**Приложение к АООП для учащихся с ОВЗ**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Основы социальной жизни**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»
* Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373;
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
* Приказа № 1527 от 12.03.2014 года «О деятельности педагога – психолога в образовательных организациях Алтайского края»;
* Приказа №104/1 от 06.10.2014 года комитета по образованию Алтайского края Локтевского района «Об организации психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации в образовательных организациях Локтевского района»;
* Программы коррекционной работы в школе: Психолого – педагогическое обеспечение образовательного процесса. Нейропсихологическая диагностика, профилактика и коррекция в школе / А.В.Семенович. – М. : Дрофа, 2015.

Проблема коррекции и развития эмоционально - волевой сферы детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья является важной и актуальной. Эмоциональное развитие обучающихся с интеллектуальной недостаточностью заслуживает особого внимания, поскольку оно оказывает непосредственное влияние на процесс взаимодействия с окружающими людьми и, соответственно, во многом определяет успешность социальной адаптации и интеграции в общество. Особенно актуальна данная тема в тот момент, когда у детей наступает подростковый возраст — период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью.

В это время у детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, в размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии.

 Этой потребности соответствуют и открывающиеся новые интеллектуальные возможности у учащихся 11 - 15 лет. Как известно, важнейшим содержанием психического развития подростков становится развитие самосознания, у подростков возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке.

В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: *«Кто я?», «Каков я?», «Кем я буду?»* и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Взрослея, дети с ОВЗ начинают понимать, что они чем – отличаются от сверстников, по этому поводу начинают замыкаться, появляются комплексы, проблемы с общением, поведением. В это время и необходима коррекция эмоционально – волевой сферы личности, общение и откровенный разговор на темы, интересующие подростка.

**Цель:**

* формирование у учащихся положительного отношения к обучению в средней школе посредством снятия эмоционального напряжения, чувства тревожности, развития коммуникативных навыков и повышения самооценки, формирование положительной коммуникативной деятельности и саморегуляции.

**Задачи:**

* Помочь взрослеющему человеку в стремлении познать себя, понять себя достаточно полно и правильно;
* Формировать навыки самосовершенствования, самосознания и самоконтроля, нравственные личностные качества;
* Развивать творческие способности учащихся, навыки самоорганизации;
* Сформировать адекватные формы поведения в новых школьных ситуациях;
* Развить социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом, с учителями и другими сотрудниками школы.

При организации деятельности используются следующие **формы работы:** групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. У каждого ученика ведется специальная тетрадь с творческими заданиями, мыслями, с материалами анкет и тестов.

Программа адаптирована для работы с подростками 11 – 15 лет (5, 6, 7 классы), имеющими рекомендации Территориальной психолого — медико — педагогической комиссии Локтевского района.

Психопрофилактическая работас подростками в рамках данной программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. ***Принцип «комфортной среды»***

Для успешности процесса необходимо, чтобы подросток чувствовал себя комфортно. Комфортная среда подразумевает, с одной стороны, уровень партнерских взаимоотношений педагога – психолога с участниками тренинга; с другой стороны, ряд «средовых» факторов: мягкое освещение, удачное местоположение ребёнка относительно педагога - психолога и пр. Во время занятий используются задания, соответствующие возможностям ребенка; инструкция к играм формулируется в сказочной форме; исключается негативная оценка действий ребёнка, поощряется фантазия и творческий подход.  
**2.  *Принцип «безусловного принятия»***

Принятие ребёнка таким, какой он есть. Принятие внешнего вида и физического состояния, жизненного опыта, противоречий, ценностей, мотиваций, устремлений и желаний — все это является залогом успешности коррекционно-развивающей работы

**3.  *Принцип «доступности информации»***Все обращения, реплики, интерпретации и рекомендации, которые дает педагог -психолог, должны быть сформулированы доступно для понимания подростков.

**4***.* ***Принцип активности и свободы самовыражения***

Постановка подростка в позицию самоконтроля и саморегуляции.

