения подростков к собственной ценностно-смысловой сфере.	1
13	Формирование представления о ценностях окружающих для развития навыков децентрации в общении.	1
14	Создание условий для рефлексии в режиме развивающей психодиагностики (1 этап).	1
15	Создание условий для рефлексии в режиме развивающей психодиагностики (2 этап).	1
16	Создание условий для исследования подростками особенностей организации своего времени.	1
17	Создание условий для обращения подростков к собственным перспективным планам.	1
18	Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов.	1
19	Создание условий для осознания подростками собственных стереотипов "идеальной внешности".	1
20	Обучения приемам разрядки негативных чувств, связанных с переживанием недостатков своей внешности.	1
21	Создание условий для осознания подростками позитивного опыта семейного взаимодействия.	1
22	Создание условий для поиска подростками причин трудностей в отношениях с родными.	1
23	Формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.	1
24	Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.	1
25	Создание условий для осознания подростками своего отношения к риску и состоянию азарта.	1
26	Создание условий для разрядки стремления к необдуманному риску и формирования представлений об осознанном риске.	1
27	Формирование представлений о различиях между	1

	уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.	
28	Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.	1
29	Создание условий для тренировки уверенного поведения на модели игровой деятельности.	1
30	Обучения правилам уверенного поведения и тренировка навыка их соблюдения.	1
31	Развитие навыков бесконфликтного взаимодействия со сверстниками.	1
32	Формирование навыка противостояния групповому давлению.	1
33	Формирование представлений об оптимальном самоутверждении.	1
34	Создание условий для рефлексии подростками своих достижений.	1

4.4 Тематическое планирование коррекционных занятий в 8 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Создание условий для обращения подростков к своему опыту общения на модели игровой ситуации.	1
2	Формирование представления о вербальной и невербальной информации в общении.	1
3	Развитие навыка понимания невербальной информации.	1
4	Создание условий для анализа роли мимики и контакта глаз в общении с людьми.	1
5	Ознакомление с основными закономерностями "языка жестов".	1
6	Формирование представлений о правилах эффективной подачи информации.	1
7	Отработка навыка эффективного приема информации.	1
8	Создание условий для исследования подростками информационных барьеров в общении.	1
9	Создание условий для анализа учащимися коммуникативных барьеров.	1
10	Ознакомление с каналами приема и передачи информации.	1
11	Создание условий для исследования подростками собственных стереотипов в общении.	1
12	Формирование представлений о позициях в общении.	1
13	Создание условий для анализа психологического содержания позиций в общении.	1
14	Создание условий для анализа различных стилей общения	1

	и их эффективности.	
15	Создание условий для анализа эффективности различных стилей общения и последствий их использования.	1
16	Подведение к осознанию амбивалентного смысла конфликта (отрицательного и положительного).	1
17	Создание условий для анализа собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.	1
18	Развитие способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте.	1
19	Систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом по преодолению негативных эмоциональных состояний.	1
20	Тренировка навыков преодоления негативных эмоциональных состояний.	1
21	Актуализация личного опыта использования различных стилей поведения в конфликте на модели игровой ситуации.	1
22	Развитие навыков рефлексии через самоанализ стилей поведения в конфликте.	1
23	Формирование представлений о сильных и слабых сторонах различных стилей поведения в конфликте.	1
24	Создание условий для апробирования алгоритма анализа своей роли в конфликте.	1
25	Создание условий для анализа искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека.	1
26	Создание условий для поиска стратегии рационального целеполагания в конфликте.	1
27	Создание условий для обращения подростков к собственному опыту доверия-недоверия.	1
28	Развитие способности доверительного отношения к окружающим.	1
29	Развитие навыков рефлексии через самоанализ умения слушать и слышать собеседника.	1
30	Актуализация опыта общения в ситуации наличия коммуникативных барьеров на модели игровой ситуации.	1
31	Обучение приемам общения с окружающими при наличии коммуникативных барьеров ("Эгоцентрик").	1
32	Обучение приемам общения с окружающими при наличии коммуникативных барьеров ("Агрессор").	1
33	Обобщение опыта общения с людьми с коммуникативными барьерами.	1
34	Создание условий для оценки подростками своих достижений в овладении навыками общения на модели	1

	игровой ситуации.	
--	-------------------	--

5. Средства контроля.

Для оценки эффективности программы используются следующие показатели:

- положительная динамика в развитии мотивационной, коммуникативной, эмоционально-личностной сферы подростка;
- формирование адекватной самооценки у подростка;
- снижение уровня тревожности подростков в процессе взаимодействия с окружающими.

Методы оценивания уровня развития по критериям:

- Опросник «Учебная мотивация».
- Многомерная оценка детской тревожности по Романицыной.
- Наблюдения за подростком в процессе урочной и внеурочной деятельности.

6. Учебно-методические средства.

1. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития в средней школе (V - VI классы). – М.: «Ось-89», 2005.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6). – М.: «Генезис», 2005.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: «Генезис», 2007.
4. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: «Речь», 2006.