

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической под-
держки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
(протокол от «30» августа 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «ЗОШИ»
от «31» августа 2023 г. № 95



Адаптированная рабочая программа
по предмету: «Обязательные индивидуальные и групповые
коррекционные занятия»
«Первые шаги во взрослую жизнь»
для 7 класса
количество часов - 34

Программу составила Некрасова С.В.

с. Зарубино

2023 год

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Первые шаги во взрослую жизнь» составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ» на 2023-2024 учебный год;
4. Программы коррекционно-развивающей работы с подростками. Большая книга подросткового психолога/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто.- Изд.2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

Настоящая программа рассчитана на обучающихся с ОВЗ (умственной отсталостью), в том числе детей-инвалидов.

Подростковый возраст (иногда его называют переходным, т.к. в течение этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию) связан с перестройкой психических процессов, деятельности личности школьника и поэтому требует решительных (хотя и постепенных) изменений в формах взаимоотношений, организации деятельности, руководства со стороны взрослых. Процесс превращения ребенка во взрослого труден, так как связан с серьезной перестройкой психики и ломкой старых, сложившихся форм отношений с людьми, изменением условий жизни и деятельности.

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое».

Центральное новообразование отрочества - чувство взрослости – возникающее представление о себе как уже не ребенке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым.

Ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (проявляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и планов), сферы взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, но более всего личностной сферы – самосознания. Э. Эриксон говорит о формировании «Я»-идентичности в этом возрасте.

Положение о наличии общих закономерностей нормального и аномального развития (Л.С. Выготский) дает основание полагать, что формирование умственно отсталых школьников обусловлено теми же факторами, которые воздействуют на нормально развивающегося ребенка. Однако наличие нарушений интеллектуального развития имеет свои особенности при установлении взаимоотношений с окружающими людьми и тем самым создает качественно своеобразную социальную ситуацию развития умственно отсталого ребенка, затрудняет его адаптацию к жизни в обществе.

Исследования в области специальной психологии (О.К. Агавелян, З.А. Евлахова, Ж.И. Намазбаева, М.И. Хузьмицкая и др.) показали, что нарушения познавательной деятельности, присущие умственно отсталым детям, приводят к существенным недостаткам восприятия и понимания личности других людей, мешают установлению причинно-следственных зависимостей в человеческих взаимоотношениях, влияют на формирование самовосприятия и самооценки умственно отсталого ребенка. В связи с тем, что некоторые обучающиеся оценивают себя очень высоко, а некоторые, наоборот, оценивают себя очень низко, полагают ни на что негодными, в тематическое планирование был введен дополнительный 1 час, темой которого явилось формирование адекватной самооценки у обучающихся.

Таким образом, исходя из особенностей развития в подростковом возрасте, можно выделить следующие направления коррекционно-развивающей работы с данной возрастной категорией:

- развитие и коррекция эмоциональной сферы;
- развитие навыков общения и коммуникативной компетентности;
- личности и самосознания;
- аутотренинг, упражнения на релаксацию.

Данная программа основана на существующих в отечественной науке подходах к определению коррекционной работы.

Основными принципами психокоррекционной работы являются:

- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип доступности;
- принцип нормативности развития;
- принцип сознательности и активности в обучении;
- принцип коррекции «снизу вверх»;
- принцип индивидуального и дифференцированного обучения;
- принцип системности развития психологической деятельности.

Цель занятий, проводимых в рамках данной программы – исправление психологических трудностей и поведения подростков с нарушением интеллекта, развитие их личности .

Основные задачи программы:

- пополнение лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков;
- развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений;
- снижение эмоциональной нестабильности;
- знакомство с приемами общения;
- развитие навыков общения;
- формирование конкретных социальных навыков;
- развитие самопознания;
- формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей;
- формирование адекватной самооценки;
- помощь в осознании своей половой принадлежности;
- формирование адекватного образа мужчины и женщины;
- снижение уровня агрессивности.

