

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа №2**

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол №1
От 29.08.2023г.
18/88 Марактаева Е.О.

СОГЛАСОВАНО
заместитель по УВР
Малкова Н.А.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ БСОШ №2
И.Т. Ростовцева
Приказ №39
От 31.08.23 г.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

«Психологическое здоровье»

для обучающихся 5, 6, 8, 9 классов с легкой умственной отсталостью
на 2023-2028 учебные годы

п. Бохан, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Психология» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью, составлена в соответствии с требованиями ФГОСОО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

Цель программы курса - развитие социально-личностной сферы детей формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса:

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:
 - доброжелательность, доверие и внимание к людям,
 - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков; - формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.
3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.
4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
 - готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
 - критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
 - готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
 - целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
 - готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Форма проведения данной программы – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

Формы проведения занятия:

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа. - Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии. Методы внеурочной деятельности:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента:

Аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный. Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- первый уровень - приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Таким образом, внедрение новых стандартов даёт большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- социальные компетентности, личностные качества;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности.
- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;
- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы;
- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

Предметные результаты:

- психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- опыт творческой самодеятельности,
- овладение культурой психической деятельности,
- формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Тематическое планирование программы

5 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов
Я-пятиклассник-10ч.		
1.1	Давайте познакомимся?	1
1.2	Что такое 5 класс?	1
1.3	Мы и наши близкие.	1
1.4	Мы и наше настроение-от кого и от чего оно зависит?	1
1.5	Мы и наши привычки (режим дня).	1
1.6	Правила личной гигиены	1
1.7	Правила рационального питания	1
1.8	Мы, наши недостатки и достоинства	1
1.9	Мы, наши права и обязанности.	1
1.10	Мы и наш класс.	1
Введение в мир психологии -9ч.		
2.1	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2	Кто я, какой я?	1
2.3	Я могу!	1
2.4	Я нужен!	1
2.5	Я мечтаю!	1
2.6	Моё детство.	1
2.7	Мои цели	1
2.8	Моё будущее	1
2.9	Я- это моё настроение!	1
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 3ч.		
3.1	Какие бывают чувства?	1
3.2	Мир эмоций.	1
3.3	Стыдно ли бояться?	1
Я и мой внутренний мир -2ч		
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
Кто в ответе за мой внутренний мир?		
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1
5.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.	1
Я и ты- 5ч.		
6.1	Я и мои друзья	1
6.2	У меня есть друг	1
6.3	Я и мои «колючки».	1
6.4	Что такое одиночество?	1
6.5	Я не одинок в этом мире.	1
Мы начинаем меняться-5ч.		
7.1	Нужно ли человеку меняться?	1
7.2	Что такое имидж?	1
7.3	Что такое характер?	1
7.4	Темперамент.	1
7.5	Самое важное – захотеть меняться	1
Итого: 34 часа		
6 класс		
Агрессия и ее роль в развитии человека – 8 ч.		
1.1	Я повзрослел.	1
1.2	У меня появилась агрессия.	1
1.3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия	1

