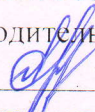
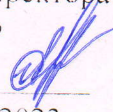




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края  
Муниципальное образование «Шушенский район»

МБОУ «Шушенская СОШ № 2»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
Бычкова И.Е.   
«29» августа 2023 г.

  
УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Бесселина Л.К.   
Приказ №35  
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
коррекционно-развивающих занятий  
«Мир эмоций»

Класс: 8в

пгт Шушенское 2023

## **II. Пояснительная записка**

Программа разработана для детей обучающихся по АООП с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Письмом Министерства образования и науки Красноярского края от 17 июня 2013 года № 5429 «О формировании учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья»;
- Методическими рекомендациями по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья» в Красноярском крае (Приложение к письму МО и Н Красноярского края от 17 июня 2013 года № 5429);
- Адаптированной основной образовательной программой МБОУ «Шушенская СОШ № 2»;
- Уставом МБОУ «Шушенская СОШ № 2».

Рабочая программа рассчитана на 1год, 34 часа (1 час в неделю).

Занятия по данной программе имеет коррекционную направленность. Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, контроль собственной раздражительности, застенчивости и неуверенности в себе, пути разрешения конфликтов и т.д.

### **Цель курса:**

Помочь подросткам осознать свои особенности, познакомить с миром эмоций и научить контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.

### **Задачи курса:**

1. Создание условий для успешной социальной адаптации учащихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей личности.
2. Развивать культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
3. Способствовать развитию желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
4. Оказать подросткам психолого-педагогическую поддержку.
5. Познакомить подростков с миром эмоций;
6. Расширить знание учащихся о себе, своих способностях.
7. Направить процесс самоосознания и саморазвития.
8. Научить контролировать собственные эмоции.
9. Организовать рефлексивную деятельность ребенка.
10. Ознакомить с практическими приемами и методами своего совершенствования.
11. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
12. Развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений.
13. Снижение эмоциональной нестабильности.

### **Методические приемы:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в недирективной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Хотя занятия и содержат игровые элементы, по сути своей они являются уроками, что «опознается» самими учениками по следующим моментам:

- Индивидуальная работа в тетради на уроке. После уроков тетради сдаются. С одной стороны, ребята не забывают тетради дома, как это частенько случается. С другой стороны, вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради снижается, поскольку тетрадь «надежно охраняется» учителем. Это обеспечивает ребятам определенную степень психологической безопасности.
- Работа за партами, а не в кругу.
- Проверки работ в тетради и выставление оценок по итогам работы.

### III. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программы, обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами являются:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.

Предметными результатами являются:

- приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- знание основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации);
- знание приемов психологической разрядки негативных чувств; основы саморегуляции;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других в межличностном взаимодействии.

Учащиеся научатся:

- применять полученные знания в жизни для развития своих способностей, рефлексии и адекватного восприятия себя и окружающего мира;
- видеть свою уникальность и неповторимость;
- распознавать свои эмоции и эмоции других людей;
- понимать особенности собственного эмоционального мира;
- решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- осуществлять поиск психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебных текстов и других адаптированных источников);
- строить взаимоотношения с окружающими;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- самостоятельно решать проблемы в общении с одноклассниками;
- формулировать свое собственное мнение и позицию.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
- толерантному отношению к другому человеку, умению сопереживать;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
- прогнозировать последствия собственных поступков;
- устанавливать и сравнивать различные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

Метапредметными результатами являются:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия осознанного выбора в учебной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе, аргументировать своё мнение;
- владение речью;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Формы и методы организации учебного процесса: Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности «трудного» школьника, которые по тем или иным причинам он

не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ученику более эффективно справиться со своими проблемами. В работе также используются методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и другие виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

#### **IV. Содержание учебного предмета**

Тема 1. Все об эмоциях Эмоции – что это. Функции эмоций. Виды эмоций. Где живут эмоции. Физиология эмоций. Что влияет на эмоции. Особенности

ЧАСТЬ 2. Учебно-методические материалы для реализации образовательной деятельности в классах психолого-педагогической направленности эмоций. Валентность. Интенсивность. Стеничность. Базовые эмоции: понятия, классификации. Тема 2. Мимика и эмоции Что такое мимика. Основы понимания мимики. Использование мимики. Анализ мимики. Феномен эмоционального заражения. Мимические проявления эмоций. Микровыражения и микромимика.

Тема 3. Управление эмоциями Эмоциональный процесс. Классификация эмоциональных процессов. Причины возникновения различных эмоциональных процессов. Методы борьбы с негативными эмоциями. Техники управления эмоциями. Как использовать эмоции для развития, для жизни и для учебы. Фиксация эмоций.

В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения. Иначе оно превратится в простую забаву.
4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения. Это помогает им лучше сформулировать (а значит, осознать!) опыт, полученный на уроке.
5. Ритуал завершения занятия.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Путешествие на планету эмоций.	2	2	2
2	Океан настроения.	2	2	2
3	Озеро эмоций.	2	2	2
4	Остров злости.	-	4	4

5	Материк грусти и печали.	-	4	4
6	Горы обиды.	2	4	4
7	Архипелаг радости.	-	2	2
8	Залив эмоций.	2	2	2
9	Подводное царство.	-	2	2
	Итого:			34

### УМК

Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Гущина Т.Н. М., «Аркти», 2008. 2. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер». Под редакцией Емельяновой Е.В. С-Петербург, «Речь», 2010. 3. Научи себя учиться. Селевко Г.К., М., «Народное образование», 2006. 4. Наедине с собой. Прутченков А.С. , М., 1996. 5. На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Фопель К. М., «Генезис», 2008. 6. Познаю себя и учусь управлять собой. Смирнова Е.Е., СПб., «Речь», 2007. 7. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. Микляева А.В. СПб., «Речь», 2006 и др. г.г. 8. Я – подросток. Встречи с самим собой. Пр