

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования Администрации Шегарского района**

**МКОУ Шегарская СОШ № 1**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**коррекционного курса «Психологический практикум»**  
**для обучающегося по адаптированной основной общеобразовательной**  
**программе основного общего образования для детей ОВЗ, РАС**  
**7 класс**

Педагог-психолог  
К.И. Черняева

Мельниково 2025

## **Пояснительная записка.**

**Данная программа рассчитана на 34 занятий в 7 классе (1 час в неделю).**

**Актуальность:** период отрочества – благоприятный период для развития многих сторон личности, например таких, как познавательная активность, любознательность. Наиболее важен в этом плане возраст 13-14 лет, который является важным периодом для развития самосознания подростка, его рефлексии, «Я-концепции».

Обычно в этом возрасте знакомятся с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго. Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития.

Идея или цель данной программы заключается в самоисследовании и самосознании участников для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

Рабочая программа составлена с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с РАС. Учтены особенности восприятия, эмоционально-волевой сферы и неравномерность развития психических функций и навыков ребенка. Сильной стороной учащегося с РАС является хорошая память, способность к структурированию и запоминанию больших объемов фактического материала.

### **Принципы реализации программы:**

**Не насильственность общения.** При объяснении правил игры или при выборе водящего, педагог - психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.

**Самодиагностика,** самораскрытие обучающихся, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.

**Положительный характер обратной связи.** Необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи обучающемуся в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

**Неконкурентный характер отношений.** Создать атмосферу доверия, психологической безопасности.

**Дистанцирование и идентификация.** Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи.

**Возраст обучающихся – 13-14 лет.**

**Целью данной программы** является развитие самоисследования и самосознания подростков для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

**Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:**

1. Способствовать формированию первичных навыков диагностики, самоконтроля, рефлексии.
2. Выработать толерантное отношение к собственным недостаткам.
3. Способствовать адекватному восприятию оценки окружающих людей.
4. Научить ребенка контролировать свои негативные эмоциональные проявления, посредством повышения стрессоустойчивости.
5. Привить подростку навыки сотрудничества и умения взаимодействовать с окружающим миром.
6. Выявить отношение подростка к собственному здоровью и повысит мотивацию к выбору здорового образа жизни.
7. Возможность промежуточной и итоговой оценки знаний.

**Критерии эффективности программы:**

- повышение уверенности в себе;
- понимание себя и своего внутреннего мира;
- снижение тревожности, агрессивности;
- улучшение взаимоотношений в коллективе.

**Ожидаемы результаты:**

- 1.Формирование адекватной самооценки.
- 2.Развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки.
- 3.Формирование позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье.
- 4.Развитие творческого потенциала подростков.
- 5.Повышение стрессоустойчивости подростка.

Свободный обмен мнениями, активное участие в обсуждениях, заявление собственной позиции предполагает отсутствие оглядки со стороны школьников на плохую оценку. В случае ответов обучающихся на проблемные вопросы, высказываний во время обсуждений, выполнения тестов и упражнений применение оценок нецелесообразно. Психолог может отметить активность обучающихся, оригинальность их ответов, высказать восхищение или недоумение в форме «Я-высказывания».

В начале и в конце курса занятий проводится анкетирование. Результаты данного анкетирования могут служить показателем положительной или отрицательной динамики развития определенных систем самосознания.

### **Теоретическое обоснование проблемы.**

**Личность** – это конкретный человек, как носитель сознания. Личностью не рождаются, а становятся в процессе становления человека, в общении и жизнедеятельности. Каждая личность индивидуальна и оригинальна совокупностью своих свойств. На раннем этапе формирования личности уровень субъективно-личностных отношений диктуется главным образом взрослыми, а в подростковом возрасте они определяются расширяющимися общественными обязанностями, учением и ростом индивидуального самосознания. В этот период значительно изменяется социальный состав подростка. Известно, что в подростковом и юношеском возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. С физиологической точки зрения подростковый возраст по скорости физиологических изменений можно сравнить с фетальным периодом внутриутробного развития и с двумя первыми годами жизни, хотя кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов.

**Переходный период** – в котором происходит смена некоторого «объективистского» взгляда на себя извне, на субъективную, динамическую позицию изнутри. В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе. И развивающиеся процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь.

