



## **Пояснительная записка**

Одним из кризисных периодов в жизни школьников является переход от начального обучения к среднему, сопровождающийся изменением социально-психологической ситуации развития и адаптацией учащихся к новым условиям.

Начало обучения в средней школе совпадает с новым периодом в развитии ребенка - подростковым, главным содержанием которого является переход к качественно иному, чем прежде типу межличностных взаимоотношений. Ведущей деятельностью подростка становится общение и от того, как складываются его отношения с ровесниками и взрослыми, зависит его эмоциональное состояние.

Несоответствие психологических возможностей подростка новым, не всегда посильным для него требованиям, вместе с такими особенностями возраста как неустойчивость настроения и поведения, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, постоянные колебания самооценки, повышенная возбудимость, может привести к нарушению адаптации, росту напряжения и развитию школьной тревожности, которая может стать достаточно устойчивым образованием, ухудшить возможности учащегося и еще больше усилить эмоциональное неблагополучие. Деадаптивность проявляется в ситуациях, связанных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей, которая часто проявляется в повышении уровня тревожности.

Программа рассчитана для подростков с эмоциональными нарушениями - гипертрофированные страхи, агрессия, тревожность, депрессивные настроения, раздражительность, повышенный уровень эмоционального реагирования, реакции эмоциональной блокады, общее обеднение чувств, детей с нарушениями в познавательной сфере. Снижение интереса к ранее значимой деятельности, трудности с устойчивостью и концентрацией внимания, трудности запоминания, рассеянность и соответственно трудности в учебе, детей с соматическими нарушениями - боли в животе, груди, голове, повышенные физиологические реакции: потливость, тахикардия и др., обострения хронических и развитие психосоматических заболеваний, не свойственных данному возрасту, таких, как гастрит, язвенная болезнь, гипертония, астма. Программа также рассчитана на детей с поведенческими нарушениями - трудности общения, отстраненность от других людей, усиление вредных привычек, развитие деадаптации, отсутствие позитивной проекции на будущее.

Данный возрастной период является очень благоприятным для психопрофилактической работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой - с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

### **Цель программы:**

Восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности, социальная интеграция: развитие компетентности в социуме, осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений.

### **Задачи программы:**

- ✓ развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- ✓ овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром; развитие эмоциональной сферы;
- ✓ поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки и формирование «проекции на будущее».

**Продолжительность:**

66 часа, 2 раз в неделю.

**Участники программы:** обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья ученики(6 класс).

**Структура занятий:**

Каждое занятие состоит из трех этапов: вводная часть (ритуал приветствия, объяснение понятия групповой работы, постановка целей, задач, выяснение общего настроения и самочувствия участников), основная часть (выполнение упражнений, обсуждение), заключительная часть (анализ занятия, рекомендации, ритуал прощания).

**Материально-техническое оснащение:** Листы ватмана, фломастеры, ручки, цветные карандаши, краски, пластилин, набор ароматических масел, специальная релаксационная музыка, таблицы

**Методы и приемы работы:** Игровая терапия и арт-терапия, музыкотерапия (с использованием специальной релаксационной музыки), когнитивно-поведенческая терапия, ролевая терапия, терапия, направленная на формирование адекватной самооценки, ароматерапия (набор ароматических масел), цветотерапия.

**Структура и этапы реализации программы**

Реализация программы проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

**Первичная диагностика.**

- Методика изучения самооценки и уровня притязаний школьников Т.Дембо, С.Я.Рубинштейн,
- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д.Спилбергера,
- Методика «Дом, дерево, человек» З.Ф.Семеновой,
- Цветовой тест Люшера.
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

**Коррекционная работа.**

Коррекционные занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса. В программе используются упражнения, беседы, игры, релаксация.

