

*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 ТРЕВОЖНОСТИ 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. - 365с.

4. Учебного плана образовательной организации.

Тревожность является одним из основных факторов эмоциональной неустойчивости подростков. Тревожный подросток постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднен контакт с внешним миром. Наиболее остро проблема тревожных состояний встает в работе с детьми с интеллектуальными нарушениями. Тревожным детям зачастую свойственна низкая самооценка, неуверенность, ожидание неблагоприятного и враждебности со стороны окружающих. Необходимость оказания психокоррекционной помощи таким подросткам является одной из самых важных задач которую психологу приходится решать в коррекционном образовательном учреждении. Тревожность (как проявление внутреннего конфликта) приводит к конфликту межличностному, что в свою очередь подвергает подростка в состояние стресса (психическое напряжение). Тревожность часто находит свое выражение в специфических страхах - фобиях. Немотивированный страх приводит к немотивированным конфликтам, что сильно усложняет межличностные отношения человека, подвергая его еще в больший стресс.

Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из факторов развития эмоциональной напряженности, и способствует углублению личностной дезадаптации подростка. Таким образом, актуальность данной программы связана:

- с требованиями, предъявляемыми в настоящее время к обучающему Государственными Федеральными Образовательными Стандартами нового поколения, с учетом которых современный школьник должен владеть рядом коммуникативных компетенций, а именно – умениями корректно вести учебный диалог, искать и находить компромиссы; иметь позитивные навыки общения в социуме и т.д.

- с поиском новых технологий воспитания,

- профилактикой школьной дезадаптации.

Цель: снижение повышенной тревожности у подростка.

Задачи:

1. снижение повышенной тревожности;
2. развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
3. повышение самооценки подростка.

Используемые методики, технологии, инструментарий:

Данная программа ориентирована на психокоррекцию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и повышенной тревожностью. В отличие от других программ, направленных на коррекцию эмоциональной сферы подростков, данная программа включает несколько направлений в работе с подростками, а именно: консультативная деятельность, арт-терапия, песочная терапия, сказка-терапия. Работа варьируется в соответствии с психоэмоциональным и психофизическим состоянием подростка так как высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности школьника к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально позитивный или эмоционально

негативный опыт косвенно позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми в семье, в школе.

Положительный результат арт-терапии в коррекции повышенной тревожности подростков подтверждает широкий спектр работ по сказкотерапии Т. Д. Зинкевич – Евстевнеева, Т. М. Грабенко. Песочная терапия - мощный инструмент, позволяющий психологу использовать его во многих случаях, включая психологические травмы, вопросы межличностных отношений, личностный рост, интеграцию и преобразование самости.

2. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Использование данной программы не предполагает какие-либо возрастные ограничения, но разработана для детей среднего и старшего школьного возраста (11-17 лет), имеющих нарушения в эмоциональной сфере и личностной сфере (депрессии, фобии, тревожность, агрессивность, заниженную самооценку), а также при других проблемах.

Продолжительность занятий, учитывая специфику, не может быть строго регламентирована. В среднем, 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 могут повторяться для отработки одних и тех же состояний и их трансформации и для использования различных средств выразительности). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Возможно также реализация программы в форме групповой работы (от 3 до 10 человек), что привносит в работу некоторые коррективы по взаимодействию в группе (обсуждение и принятие правил работы в группе, групповое обсуждение результатов деятельности, групповая рефлексия).

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- * снижение повышенной тревожности;
- * развитие у подростка умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- * повышение самооценки подростка.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	«Вводное»	1	Налаживание контакта и установление доверительных отношений.
2	«Куст роз»	1	Налаживание контакта и установление доверительных отношений.
3	«Приятный пластилин»	1	Отреагирование вытесненных эмоций, снятие напряжения.
4	«Эмоциональный словарь».	1	Формирование осознания собственных эмоций.
5	«Храбрая лошадка»	1	Понизить уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности учащихся.
6	«Моя обида»	1	Обучение конструктивным способам выражения негативного эмоционального состояния.
7	«Сад чувств»	1	Обучение саморегуляции.
8	«Счастливые истории»	1	Обучение способам позитивной трансформации негативных эмоциональных состояний.
9	«Характер»	1	Формирование осознания ребенком своего внутреннего мира.
10	«Подведение итогов»	1	Обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.Б. Баряевой., – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006.

2. Психолого- педагогические программы сопровождения ФГОС НОО/ под общ. Ред. Щеголенковой.- Новокузнецк: МАОУ ДПО, 2012.- 364 с.
3. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.
4. Справочник психолога начальной школы. О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто.- Изд. - Ростов н,Д: Феникс, 2011.- 442 с.
5. Методика определения готовности к школе: Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе(Часть 1): методическое руководство/ Л. А. Ясюкова.-издание 2-е.-СПб: ИМАТОН, 2007.-208 с.
6. Психология. Разработки занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р. М.- Волгоград: ИТД « Корифей», 2006.- 112с.
7. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе.- М.: ТЦ « Сфера», 1996.- 240

Мебель и оборудование	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.
Стимульный материал	Материал к диагностическим методикам и тестам, коррекционно-развивающим играм и упражнениям, соответствующий требованиям научности, экологичности, возрастной дифференциации.
Технический материал	Цветная бумага, ножницы, простые и цветные карандаши, фломастеры, ластик, картон, клей, кисточки, пластилин, акварельные/гуашь краски, альбомные листы различного формата.
Вспомогательный материал	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.