Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 580 Приморского района Санкт-Петербурга

Проспект Авиаконструкторов, дом 29, кор. 3, лит. А., Санкт-Петербург, 197373
Тел/факс: 3070879, e-mail:admin@school-580.ru, http://school-580.ru

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2022 № 54/2-о

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Коррекция эмоционально-волевой сферы»
для обучающихся 10-13 лет,
с ограниченными возможностями здоровья,
имеющих недоразвитие познавательных процессов и ТНР
на 2022-2023 учебный год
(30 часов)

Разработчик: педагог-психолог Иванова Ю.Н.

2022 год

Пояснительная записка

Коррекционно-развивающая программа «Коррекция эмоционально-волевой сферы» предназначена для психологической работы с детьми подросткового возраста с особыми образовательными потребностями в возрасте 10-13 лет.

Программа разработана на основе программ «Эмоциональный интеллект» Д. Соловьевой и «В ответе за себя» А. Соловьевой, К. Шалагиновой.

Актуальность, характеристика содержания программы.

Психолого-педагогическая коррекция эмоционально-волевой сферы подростка с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) – актуальная проблема коррекционно-развивающей работы.

Подростковый возраст считается самым трудным, но, в то же время исключительно важным периодом для психического развития. Основной сложностью является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, нарушается эмоционально - волевая сфера.

У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение. Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка, при нормальном онтогенезе этот период протекает проблематично во всех отношениях, у детей с ОВЗ, возможны более серьезные нарушения, отклонения.

У подростков с ОВЗ отмечается: недостаточная познавательная активность, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью, может серьезно их обучение и развитие. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера; частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, что связано с их нервно-психическими состояниями. Подростки с ОВЗ могут допускать срывы в своём поведении. В разрешении конфликтных ситуаций подросткам недостает самоконтроля и самоанализа.

Данная программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы подростков с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории; на развитие навыков уверенного поведения и формирование способности к произвольной регуляции поведения.

Адресат: обучающиеся 10-13 лет с ограниченными возможностями здоровья, имеющие недоразвитие познавательных процессов и ТНР.

Цель программы: коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере на основе внутренних и поведенческих изменений, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

Задачи программы:

- развить умения распознавать собственные эмоции и идентифицировать эмоции других людей;
- формировать умения понимать причины и следствия проявления эмоций, распознавать изменения в эмоциях;
- развить способности сознательно проявлять и контролировать внешнее выражение и интенсивность эмоций;

- развить навыки управлять своими и чужими эмоциями, снижать отрицательные эмоции и вызывать эмоции, которые помогут эффективно преодолевать возникшие трудности;
- способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности;
- способствовать формированию необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.

Принципы реализации программы:
- индивидуальный и дифференцированный подход;
- принципы личностно-ориентированной педагогики (безусловное принятие любого ребенка, предоставление ему возможности свободного выбора в рамках регламентированной деятельности);
- принцип доступности (опора на уровень развития учащегося);
- принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр, помощь подростку в выполнении заданий;
- принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы;
- принцип научности лежит в основе применения технологий, способствующих развитию эмоциональной и личностной сферы детей с задержкой психического развития;

Формы работы: индивидуальная работа или работа с группами по 3–4 человека. Это обусловлено спецификой данной программы. Коррекция с большим количеством детей в группе будет не эффективной.

Методы и приемы работы:
- игровая деятельность: ролевые, симуляционные игры, двигательные практики, эмоциональная гимнастика;
- психотерапевтические приемы: вербализация, визуализация, арт-терапия и сказкотерапия;
- групповые обсуждения:
  - направленное обсуждение, целью которого является формирование подростком выводов, необходимых для последующей работы;
  - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» подростка, а также для сбора ведущим информации о работе с участниками;
- психогимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, мышечная релаксация, для снятия психоэмоционального напряжения;
- индивидуальная работа в рабочей тетради.

Структура занятий: каждое занятие включает в себя следующие элементы:
- приветствие;
- разминка;
- основная работа по теме занятия;
- домашнее задание;
- рефлексия, завершение занятия.

Организация занятий: программа рассчитана на реализацию в течение 1 учебного года, 1 раз в неделю. Всего 30 занятий по 35-45 мин.