**Вторичная диагностика.**

Представляет собой проведение оценки результативности программы и заключается в сравнении показателей первичной (до начала занятий) диагностики с результатами обследования после занятий по программе

**1.Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающей программы.**

Данная психокоррекционная программа должна обеспечить достижение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости двух видов результатов: личностных и предметных ***Личностные результаты*** обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в культуру, овладение ими социокультурным опытом, включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относится:

- 1) воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Критерии личностных результатов освоения коррекционно-развивающей программы.**

№ п/п	критерий	параметры оценки	индикаторы
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Сформированность основ гражданской идентичности	Элементарные представления о знаменательных для Отечества исторических событиях
			Элементарные представления о своей культурной принадлежности
			Элементарные представления о Государственных символах России. Сопереживает радостям и бедам своего народа и проявляет эти чувства в добрых поступках
			Элементарные представления о своем крае: название, столица, название своего города, окружающей природе.
			Любовь к своему краю, осознание своей национальности

2	Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Умение выслушать иное мнение уважительно относиться к иному мнению
			Уважение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры
		Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир	Выстраивает отношения, общение со сверстниками, на элементарных основах общекультурных принципов
			С уважением относится к разнообразию народных традиций, культур, религий
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Сформированность представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Первичное умение оценивать свои возможности и силы (Различает с помощью учителя «что я хочу» и «что я могу»).
			Умение обратиться к взрослому за помощью и кратко сформулировать просьбу, описать затруднение
			Умение понимать, что существуют запреты в жизнедеятельности
			Знание правил самообслуживания и применение их (под контролем учителя)
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Сформированность навыков адаптации	Умение выстраивать бесконфликтные отношения в учебном коллективе
			Принятие и освоение социальной роли учащегося
			Знание первичных правил поведения в любых проблемных ситуациях
5	Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Сформированность социально-бытовых умений	Знакомство с ТБ: правила поведения на уроке, перемене, в природе, обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми.
			Знание первичных правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика
			Элементарные представления о предназначении окружающих в быту предметов и вещей
			Умение ориентироваться в пространстве школы; в расписании (при помощи учителя)

			Наличие интереса к участию в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы
6	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Сформированность навыков коммуникации с взрослыми	Знание элементарных правил коммуникации
			Способность поддерживать коммуникацию с взрослыми
			Способность обращаться за помощью
		Сформированность навыков коммуникации со сверстниками	Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
			Знание адекватных способов поведения в разных ситуациях
			Способность обращаться за помощью
		Владение средствами коммуникации	Представления о разнообразных средствах коммуникации согласно ситуации
		Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Элементарные представления о ритуалах социального взаимодействия согласно ситуации
7	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Сформированность представлений о правилах поведения в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса, с взрослыми разного возраста и детьми	Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста, статуса
		Сформированность необходимых ребёнку социальных ритуалов	Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника
			Умение корректно привлечь к себе внимание
			Умение отстраниться от нежелательного контакта
			Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, просьбу, и др.
8	Принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Сформированность мотивации учебной	Восприятие важности учебы, элементарный интерес к новому
			Ориентация на образец поведения

	проявление социально значимых мотивов учебной деятельности	деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы	«хорошего ученика» как пример для подражания
			Ученик посильно участвует в процессе обучения
9	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми	Умение сотрудничать с взрослыми в повседневной жизни с использованием правилустного общения (обращение, вежливые слова).
		Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками	Бесконфликтное участие в коллективной и групповой работе сверстников, с соблюдением в повседневной жизни первичных норм коммуникации
			Умение выслушать другое мнение в совместной работе
10	Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение различать «красивое» и «некрасивое»
			Готовность к восприятию «прекрасного», которая выражается в удержании критерия «красиво» (эстетично), в отношениях к людям, к результатам труда
11	Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания к чувствам других людей	Проявление доброжелательности в отношении к другим людям, эмоциональной отзывчивости и сопереживания к чувствам родных и близких, одноклассников, к событиям в классе, в школе
12	Развитие и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Сформированность установки на здоровый и безопасный образ жизни	Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение режима дня
			Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях
			Потребность в двигательной активности
		Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям	Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда
		Сформированность опыта реального	Адекватность бытового поведения с точки зрения опасности или

		взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, адекватного представления об опасности и безопасности	безопасности для себя
			Знание правил поведения с точки зрения сохранности окружающей предметной и природной среды
			Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком
			Наличие желания включаться в совместную с взрослым деятельность.
			Умение накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира
			Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада собственной жизни в семье и в школе, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).
13	Проявление готовности к самостоятельной жизни	Социальная готовность	Знание и соблюдение школьных норм поведения
			Умение жить вместе с другими
		Профессионально-трудовая готовность	Знание некоторых профессий
			Наличие предпочтений к типу изобразительной деятельности
		Морально-волевая готовность, способность к организации личной жизни	Знания о простых способах проведения досуга
			Знания об условиях создания семьи
			Знания о составе семьи, близких родственниках