Характерной чертой подросткового периода являются существенные изменения в различных сферах, которые имеют важное значения для всего последующего развития и становления подростка как личности. Поэтому программа включает в себя следующие основные разделы:

- Обследование детей: комплектование групп для коррекционных занятий;
- Развитие и коррекция эмоциональной сферы;
- Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности;
- Развитие позитивного Я-образа;
- Развитие полоролевой идентичности, представление об отношениях с

противоположным полом;

- Коррекция агрессивного поведения;
- Коррекция межличностных отношений класса.

Новизна программы

Особенность программы в том, что она разработана для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа содержит практические методы психолого – педагогического воздействия по созданию условий для личностного развития детей с умственной отсталостью. Новизна программы в том, что ее результатом является - успешная социальная адаптация в дальнейшем.

Методы и приемы работы.

Групповая дискуссия - основной метод работы. Ее суть в том, чтобы высказался каждый участник группы. Этот метод групповой динамики повышает уровень доверия и сплочения, формирует адекватную самооценку, включает детей в поток самых разных эмоций и переживаний, позволяет подобрать и апробировать наиболее удобный для каждого стиль поведения, общения, способов адаптации к окружающему. Ведущий в такой дискуссии — взрослый, он дает слово, помогает себя выразить и благодарит детей за участие в работе группы.

Игра – это большое удовольствие и радость для ребенка, что уже само по себе важно. В игре реализуются важные жизненные потребности в познании, общении, преобразовании окружающей среды. Ребенок учится действовать в реальной и в воображаемой ситуации, учится опираться как на действия, так и на внутренние мотивы. В игре он усваивает новые социальные роли, формирует морально-нравственные ценности, осознает смысл своих и чужих действий, переживаний, проблем. В целом игра - это способ подготовки детей к жизни, психолого-педагогическое средство их развития и воспитания.

Тренинг – это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. В процессе тренинговых занятий у школьников происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям.

Психогимнастика помогает ребенку освободиться от эмоциональной напряженности, скованности, стеснительности и перейти к следующему этапу занятия. Чаще всего используется как разминка, подготовка к работе.

Методы релаксации используется для снятия психомышечного напряжения, через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела, а также использование дыхательных техник.

Арт-методы. Использование рисования на определенные темы.

Методические рекомендации по проведению занятий

Форма проведения занятий - круг. Круг - это возможность побыть вместе, глаза в глаза, рассказать, о чем думаешь, что чувствуешь, задать вопрос, высказать свое мнение.

Ребенок сам оценивает свое состояние в начале и в конце занятия в форме цвета (красный - веселое, радостное; зеленый - немного грустное; синий - грустное, хочется плакать).

Ребенку, чтобы глубже познать и понять самого себя и других, необходимы не столько когнитивный, сколько игровой и эмоциональные компоненты - соучастие, сочувствие, сопереживание. Поэтому программа уделяет серьезное внимание играм. Так как через игровые роли дети получают возможность осознать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Таким образом, дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы и находить способы решения.

У детей с нарушением интеллекта недостаточно развито «Я» - рефлексивное и отсутствует широкий опыт межличностного общения, что хорошо прослеживается на занятиях в получении «обратной связи».

Поэтому во время занятий необходимо обращать внимание на особые периоды «закрытости», когда ребенок активно не хочет (а точнее сказать, не может) говорить о себе. Причем следует отличать их от таких случаев, когда ребенок хочет что-то сказать, но не имеет средств и способов выражения, стесняется и т.п. Важно обеспечить возможность проявиться всем «вытаскивать» молчунов и в то же время дать ребенку не говорить о себе, если он этого не хочет. С этой целью можно использовать прием «запрещающий знак». Суть его состоит в том, что ведущий и участники группы заранее договариваются о возможности пользоваться в особых, строго оговоренных случаях знаком, свидетельствующим что к данному участнику обращаться нельзя. Особое внимание следует обращать на детей, часто использующих подобные знаки, поскольку они нуждаются в специальной индивидуальной работе. Как правило, это дети с низкой самооценкой, неуверенные в себе, застенчивые.

Также во время занятия необходимо поощрять естественность, изобретательность в самовыражении, отношение к себе с юмором, подчеркивать и хвалить выразительную мимику и речь, жестикуляцию, гибкость в поведении.