1.4	Конструктивное реагирование на агрессию.	1
1.5	Агрессия во взаимоотношениях.	1
1.6	Агрессия во взаимоотношениях с родителями.	1
1.7	Агрессия во взаимоотношениях со сверстниками.	1
1.8	Учиться договариваться	1
Уверенность в себе и её роль в развитии человека – 12ч.		
2.1	Источники уверенности в себе.	1
2.2	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
2.3	Мои способности.	1
2.4	Я и мои успехи и неудачи.	1
2.5	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
2.6	Я становлюсь увереннее.	1
2.7	Уверенность и самоуважение.	1
2.8	Что такое непокорность?	1
2.9	Уверенность в себе и непокорность. Различия.	1
2.10	Уверенность в себе и милосердие.	1
2.11	Уверенность и уважение к другим.	1
2.12	Уверенность и самоуважение.	1
Конфликты и их роль в развитии «Я» - 6 ч.		
3.1	Что такое конфликт?	1
3.2	Конфликты в школе и дома.	1
3.3	Способы поведения в конфликте.	1
3.4	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
3.5	Конфликт как возможность развития.	1
3.6	Готовность к разрешению конфликта.	1
Ценности и их роль в жизни человека – 3ч.		
4.1	Что такое ценности?	1
4.2	Ценности и жизненный путь.	1
4.3	Мои ценности.	1
Мой внутренний мир – 5 ч.		
5.1	Мир эмоций.	1
5.2	Моё настроение.	1
5.3	Наш характер.	1
5.4	Темперамент.	1
5.5	Мой темперамент.	1
Итого:34 ч.		
8 класс		
Эмоциональная сфера человека – 7 ч.		
1.1	Эмоциональный интеллект.	1
1.2	Закон «прорыва плотины».	1
1.3	Закон скрытности.	1
1.4	Закон обратного эффекта.	1
1.5	Передача чувств по наследству.	1
1.6	Взаимосвязь разума и эмоций.	1
1.7	Чувства и эмоции человека.	1
Социальное восприятие: как узнать другого человека – 8ч.		
2.1	Как мы получаем информацию о человеке?	1
2.2	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1
2.3	Невербальные признаки обмана.	1
2.4	Понимание причин поведения людей.	1
2.5	Впечатление, которое мы производим.	1
2.6	Из чего складывается первое впечатление о человеке	1
2.7	Что такое наблюдательная сензитивность?	1

2.8	Развиваем наблюдательную сензитивность.	1
Межличностная привлекательность: любовь и дружба -5ч.		
3.1	Привлекательность человека.	1
3.2	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
3.3	Романтические отношения или влюблённость.	1
3.4	Дружба. Четыре модели общения.	1
3.5	Как построить дружеские отношения?	1
Взросление и изменение отношений с родителями – 3ч.		
4.1-4.3	Взросление и отношения с родителями	3
Я – концепция и ее ключевые компоненты – 4 ч.		
5.1-5.2	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	2
5.3	Уверенность в себе.	1
5.4	Пол как ключевой аспект Я.	1
Эмоциональный мир человека – 7 ч.		
6.1	Психические состояния и их свойства.	1
6.2	Напряжение	1
6.3	Приемы внешней регуляции состояния	1
6.4	Приемы внутренней регуляции состояния	1
6.5	Приемы само регуляции.	1
6.6	Настроение. Настроение и активность человека.	1
6.7	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
Итого:	34 часа	1
9 класс		
Я - концепция и ее ключевые компоненты – 5ч.		
1.1	Я-концепция.	1
1.2	Самоконтроль.	1
1.3	Самоуважение.	1
1.4	Уверенность в себе.	1
1.5	Пол как ключевые аспекты «Я».	1
Эмоциональный мир человека-9ч.		
2.1	Психические состояния и их свойства.	1
2.2	Напряжение.	1
2.3	Приемы внутренней регуляции состояния.	1
2.4	Приемы саморегуляции.	1
2.5	Настроение.	1
2.6	Настроение и активность человека.	1
2.7	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
2.8	Стресс.	1
2.9	Стресс и стрессоустойчивость.	1
Психофизиологические особенности человека и работа с информацией-8 ч.		
3.1	Способы восприятия информации.	1
3.2	Способы переработки информации.	1
3.3	Темп работы с информацией.	1
3.4-3.5	Индивидуальные особенности работы с информацией	2
3.6	Носители информации.	1
3.7	Виды информации.	1
3.8	Работа с информацией.	11
Мотивационная сфера личности – 4 ч.		
4.1	Мотив и его функции.	1
4.2	Борьба мотивов.	1
4.3	Привычки, интересы, мечты	1
4.4	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1
Профорентация – 7ч.		

5.1	Профориентация. Хочу и умею.	1
5.2	Время взрослеть.	1
5.3	Моя профессия.	1
5.4	Виртуальный мир: возможности и опасности.	1
5.5	Что было до...	1
5.6	Рейтинг профессий.	1
5.7	Самые необычные профессии.	1
5.8	Профессия мечты.	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.);
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.).

Методические пособия для учителя

1. Аудио-, видеозаписи.