Совершающееся в ранней юности открытие внутреннего мира сопряжено с переживанием его как ценности. Открытие себя как неповторимо уникальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить. Юношеская рефлексия есть, с одной стороны, осознание собственного «Я», «Кто Я?», «Какой Я?» «Каковы мои способности?», «За что Я могу себя уважать?», а с другой – осознание своего положения в мире «Каков мой жизненный идеал?», «Кто мои друзья и кто враги?», «Кем Я хочу стать?», «Что Я должна сделать, чтобы и Я сама, и окружающий мир стали лучше?». Первые, обращенные к себе вопросы, ставят, не всегда сознавая это – подросток. Вторые, более общие, мировоззренческие

вопросы ставят в юном возрасте, у которых самоанализ становится элементом социально-нравственного самоопределения.

Трудность заключается в том, что ранняя юность, создавая внутренние условия, благоприятные для того, чтобы человек начал задумываться для чего он живет, не дает средств, достаточных для ее решения. Хорошо известно, что проблема смысла жизни не только мировоззренческая, но и вполне практическая. Ответ на нее содержится как внутри человека, так и вне его - в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. А ведь это как раз и образует тот дефицит, который подчас весьма болезненно ощущается в юности.

В 14-15 лет у подростков возникает интерес к собственному внутреннему миру, затем отмечается постепенное усложнение и углубление самопознания, одновременно происходит усиление его дифференцированности и обобщенности, что приводит в раннем юношеском возрасте (14-15 лет) к становлению относительно устойчивого представления о себе как цельной личности. Необходимо отметить, что в этом возрасте происходит формирование ценностных ориентаций подростков.

Рост самосознания и интереса к собственному «Я» у подростков вытекает непосредственно из процессов полового созревания, физического развития, которое является одновременно социальными символами, знаками взросления и возмужания, на которые обращают внимание и за которыми пристально следят другие, взрослые и сверстники.

Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для обучающихся единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию.

*Открытие своего внутреннего мира* очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества.

**Направленность** – социально-психологическая.

### Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тема занятия	Цель	Краткое содержание	Кол-во часов
7 кл. 1.	Ознакомительное.	Установление эмоционального контакта. Сплочение взаимоотношений.	1. Знакомство. 2. Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь» 4. Рефлексия.	1

2.	Возрастные психологические особенности подростка.	Установление эмоционального о контакта. Сплочение взаимоотношений.	1. Упражнение «Что я знаю о себе». 2. Рефлексия.	1
3.	Возрастные психологические особенности девочек.	Установление эмоционального о контакта. Сплочение взаимоотношений.	1. Упражнение «Что я знаю о других». 2. Рефлексия.	1
4.	Самооценка.	Способствовать развитию адекватной самооценки.	1. Мини-лекция «Что такое самооценка» 2. Рефлексия.	1
5.	Тестирование «Моя самооценка».	Определение уровня самооценки.	1. Тест «Психическое состояние личности». 2. Рефлексия.	1
6.	Упражнение «Что я могу рассказать о себе?»	Способствовать развитию адекватной самооценки.	1. Игра на сплочение группы «Островок». 2. Рефлексия.	1
7.	Как развивать память.	Определить какая память преобладает.	1. Упражнение «Как лучше можно запомнить?», «Найди потерянные игрушки». 2 Рефлексия.	1
8.	Как развивать внимание.	Определить какое внимание преобладает.	1. Упражнение «Как быть внимательнее?» ». 2. Упражнение «Что изменилось?». 2 Рефлексия.	1
9.	Характеристика чувств.	Определить какое чувство преобладает.	1. Упражнение «Найди определённое	1

			или потерянное чувство?» 2.Рефлексия.	
10.	Я – школьник.	Развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях.	1.Упражнение «Какой ученицей я вижу себя в этом учебном году?». 2.Дорисуй предметы. 3.Рефлексия.	1
11.	Внутренний мир человека и возможности его познания.	Познакомить с уникальностью личности каждого человека.	1.Упражнение «Составление «Дерева» психологических качеств личности и возможности.	1
12	Мои чувства.	Способность снижению уровня страхов, гнева.	1.Закончи предложение «Радость - это...», «Страх – это...», 2.Нарисуй своё чувство. 3.Рефлексия.	1
13	Кто «Я» такая?	Способствовать развитию адекватной самооценки.	1.Упражнение «Список черт» 2.Упражнение «Что в имени тебе моём?» 3.Рефлексия.	1
14.	Как «Я» оцениваю себя сама.	Способствовать развитию адекватной самооценки в отношении самого себя.	1.Упражнение продолжи предложение «Я самая...» 2.Упражнение «Плюсы и минусы» 3.Рефлексия.	1