**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению.

<b>Базовые учебные действия.</b>	
<b>Группа базовых учебных действий</b>	<b>Перечень учебных действий</b>
<b>Личностные учебные действия</b>	-готовность и способность обучающихся к саморазвитию
	-сформированность мотивации к обучению и познанию
	-развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
	-овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
	-овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
	- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия
	-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
	-принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
	-развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
	-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
	-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
	-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
	-формирование готовности к самостоятельной жизни
<b>Коммуникативные учебные действия</b>	-допускать возможность существования различных точек зрения
	-формулировать свое мнение и позицию
	- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
	-умение задавать вопросы
	-умение контролировать действия партнера
	-умение использовать речь для регуляции своего действия
	-умение эффективно регулировать своё поведение на всех этапах деятельности.
	-умение адекватно относиться к ошибкам и неудачам
<b>Регулятивные</b>	-умение принимать и сохранять учебную задачу

<b>учебные действия</b>	
	-умение учитывать выделенные педагогом ориентиры
	-умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
	-умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения
	-умение осуществлять пошаговый и итоговый контроль выполнения задания
	-умение оценивать правильность действий
	-умение адекватно воспринимать предложения и оценку сверстников и взрослых
	-умение различать способ и результат действия
	-умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок
<b>Познавательные учебные действия</b>	-поиск необходимой информации
	- умение фиксировать информацию (также с помощью ИКТ)
	- умение использовать знаково-символические средства (схемы, таблицы и т.д.)
	-умение строить устные сообщения
	- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков
	-умение устанавливать причинно-следственные связи
	-умение строить рассуждения, в форме простых суждений
	-умение осуществлять подведение под понятие
	-умение устанавливать аналогии
	-овладение рядом общих приемов решения задач, проблем

## 2. Содержание программы коррекционного курса

Наименование разделов учебного предмета, коррекционного курса	Количество часов, отведенных на изучение разделов учебного предмета, коррекционного курса	Содержание тем учебного предмета, коррекционного курса	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
<b>Первый блок «Добро пожаловать в группу»</b>	<b>8</b>	«Знакомство» «Наши особенности» «Я — это я, и это замечательно» «Природные стихии» «Природные запахи» «Кто я, какой я?» «Я – могу», «Я мечтаю»	Групповой тренинг	Игры, Беседы, Упражнения с бумагой. Рисование. Исследование ;
<b>Второй блок «Доверие. Сплочение»</b>	<b>4</b>	«Доверие в жизни человека» «Я тебе доверяю» «Мои чувства» «Вежливое отношение к людям»	Групповой тренинг	Задание - с помощью жестов. Упражнения с воображением Беседы Различные двигательные игры. Парные упражнения.
<b>Третий блок «Приобретаем друзей»</b>	<b>8</b>	«Как завязать дружбу?» «Как поддерживать дружеские отношения?» «Мои друзья» «Наши сходства и различия» «Я глазами других» «От улыбки станет всем светлей» «Ищу друга» «Что оказалось самым важным для меня»"	Групповой тренинг	Беседа Моделирование различных ситуаций Упражнения с бумагой Написание мини-рассказов. Решение различных видов задач
<b>Четвертый блок</b>	<b>7</b>	«Эмоции. Как справиться с	Групповой тренинг	Беседа. Чтение и