**5.  *Принцип реального «проживания»,*** проигрывания всевозможных ситуаций вместе с героями читаемых произведений. Подросток ставит себя на место героя, анализирует (с помощью педагога) ситуации, предлагает свой выход из них, реально их проживает.   
**6.  *Принцип осмысления опыта***

Разыгрывая ситуацию, подросток имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Это, в свою очередь, дает возможность соотнести игру с реальной жизнью, найти способы решения проблемы.

**7.  *Принцип обмена***

В любой игре подросток и педагог-психолог легко обмениваются мыслями, чувствами, что позволяет построить партнерские взаимоотношения.

Программа коррекции и развития эмоционально-волевой сферы обучающихся занимает важное место в решении задач психологического сопровождения образовательного процесса.

Для оценки результативности работы в программе предусмотрен диагностический блок, который включает два этапа: перед началом работы и по ее завершении.

Отработка навыков проходит в три этапа:

* получение информации о содержании того или иного навыка;
* применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка);
* перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

**Программа включает:**

Коррекционно-развивающие занятия по эмоционально – волевому развитию обучающихся:

5 класс, Сигида Виктор

6 класс, Животягин Максим, Мартыненко Евгений

7 класс, Чернышов Кирилл

Левакова Виктория (СИПР)

Календарный учебный график обучающихся 5, 6, 7 классов содержит по 34 учебных недели, поэтому рабочая программа рассчитана также на 34 учебных часа, по 1 часу в неделю.

**Планируемые результаты реализации программы**

В результате целенаправленной деятельности на занятиях по устранению трудностей эмоционально - волевой сферы **у обучающихся должны быть:**

* более сформированы и развиты психологические предпосылки и основы учебной деятельности;
* лучше развиты интеллектуальные способности;
* развиты мотивационная и эмоциональная сфера подростков, межличностных отношений подростков;
* лучше сформированы навыки конструктивного общения, расширен репертуар видов общения;
* лучше развита личность подростка, снижение внутриличностных противоречий.

**Структура курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Количество часов |
| 1. | «Можно ли учиться с удовольствием» | 2 часа. |
| 1. | Образ вашего «Я». | 4 часа |
| 2. | Учимся управлять эмоциями | 6 часов |
| 3. | Искусство общения | 9 часов |
| 4. | Мое поведение и поступки | 3 часа |
| 5. | От каждого по способностям | 8 часов |
| 6. | Психологические тренинги и игры | 3 часа |

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | | Количество часов | Примечание |
| **«Можно ли учиться с удовольствием»** | | | **2 часа** |  |
| 1. | «Вводное занятие. Здесь и сейчас мы собрались.» | |  |  |
| 2. | «Я и мой класс. Я и моя школа.» | |  |  |
| **Образ вашего «Я»** | | | **4 часа** |  |
| 3. | | Темперамент. Мой темперамент. | 1 |  |
| 4. | | Характер. | 1 |  |
| 5. | | Воля. Самостоятельность. | 1 |  |
| 6. | | «Посмотримся в зеркало» | 1 |  |
| **Учимся управлять эмоциями** | | | **6 часов** |  |
| 7. | | «Мои эмоции» | 1 |  |
| 8. | | «Я учусь владеть собой» | 1 |  |
| 9. | | Наши эмоции и чувства. Проявление эмоций и чувств (коллаж) | 1 |  |
| 10. | | «В поисках мирного пути выражения чувств» | 1 |  |
| 11. | | «Практика решения конфликтов» | 1 |  |
| 12. | | Обобщение, систематизация знаний. «Техника стоп-кадр». | 1 |  |
| **Искусство общения** | | | **9 часов** |  |
| 13. | | Общение без слов. О чем говорят жесты. | 1 |  |
| 14. | | Какой я собеседник? | 1 |  |
| 15. | | Правила честного спора | 1 |  |
| 16. | | Поговорим рисунками | 1 |  |
| 17. | | Портрет нашего класса | 1 |  |
| 18. | | Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну | 1 |  |
| 19. | | Как люди воспринимают меня самого | 1 |  |
| 20. | | Как возникает симпатия. Товарищество и дружба | 1 |  |
| 21. | | «Детектор лжи» | 1 |  |
| **Мое поведение и поступки** | | | **3 часа** |  |
| 22. | | Что такое поведение? | 1 |  |
| 23. | | Проявления личности в вербальном поведении. Проявление личности в невербальном поведении. | 1 |  |
| 24. | | Личность и поступок. Психологический практикум (обобщение). | 1 |  |
| **От каждого по способностям** | | | **8 часов** |  |
| 25. | | Что такое способности. Возникновение способностей в истории человечества. | 1 |  |
| 26. | | Одарённость, талант, гениальность. | 1 |  |
| 27. | | Мышление, память, восприятие окружающего мира, творческое отношение к действительности и воображение как общие способности. | 1 |  |
| 28. | | Внимание. Моё внимание. Игры на внимание. | 1 |  |
| 29. | | Память. Моя память. Задания на проверку, тренировку внимания. | 1 |  |
| 30. | | Внимание, память в повседневной жизни. | 1 |  |
| 31. | | Специальные способности. Виды специальных способностей (математические, художественные, литературные, познавательная активность). | 1 |  |
| 32. | | «Мои способности». Чем я увлекаюсь? | 1 |  |
| **Психологические тренинги и игры** | | | **2 часа** |  |
| 33. | | «Мир начинается с тебя» | 1 |  |
| 34. | | Богатство вашей личности. | 1 |  |
|  | | Всего: | **34 часа** |  |

