

*Краснодарский край, г. Темрюк  
государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа-интернат*

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Директор ГКОУ КК**  
**школы-интернат г. Темрюка**  
\_\_\_\_\_ **Лучшева Г.А.**

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА  
«ПСИХОКОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ»**

Педагог-психолог: Шестакова А.В.

Программа адаптирована для работы с подростками с легкой умственной отсталостью в коррекционной школе

2022г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1.Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2.Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014 г.;

3.Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2019. - 365 с.

4. Учебного плана образовательной организации.

Адекватная самооценка повышает адаптивные возможности человека в обществе. Это является важным аспектом для развития личности, взаимоотношений человека с окружающими, для формирования правильного отношения к успехам и неудачам.

Для того чтобы человек чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться в обществе и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Его самооценка позволяет осуществлять личностный рост. Лица с отрицательной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже приспособляются к жизни, трудно сходятся со сверстниками. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость становятся их постоянными спутниками. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят, их ранят насмешки и сравнения со сверстниками.

**Цель:** коррекция и оптимизация адекватной самооценки, снижение личностной тревожности у обучающихся с нарушением интеллектуального развития.

**Задачи:**

- развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование положительной самооценки;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- реализация творческого потенциала;
- развитие навыков психической саморегуляции и способности к конструктивному выражению эмоций, способствующих их более успешной адаптации к школе и социуму.

## **2. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Использование данной программы не предполагает какие-либо возрастные ограничения, но разработана для детей среднего школьного возраста (11-15 лет), имеющих нарушения в эмоциональной сфере и личностной сфере (депрессии, фобии, тревожность, агрессивность, заниженную самооценку), а также при других проблемах. Время на проведение одного занятия составляет 40 минут. Программа рассчитана на проведение 10 занятий, но при необходимости количество занятий могут быть увеличено до 15. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Возможно также реализация программы в форме групповой работы (от 3 до 10 человек).

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

- \* снижение личностной тревожности;
- \* осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.
- \* улучшение психо-эмоционального самочувствия подростка;

- \* свобода творческого самовыражения;
- \* умение работать со своими переживаниями (анализ, отреагирование, принятие и т.д.).

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности обучающихся	Продолжительность занятия
1	Занятие 1. Формула самооценки	Научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.	40 минут
2	Занятие 2. Дифференцированная самооценка.	Формирование установки на добрые дела. Развитие социальной перцепции.	40 минут
3	Занятие 3. 3 типа самооценки.	Создать условия для самопознания и развития саморефлексии. Научить осознавать свою внутреннюю сущность для улучшения своего настроения и понимания чувств окружающих.	40 минут
4	Занятие 4. О любви к себе.	Дать понятие о самоценности человеческого «Я». Создание условий для самопознания и формирования позитивной «Я – личности».	40 минут
5	Занятие 5. Чувство вины.	Выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни. Исследование психоэмоционального состояния ребенка	40 минут
6	Занятие 6. Что мешает ставить цели.	Помочь детям обратить внимание на самого себя, осознать свою любовь. Выявление внутреннего благополучия, представлений о себе во временной перспективе.	40 минут
7	Занятие 7. Принимаем себя.	Самоанализ, исследование личностных качеств. Формирование толерантного отношения, уважение прав, индивидуальности и неповторимости других людей.	40 минут

8	Занятие 8. Как окружение влияет на нашу самооценку.	Рефлексия, развитие навыков социальной перцепции. Избавление от отрицательных эмоций. Выявление личностных особенностей ребенка и его уровня эмоционального состояния.	40 минут
9	Занятие 9. Потребности и цели.	Осознание личностных качеств, развитие рефлексии. Формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.	40 минут
10	Занятие 10. Навыки общения и уверенного поведения. Перспектива	Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения. Формирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.	40 минут

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001
2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. –СПб. : Речь, 2001.
3. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003/ Серия «Эффективный тренинг»
4. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.
5. К.Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003.

<p>Мебель и оборудование</p>	<p>Мебель по росту детей (стол, 6 стульев). Диван. Мягкий ковер. Интерактивный проектор, экран, ноутбук, 2 колонки. Четырехсторонний прозрачный мольберт, песочный стол. Сухой бассейн. Сенсорная комната.</p>
<p>Стимульный материал</p>	<p>Материал к диагностическим методикам и тестам, коррекционно-развивающим играм и упражнениям, соответствующий требованиям научности, экологичности, возрастной дифференциации.</p>
<p>Технический материал</p>	<p>Цветная бумага, ножницы, простые и цветные карандаши, фломастеры, ластики, картон, клей, кисточки, пластилин, акварельные/гуашь краски, альбомные листы различного формата.</p>
<p>Вспомогательный материал</p>	<p>Фигурки для песочницы. Игровое оборудование «Пертра». Мелкодетальный конструктор типа «ЛЕГО». Пазлы. Фотографии-иллюстрации с изображением детей с различными эмоциональными состояниями. Карточки с изображениями различных эмоций. Видеозаписи мультфильмов. Аудиозаписи детских песен, релаксационной музыки, классической музыки. Книги для детей, книги-раскраски, детские журналы.</p>