<b>«Агрессия»</b>		<p>гневом?»</p> <p>Как выглядит агрессивный человек?</p> <p>У меня появилась агрессия</p> <p>Учимся договариваться</p> <p>Имею ли я право сердиться и обижаться?</p> <p>«Наши чувства, желания, настроение»</p> <p>«Как справиться с раздражением, плохим настроением»</p>		<p>анализ притчи</p> <p>Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Релаксация</p> <p>Рисование.</p>
<b>Пятый блок «Страх, тревожность»</b>	<b>12</b>	<p>«Мой страх».</p> <p>«Остров страха»</p> <p>«Привидения»</p> <p>«У страха глаза велики».</p> <p>«Зачем нужны эмоции?»</p> <p>««Преодолеваем страхи»</p> <p>«Наши чувства, желания, настроение. Стоп!</p> <p>Подумай! Действуй! »</p> <p>«Страх»</p> <p>«Гармония души и тела»</p> <p>«Тревожность»</p> <p>«Снижение тревожности»</p> <p>«Страхи во мне и вне меня»»</p>	Групповой тренинг	<p>Беседа,</p> <p>Рисование</p> <p>Выполнение различных видов задач.</p>
<b>Шестой блок «Уверенность»</b>	<b>6</b>	<p>«Уверенность и неуверенность в себе»</p> <p>Зачем человеку нужна уверенность в себе?</p> <p>Какого человека мы называем неуверенным в себе?</p> <p>Уверенность и самоуважение</p> <p>Уверенность и уважение</p>	Групповой тренинг	<p>Беседа</p> <p>Моделирование различных ситуаций</p> <p>Составление мини рассказа о себе.</p> <p>Прослушивание аудиозаписи.</p> <p>Игры</p>

		к другим Поражение - прекрасная возможность научиться чему-то новому.		
<b>Седьмой блок «Проработка травматически х переживаний»</b>	<b>2</b>	«Проблема как друг». « Наши ресурсы»	Групповой тренинг	Беседа, Рисование, Работа с таблицей Работа с раздаточным материалом. Игры
<b>Восьмой блок «Развитие познавательны х процессов и сенсорики»</b>	<b>5</b>	«Навыки учения» «Внимание» «Память» «Мышление» «Пространственное восприятия и воображения»	Групповой тренинг	Игры Тактильные упражнения. Работа в парах. Работа с бумагой.
<b>Девятый блок «Развитие социально- коммуникатив ных навыков»</b>	<b>7</b>	«Я и мир вокруг меня» Я и окружающие « Идеальное–Я» «Психология счастливого человека». «Секреты» общения» «Учимся дружить» «Хорошо ли мы знаем друг друга» «Мы единая команда»	Групповой тренинг	Беседы Игры, Двигательны е упражнения. Работа в парах

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Задачи, решаемые на каждом занятии	Кол. часов	Дата
1 2 3 4	<b>Диагностика на начало года</b>		4	02.09.24 04.09.24 09.09.24 11.09.24
	<b>Первый блок «Добро пожаловать в группу»</b>		<b>8</b>	
5	«Знакомство»	Овладение способами познания себя, взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.	1	16.09.24
6	«Наши особенности»	Развитие эмоционально-личностной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки	1	18.09.24
7	«Я — это я, и это замечательно»	Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки	1	23.09.24
8	«Природные стихии»	Развитие памяти, умение целенаправленно выполнять действия по инструкции взрослого. Снижение эмоционального напряжения	1	25.09.24
9	«Природные запахи»	Формирование взаимодействия между детьми, снижение эмоционального напряжения, развитие эмоциональной выразительности, обонятельных ощущений	1	30.09.24
10	«Кто я, какой я?»	Обследование эмоционально-волевой сферы. Определение принципов работы на занятиях Повышение самооценки Сплочение классного коллектива.	1	02.10.24
11	«Я – могу»,	Осознание детьми своих особенностей и способностей Развитие внимания, памяти, мышления, речи, активного и пассивного словаря	1	07.10.24

12	«Я мечтаю»	Воспекльтуру познаияитыватьсобственного внутреннего мира мыслей переживаний желаний,целей жизненных перспектив	1	09.10.24
<b>Второй блок «Доверие. Сплочение»</b>			<b>4</b>	
13	«Доверие в жизни человека»	Овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоционально- личностной сферы, развитие компетентности в социальном функционировании, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки	1	14.10.24
14	«Я тебе доверяю»	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, развитие компетентности в социальном функ- ционировании, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.	1	16.10.24
15	«Мои чувства»	Формировать способность распознавать эмоциональное состояние свое и других людей	1	21.10.24
16	«Вежливое отношение к людям»	Способствовать формированию умения выделять нравственную сторону поступков, способствовать воспитанию в детях добрых человеческих взаимоотношений, отзывчивости и милосердия к окружающим, друг к другу.	1	23.10.24
<b>Третий блок «Приобретаем друзей»</b>			<b>8</b>	
17	«Как завязать дружбу?»	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной	1	06.11.24

		сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки.		
18	«Как поддерживать дружеские отношения?»	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие компетентности в социальном функционировании, развитие эмоциональной сферы.	1	11.11.24
19	«Мои друзья»	Формирование и развитие навыков группового взаимодействия.	1	13.11.24
20	«Наши сходства и различия»	Способствовать анализу детьми собственных качеств.	1	18.11.24
21	«Я глазами других»	Способствовать анализу детьми собственных качеств.	1	20.11.24
22	«От улыбки станет всем светлей»	Способствовать развитию у детей интереса к окружающим людям, взаимоуважение.	1	25.11.24
23	«Ищу друга»	Способствовать формированию понятий «дружба», «друг», представления о качествах необходимых в дружбе.	1	27.11.24
24	«Что оказалось самым важным для меня»"	Побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной.	1	02.12.24
	<b>Четвертый блок «Агрессия»</b>		<b>7</b>	
25	«Эмоции. Как справиться с гневом?»	Познакомить с понятиями: эмоции развивать способность оценивать настроение и состояние человека по внешним признакам; помочь понять, что каждый человек имеет право испытывать гнев и обиду. Как с этим справиться. Снятие негативных эмоций. Развивать умение осознанно выражать свои эмоции и чувства, навыки эмоционального самоконтроля;	1	04.12.24



		<p>Пополнение словарного запаса учащихся;</p> <p>Воспитывать позитивное настроение классного коллектива</p>		
26	Как выглядит агрессивный человек?	<p>дать представление учащимся об агрессии, агрессивном поведении, причинах подобных действий.</p> <p>Формировать у совершеннолетних способность анализировать, и адекватно оценивать свое состояние.</p>	1	09.12.24
27 28	Учимся договариваться	<p>Развивать навыки сотрудничества, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости; формировать умения взаимодействовать в парах на основе диалога; Формировать начальные форм личностной рефлексии, на основе умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности сравнивать предложения, сопоставлять узор, обобщать совместный выбор</p>	2	11.12.24 16.12.24
29	Имею ли я право сердиться и обижаться?	<p>Развивать эмоциональной сферы школьников ,рефлексии эмоциональных состояний способности к адекватному самовыражению чувств и эмоций.</p>	1	18.12.24
30	«Наши чувства, желания, настроение»	<p>Формировать навыки идентификации эмоционального состояния других людей по невербальным признакам, проявляющимся в поведении. Обучить навыкам определения эмоциональных состояний других людей по мимике и жестам;</p> <p>Формировать навыки выстраивания доброжелательных</p>	1	23.12.24

		взаимоотношений с окружающими.		
31	«Как справиться с раздражением, плохим настроением»	Познакомить детей с понятием «настроение»;Развивать умения определять эмоциональное состояние человека по словесному описанию;познакомить со способами управления и регуляции настроения;Создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения.	1	25.12.24
	<b>Пятый блок «Страх, тревожность»</b>		<b>12</b>	
32	«Мой страх»	Научить способам преодоления страхов. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения, повышению уверенности в себе. Гармонизировать личность ребенка	1	13.01.25
33	«Остров страхов»	Формировать умения находить адекватные выходы из сложных ситуаций,поддержку друг к другу	1	15.01.25
34	«Приведения»	Снятие избытка возбуждения и торможения связанные связанные с чувством страха.Обучение способам преодоления реальных страхов,конструктивному взаимодействию.	1	20.01.25
35	«У страха глаза велики».	Формирование положительной самооценки, уверенности в себе; Воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу; Развитие навыка взаимодействия; Снятие психоэмоционального напряжения. Способствовать преодолению негативных переживаний;	1	22.01.25
36	«Зачем нужны эмоции?»	Формирование понимания для чего нужны эмоции;	1	27.01.25

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>- развитие любознательности, воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, сплочение детей, воспитание уважения и способности сопереживать</li> </ul>		
37	«Страх»	Сформировать у обучающихся представление об эмоции страха, ее значении в жизни человека научить распознавать эмоцию страха; познакомить со способами снижения страха	1	29.01.25
38	«Наши чувства, желания, настроение. Стоп! Подумай! Действуй! »	Формировать навыки контроля эмоций и конструктивного поведения в стрессовой ситуации. Развивать навыки сдерживание порывов панического поведения, анализ собственной и дифференциация реальной степени угрозы, расширение репертуара возможных действий.	1	03.02.25
39	«Преодолеваем страхи»	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы	1	05.02.25
40	Гармония души и тела	Формировать сознательное и ответственное отношение к гармоничности своих душевных и физических способностей	1	10.02.25
41	Тревожность	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. Развивать умения высказывать своё	1	12.02.25