**Учебно-методическое обеспечение:**

1.А.В. Микляева Программа коррекционных занятий «Я подросток». Санкт - Петербург: Издательство РЕЧЬ, 2014 г.

2. Гущина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.

3. Детская и подростковая агрессивность: профилактика и коррекция. / Материалы МОУ Центр «Развитие» г.Вологды. – Вологда, 2010.

4. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008.

5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Дубровина, А. Д. Андреева, Е.Е.Данилова, Т. В. Вохмянина; Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 1998.

Содержание программы

Раздел 1. «Можно ли учиться с удовольствием» (2 часа)

Тема 1.1. «Вводное занятие. Здесь и сейчас мы собрались.» Формирование эмоционального отношения к занятиям. Адаптация детей к новому стилю общения.

Тема 1.2. «Я и мой класс. Я и моя школа.» Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных сторон человека: предпочтение, способности, мечты и т.д. Знакомство с требованиями основной школы.

Раздел 2 «Образ вашего Я» (4 часа)

Тема 2.1 «Темперамент». Темперамент. Выяснить что такое темперамент. Типы темперамента и их характеристики. Интроверты и экстраверты. Составляющие темперамента: импульсивность, тревожность, ригидность, пассивность и активность, рефлексивность, эмотивность, сензитивность. Оптимистичность и пессимистичность. Исследование степени выраженности темперамента. Кто я – оптимист или пессимист?

Тема 2.2 «Характер». Выяснитьчто такое характер. О чертах характера и для чего нужно знать черты характера. Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем. Как порождается образ. Самооценка. О привычках и воле. Слабоволие. О потребностях, мотивах и действиях.

Тема 2.3 «Воля. Самостоятельность» Формирование представления о воле как о сознательном управлении субъектов своим поведением, способности мобилизовать силы на преодоление трудностей, стоящих на пути достижения цели.

Тема 2.4. «Посмотрим в зеркало». Обобщение полученных знаний. Возможные формы проведения: сочинение “Письмо к незнакомому другу”, беседа, игра.

Раздел 3 «Учимся управлять эмоциями» (6 часа)

Тема 3.1. Мои эмоции. Показать возможность анализа сложных, противоречивых, дискомфортных чувств как средства самопознания, личностного роста и достижения эмоционального равновесия; дать учащимся возможность определить позицию по вопросу «Надо ли подавлять эмоции?». Упражнения «Эмоции», «Все относительно», «Вычерпывание чувств»

Тема 3.2. Я учусь владеть собой. Раскрыть понятия «тревожность» и «стресс»; обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности; познакомить с упражнениями на расслабление; обучить навыкам саморегуляции. Мини-лекция «Тревожность. Стресс». Упражнения «Подводные камни», «Человечек», «Спасательный круг»

Тема 3.3 Наши эмоции и чувства. Проявление эмоций и чувств. Знакомство учащихся с понятиями «эмоции» научить определять эмоциональное состояние других людей. Изготовление портрета-коллажа; раскрытие различных эмоций .