Условия проведения: программу реализует педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное образование. Занятия проводятся в обычном учебном классе или кабинете психолога, имеющем стол и стулья для совместной деятельности ребенка и педагога-психолога.

К ожидаемым результатам реализации программы можно отнести формирование умений и развитие навыков и способностей:

- способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей, определять их модальность, интенсивность, амбивалентность;
- умение определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей);
- навыки регулировать свое эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций; способность оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей;
- способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении, использовать знания об эмоциональном мире при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми;
- способность к волевому регулированию поведения.

Характеристика содержания программы: программа направлена на обеспечение коррекции нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы подростков с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории; на формирование способности к произвольной регуляции поведения.

Программа состоит из 5 разделов:

1. Понимание своих эмоций. Цель: развить способность понимать свои эмоции. определять их модальность, интенсивность, амбивалентность. Формирование умения определять причины возникновения эмоций, видеть связь между мыслями, поведением и эмоциями, предугадывать, как изменится эмоциональное состояние, понимать сложные эмоции и чувства (свои и других людей).
2. Управление своими эмоциями. Цель: развить способность задействовать эмоции для решения повседневных задач, учитывать знания об эмоциональных состояниях в поведении. Развить навык регулировать свое эмоциональное состояние и интенсивность проявления эмоций.
3. Понимание эмоций других людей. Цель: развить способность распознавать эмоции других людей, определять их модальность, интенсивность, амбивалентность.
4. Управление эмоциями других людей. Цель: развить способность оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей; использовать знания об эмоциональном мире при выстраивании взаимоотношений с окружающими людьми.
5. В ответе за себя. Цель: развить навыки конструктивного поведения в конфликте, способность к волевому регулированию поведения.

Тематическое планирование:

№ занятия	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Форма проведения занятий**	**Дата занятия**
1	Вводное занятие	1		
1. Понимание своих эмоций - 5 час.				
2	Эмоции в нашей жизни	1		
3	Какие бывают эмоции?	1		

4	Как мы выражаем свои эмоции	1		
5	Распознавание и осознание своих эмоций	1		
6	Понимание причин возникновения эмоций	1		
2. Управление своими эмоциями – 7 час.				
7	Зачем человеку нужно уметь управлять своими эмоциями?	1		
8	Радость, интерес, удивление: основы управления	1		
9	Что делать с обидой?	1		
10	Как управлять страхом	1		
11	Как справиться со злостью и гневом	1		
12	Что делать, если грустно?	1		
13	Как договориться со своими эмоциями	1		
3. Понимание эмоций других людей – 4 час.				
14	Эмоции других людей	1		
15	Как посмотреть на мир глазами другого	1		
16	Как услышать чужие эмоции	1		
17	Как понять другого	1		
4. Управление эмоциями других людей – 5 час.				
18	Сотрудничество	1		
19	Эмпатия, навыки оказания эмоциональной поддержки	1		
20	Сложные ситуации в общении и способы их разрешения	1		
21	Преодоление недоразумений и бестактности	1		
22	Подводим промежуточные итоги	1		
5. В ответе за себя – 8 час.				
23	Конфликт и самоконтроль	1		
24	Стратегии поведения в конфликте	1		
25	Я учусь решать конфликты	1		
26	Стресс. Способы управления стрессом	1		
27	Способы управления стрессом (продолжение)	1		
28	Мои поступки, права и ответственность	1		
29	Мое будущее	1		
30	Заключительное занятия	1		
ИТОГО		**30**		

Материалы и оборудование: бумага для рисования и записей, раздаточные материалы, наборы цветных карандашей, фломастеров по числу участников группы, бейджи.

Оценка эффективности программы: оценка эффективности реализации программы осуществляется на основе анализа изменений в установках и поведении учащихся, возникающих в результате проведенных занятий. Для этого необходимо измерить показатели уровня эмоционального интеллекта учащегося до начала проведения занятий и сравнить в динамике после завершения занятий. В соответствии с критериями эффективности реализации программы используется опросник эмоционального интеллекта (ЭмИн) Д. Люсина.

Освоение программы возможно с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.