		предположение на основе выполненных упражнений. Развивать умения высказывать своё отношение к окружающему, выражать свои эмоции		
42	«Снижение тревожности»	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	1	17.01.25
43	Страхи во мне и вне меня	Развивать коммуникативные умения. Формировать умения преодолевать страхи.	1	19.01.25
	<b>Шестой блок «Уверенность»</b>		<b>6</b>	
44	«Уверенность неуверенность в себе»	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром. Развитие компетентности в социальном функционировании, развитие эмоциональной сферы.	1	24.02.25
45	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	Формировать способность концентрации сил и внимания для достижения уверенности в себе; развитие навыков уверенного поведения.	1	26.02.25
46	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Познакомить обучающихся с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека; Формировать чувство уверенности в себе; Развивать навыки уверенного поведения;  Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	1	03.03.25
47	«Уверенность в себе»	Формирование способности к безусловному принятию себя; Развитие навыков саморегуляции; Формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.	1	05.03.25

48	«Быть увереннее»	Формирование способности к безусловному принятию себя; Осознание личностных ресурсов, возможностей. Формирование навыков самораскрытия и самопрезентации.	1	12.03.25
49	«Маски»	Формирование представления о факторах, влияющих на формирование самооотношения; Осознание представления о себе в глазах других людей. Осознание сущности своего «Я».	1	17.03.25
	<b>Седьмой блок «Проработка травматических переживаний»</b>		<b>2</b>	
50	«Проблема как друг».	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром. Развитие компетентности в социальном функционировании, развитие эмоциональной сферы	1	19.03.25
51	« Наши ресурсы»	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы.	1	02.04.25
	<b>Восьмой блок «Развитие познавательных процессов и сенсорики»</b>		<b>5</b>	
52	«Навыки учения»	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие компетентности в социальном функционировании.	1	07.04.25
53	Внимание	Развивать зрительное и слуховое, пространственного	1	09.04.25

		внимания.		
54	Память	Развитие слуховой памяти. Развитие зрительной памяти.	1	14.04.25
55	Мышление	Развить способности обобщать и классифицировать объекты. Развивать логическое мышление Развитие способности анализа и синтеза, гибкости мышления, умения действовать по плану	1	16.04.25
56	Пространственное восприятия и воображения.	Развивать восприятия контура предметов. Развивать зрительное внимания, воображения Развитие пространственной ориентации.	1	21.04.25
	<b>Девятый блок «Развитие социально-коммуникативных навыков»</b>		<b>8</b>	
57 58	«Я и мир вокруг меня»	Формирование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром. Развитие компетентности в социальном функционировании. Развитие эмоционально-личностной сферы	2	23.04.25 28.04.25
59	«Идеальное «Я»».	Формирование представления о своем идеальном «Я»; Формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности; Создание мотивации для дальнейшей работы над собой	1	30.04.25
60	«Психология счастливого человека».	Формирование безусловного самопринятия. Формирование представления о возможных путях саморазвития; Осознание личностных ресурсов, возможностей; Формирование уверенности в себе	1	05.05.25
61	«Секреты общения»	Формирование представлений о вербальном и невербальном общении. Совершенствование коммуникативных навыков. Развитие мыслительных способностей. Развитие	1	07.05.25

		личностной и групповой активно		
<b>62</b>	«Учимся дружить»	Способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия в группе		12.05.25
<b>63</b>	Хорошо ли мы знаем друг друга?	Формировать умение работать в группе на общую цель коллектива. Развить социальную наблюдательность умение заметить в человеке наиболее характерные для него качества.		14.05.25
<b>64</b>	«Мы –единая команда»	Развитие сплоченности открытие новых положительных качеств друг в друге.Развитие взаимоуважения	1	19.05.25
<b>65</b> <b>66</b>	<b>Диагностика на конец года</b>		<b>2</b>	21.05.25 26.05.24