15.	Чем люди отличаются друг от друга?	Помочь исследовать свои качества, изучить свои способности.	1.Упражнение продолжи положительные качества «Я... ТЫ..; Он ..; Она....» 2.Рефлексия.	1
16.	Характер и эмоции	Выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений.	Мини – лекция «Что такое чувства». 2. Упражнение “Эмоции в мимике” 3.Рефлексия.	1
17.	Мои эмоции.	Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.	1. Игра «Угадай эмоцию» 2. Игра «Изобрази эмоцию». 3.Рефлексия.	1
18.	Эмоции и цвет.	Выявить и дать знания и взаимосвязи цвета и проявления эмоции.	1.Компьютерный вариант теста Люшера. 2.Упражнение «Фигуры эмоций» 3. Рефлексия.	1
19.	Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении.	Формировать уверенное поведение. Различать виды поведения.	1.Разбор жизненных ситуаций о уверенном и неуверенном поведении «Найди различие». 2.Рефлексия.	1
20.	Невербальные формы уверенного, неуверенного, грубого поведения.	Формировать уверенное поведение. Различать виды поведения.	1.Упражнение «Мой дневник». 2. Рефлексия.	1
21.	Как наша уверенность и неуверенность	Научить различать поведение и	1.Упражнение «Хвалить или ругать».	1

	зависят от других людей.	поступки в различных жизненных ситуациях.	2.Рефлексия.	
22.	Взаимоотношения в социуме между сверстниками, друзьями.	Умение понимать и различать взаимоотношения в социуме.	1.Упражнение «Мои друзья, какие они». 2.Рефлексия.	1
23.	Мы очень разные и этим интересны друг другу.	Находить хорошее, положительное и интересное в себе и других.	1.Упражнение «Я-?; Ты-?; Он-?; Она-?...». 2.Рефлексия.	1
24.	Темперамент. Плюсы и минусы в моём темпераменте.	Определение тип темперамента.	1.Мини-лекция: «Темперамент» . 2.Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента. 3.Рефлексия.	1
25.	Что я узнала о темпераменте.	Научить учитывать характеристики своего темперамента и учитывать темперамент других людей.	Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Люди с разными темпераментами»	1
26.	Чувство собственного достоинства.	Уметь сдерживать эмоциональные чувства, спокойно высказывать своё мнение.	1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций продолжи предложение «Как я бы поступила....». 2.Рефлексия.	1
27.	Вербальные формы выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства.	Научить различать формы выражения чувств.	1.Упражнение «Вербальные формы выражения чувств»	1

			собственного достоинства». 2. Рефлексия.	
28.	Я и мое здоровье.	Дать знания о различии физического и психического здоровья.	1.Что такое физическое и психологическое здоровье? 2.Найди на картинках ЗОЖ. 3. Рефлексия.	1
29.	Просьба. Умение её высказывать, принять согласие или отказ в её выполнении.	Умение отвечать отказом на просьбу.	1.Упражнение с разбором жизненных ситуаций «Сила слова согласия или отказа». 2. Рефлексия.	1
30.	Стресс и стрессовые ситуации.	Научить методам выхода из стрессовой ситуации. Сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.	1.Что такое стресс? (с разбором жизненных ситуаций). 2.Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг». 3. Рефлексия	1
31.	Я в своих глазах и в глазах других людей.	Научить высказывать своё мнение, какими их видят окружающие.	1.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». 2.Рефлексия.	1
32.	Мой здоровый образ жизни. Я и мое тело.	Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я».	1. Упражнение «Лепим фигуру». 2. Рефлексия.	1
33.	Я для себя, я для других. Обида.	Научить анализировать своё поведение,	1.Детские обиды.	1

		обида и досада.	2. Закончи предложение «Я обижаюсь, когда...». 3. Рефлексия.	
34.	Умение слушать. Люди, значимые для меня.	Развивать доверительные межличностные отношения в общении.	1. Упражнение «Моя семья». 2. Рефлексия.	1