

*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
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ С
ЭЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПИИ»**

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.

Эмоции (лат. *emovere* — возбуждать, волновать) — состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов. Основой возникновения эмоций являются потребности и мотивы человека. Эмоции в форме непосредственных чувственных переживаний «... отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта».

Эмоциональность в значительной степени определяется врожденными наследственными предпосылками, но в то же время эмоциональная сфера динамична: она развивается и претерпевает значительные изменения в течение всей жизни. Значительную роль в формировании эмоциональной индивидуальности человека играет ранний эмоциональный опыт и особенности семейного воспитания. Эмоции являются мощным регулятором нашего поведения и деятельности, поэтому способность владеть ими для человека чрезвычайно важна, и развивать ее нужно начиная с раннего детского возраста.

Эмоции представляют собой один из наиболее внешне обнаруживающихся феноменов внутренней жизни ребенка. По сравнению с остальными сторонами личности, эмоции умственно отсталых детей наименее изучены.

У таких детей эмоция и воля более примитивны, чем у нормально развивающихся детей. Однако это не говорит о том, что они вовсе лишены их, и такие эмоции как тревога или страх так же присущи им. Безусловно, появление данных эмоций отрицательно влияет как на развитие детей в норме, так и на развитие детей с умственной отсталостью. Между тем в коррекционно-воспитательной работе с такими детьми учет эмоционального компонента очень важен.

У детей с умственной отсталостью эмоционально-волевая сфера имеет свои специфические особенности:

- недоразвитие потребностной и мотивационной сферы (преобладают биологические потребности, нет потребностей в социальном, личностном развитии, неразвита учебная мотивация);

- недостаточная дифференциация чувств и эмоций (бедность чувств, распознают только полярные эмоции, не понимают сложных эмоций, не могут распознать эмоциональное состояние по мимике и жестам, затрудняются в определении эмоций даже на картинках, переживания примитивны);

- неадекватность, неустойчивость, лабильность эмоций, импульсивные реакции на внешние впечатления;

- недостаточно развита воля и произвольность (отсутствует самоконтроль, не могут противостоять воле другого человека, безынициативны);

- неадекватная самооценка (подвергается колебаниям из-за разницы в оценке окружающих); - низкий уровень притязаний (зависит от уровня доступности той или иной деятельности).

Все эти особенности приводят к незрелости личностной сферы и нуждаются в коррекции. В связи с этим была разработана программа «Развитие эмоциональной саморегуляции с элементами арт-терапии».

В процессе арт-терапии удовлетворяется актуальная потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Каждый ребенок чувствует себя спокойно, расслабляется. Психологическая защита в виде демонстративности, негативизма, агрессии уступает место инициативности, творчеству.

Цель программы: развитие эмоциональной саморегуляции детей и подростков с умственной отсталостью с использованием элементов арт-терапии.

Задачи программы:

- 1) Познакомить обучающихся с основными эмоциями;
- 2) способствовать отреагированию актуальных эмоциональных состояний;
- 3) обучить навыкам снижения эмоционального напряжения;
- 4) сформировать способы эффективного взаимодействия детей (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других, оценить свои достоинства);
- 5) закрепить позитивные формы активности (творчество, инициативу в решении задач, сдерживание негативных реакций и др.);
- 6) обучить способам внутреннего самоконтроля и сдерживания.

2. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия рассчитаны на обучающихся 11-15 лет. Предпочтительно проводить занятия с группой, но допустимо применение программы на индивидуальной основе. Время проведения занятия: 40 минут, один раз в неделю. Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

- Приветствие

- Разминку
- Основное содержание
- Рефлексию по поводу данного занятия
- Прощание.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- наличие положительной динамики в развитии качественных характеристик познавательных способностей и повышении содержательности познавательной деятельности;
 - повышение уровня стабильности эмоционально-волевой регуляции продуктивной деятельности;
 - снятие (уменьшение) психического напряжения, тревоги, страхов;
 - сформированность умения правильно выражать свои чувства, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
 - снятие барьеров в общении.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие	1	создание в группе доверительной обстановки, которая позволит детям проявлять свои чувства и говорить о них; познакомить детей с правилами занятий, настрой на дальнейшую работу.
2	«Мои чувства, эмоции»	1	Развивать умения распознавать свои чувства, эмоции; обучение контролировать свои эмоции в определенных ситуациях.
3	«Радость»	1	Развитие умения распознавать свои чувства, понимать чувства героя по контексту ситуации; обучение способам саморегуляции эмоций через контроль их внешних проявлений, адекватное выражение чувства радости; поиск радостных переживаний в опыте и их творческое отражение.
4	«Грусть»	1	Узнавание невербальных проявлений чувства грусти, адекватное выражение своих грустных

			переживаний; умение проявить сочувствие, способы самопомощи — регулирования своих грустных переживаний.
5	«Гнев. Кто он такой?»	1	Узнавать по невербальным проявлениям чувство гнева, поиск аналогичных переживаний в своем опыте, приемлемые способы выражения, регулирование выражения гнева в игровой форме.
6	«Гнев. Как с ним справиться?»	1	Способствовать совершенствованию умения регулировать выражения гнева; способствовать совершенствованию освоения адекватных, приемлемых способов выражения гнева; снятие мышечного напряжения и добиться внутреннего расслабления.
7	«Страх»	1	Десенсибилизация страхов; способы самопомощи; закрепление эмоционального переживания и проявления уверенного ощущения с помощью амулета; обучение снятию напряжения.
8	«Недовольство, обида»	1	Узнавание по невербальным проявлениям чувства недовольства, обиды; понимание причин; способствовать овладению этими чувствами; символическое избавление от чувства обиды.
9	«Саморегуляция своего поведения»	1	Обучение способам саморегуляции своего поведения; снятие эмоционального напряжения; обучение расслаблению и спокойствию с помощью дыхания.
10	Заключительное занятие	1	Закрепление и проверка полученных детьми в ходе занятий знаний о различных эмоциях и способах саморегуляции

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Карелина И.О. «Эмоциональное развитие детей 5-10 лет»/ Ярославль: Академия развития, 2006.

2.Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей» / Ярославль: Академия развития, 1997.

3.Радева Р.Е. «Техники релаксации для детей» // Дошкольное образование. 2002г. №3 с. 13-15.

4.Слободяник Н.П. «Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: Практическое пособие»/ М.: Айрис-пресс, 2004.

5.Чистякова М.И. «Психогимнастика» / М.: Педагогика, 1990.

6.Шишова Т.Л. «Застенчивый невидимка» / М.: Издательский дом «Искатель», 1997.

<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>