Тема 3.4 В поисках мирного пути выражения чувств.Актуализировать знания учащихся о настроении, чувствах человека. Дискуссия «Какие чувства мы знаем», упражнения «Поиграем со словом «радость»», «Поиграем со словомс «Грусть»»

Тема 3.5 Практика решения конфликтов. Определить уровень конфликтности каждого участника группы; формировать умения разрешать конфликты; проанализировать способы выхода из конфликтных ситуаций. Мини-лекция «Конфликтная ситуация. Конфликт. Способы выхода из конфликтных ситуаций». Упражнение «слон, пальма, крокодил», «Разведчик», «Анализ жизненных ситуаций», «Слова».

Тема 3.6. техника стоп-кадр. Познакомить с техникой «Стоп-кадр», с теоретическими основами жизненных позиций по Берну.

Раздел 4 «Искусство общение» (9 часов)

Тема 4.1 Общение без слов. О чем говорят жесты.  Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения. Правила и особенности невербального общения.

Тема 4.2 Какой я собеседник? Изучение индивидуальных, особенностей личности ребёнка. Понятие активного слушания.

Тема 4.3 Правила честного спора. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.

Тема 4.4 Поговорим рисунками. Передача информации с помощью рисунка.

Тема 4.5 Портрет нашего класса. Создание коллективного коллажа на тему «я-ты, он-она, вместе дружная семья»

Тема 4.6. Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну.Почему первое впечатление не всегда оправдывается. Как мы воспринимаем новинки

Тема 4.7. Как люди воспринимают меня самого. Какое впечатление создается у окружающих обо мне. Что на это влияет?

Тема 4.8. Как возникает симпатия. Товарищество и дружба. Обсуждение смысла пословиц, поговорок. Восприятие внешности человека на примере сказок.

Тема 4.9. « Детектор лжи». Проанализировать предложенные ситуации. Просмотр фильма «как жесты помогают понять собеседника»

Раздел 5. Поведение и поступок (3 часа).

Тема 5.1. Что такое поведение. Определение понятия поведение, поступок, агрессия.

Тема 5.2. Проявления личности в вербальном поведении. Проявление личности в невербальном поведении. Особенности выражения человека в вербальном (словесном) и невербальном поведении.

Тема 5.3. Личность и поступок. Психологический практикум в форме обобщающего урока. Какие бывают поступки. Какие факторы влияют на совершение поступков.

Раздел 6. От каждого по способностям (5 часов).

Тема 6.1. Что такое способности. Возникновение способностей в истории человечества. Как возникли способности и как они изменялись с течением времени.

Тема 6.2. Одарённость, талант, гениальность. Какого человека мы можем считать одаренным, гениальным, талантливым.

Тема 6.3. Мышление, память, восприятие окружающего мира, творческое отношение к действительности и воображение как общие способности. Что такое мышление, память, как мы воспринимаем окружение

Тема 6.4. Развитие памяти. Игры на внимание. Виды памяти, приемы развития. Развитие внимания.

Тема 6.5. Специальные способности. Виды специальных способностей (математические, художественные, литературные, познавательная активность). Почему способности у людей различаются.

Раздел 7. Психологические тренинги и игры (2 часа).

Тема 7.1. Мир начинается с тебя. Создать условия для осознания участниками группы ценности жизни; формировать умения находить решения жизненных проблем.

Тема 7.2. Богатство нашей личности. Определение понятия «роль»; многообразие жизненных ролей; принятие роли в зависимости от ситуации; определение собственного Я.

Раздел 8. Итоговое занятие ( 3 часа)

Тема 8.1 Подводим итоги. Закрепить знания каждого участника группы о своей уникальности.