Не следует обращать внимание на покраснения оговорки, запинки, демонстративное упрямство. Возможно не только косвенное проявление невербальной эмоциональной поддержки в особо серьезных случаях (доброжелательно посмотреть в глаза, слегка дотронуться до плеча.) Благоприятно созданное психологическое пространство помещает ребенка в мир безопасности, доверия, придает чувство уверенности и эмоционального комфорта.

Перспективы.

- Продолжать работу по повышению самостоятельности умственно отсталых детей;
- Расширение возможности их общения в современном обществе;
- Сформированность положительных межличностных взаимоотношений между детьми, на основе которых каждый ребенок смог быть успешно социализироваться;
- Закрепление навыков работы в коллективе.

Место коррекционного курса в учебном плане

Программа коррекционного курса «Первые аги во взрослую жизнь» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений, коррекционно – развивающую область учебного плана для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости МБОУ «Зарубинская общеобразовательная школа – интернат психолого-педагогической поддержки».

Программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на 1 год обучения, 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- сформированность адекватных представлений о себе и собственных возможностях;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность навыков совместной деятельности;
- сформированность социально приемлемых моделей поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

Предметные результаты:

- умение устанавливать контакт, высказывать свою точку зрения;
- умение сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
- умение выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;
- умение анализировать процесс и результаты познавательной деятельности;
- умение контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
- владение навыками самостоятельной работы в парах, в группах;
- умение адекватно себя оценивать и принимать себя;
- умение адекватно воспринимать критику;
- умение отстаивать свое мнение;
- умение идентифицировать свое эмоциональное состояние и приемлемым способом выражать эмоции.

Содержание программы «Первые шаги во взрослую жизнь»

Развитие и коррекция эмоциональной сферы.

Знакомство с эмоциями. Расширение знания учащихся о чувствах и эмоциях. Развитие навыков отражения и узнавания эмоциональных проявлений. Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Самовыражение, эмоциональное раскрепощение.

Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности.

Знакомство с приемами общения. Развитие базовых коммуникативных умений. Невербальное общение. Наблюдательность в общении. Умение слушать. Обучение навыку принятия критики. Обучение навыку отказа и навыку преодоления обвинения. Обучение навыку отстаивания своего мнения. Обучение навыку выражения благодарности.

Развитие позитивного Я-образа.

Формирование стремления к самопознанию, самораскрытию, прояснению «Я – концепции». Обучение навыку находить в себе индивидуальные особенности. Формирование умения распознавать свои личностные качества и качества других людей. Формирование адекватной самооценки.

Развитие полоролевой идентичности, представление об отношениях с противоположным полом.

Формирование представления о взаимоотношениях между мальчиками и девочками. Помощь подросткам в осознании особенностей «мужского» и «женского» миров. Формирование адекватного образа мужчины и женщины.

Коррекция агрессивного поведения.

Снятие напряжения и коррекция агрессии. Мышечная релаксация. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации. Снижение уровня личностной тревожности. Развитие эмпатии.

Коррекция межличностных отношений класса.

Развитие навыков группового и межличностного взаимодействия. Усиление сплоченности. Завершение групповой работы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся
Обследование детей: комплектование групп для коррекционных занятий – 1 час				
БУД:				
<u>Личностные:</u> активно включаться в деятельность;				
<u>Коммуникативные:</u> слушать педагога, вступать в диалог;				
<u>Регулятивные:</u> осознанно действовать на основе разных видов инструкций;				
<u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции в соответствии с индивидуальными возможностями;				
1.	Диагностика	1	05.09.23	Выполнение диагностических тестов
Развитие и коррекция эмоциональной сферы – 4 часа				
БУД:				
<u>Личностные:</u> адекватно эмоционально откликаться на действия окружающих;				

Коммуникативные: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия;
Регулятивные: адекватно реагировать на внешний контроль, корректировать свою деятельность;
Познавательные: дифференцированно воспринимать окружающий мир

2.	Продолжение знакомства с эмоциями	1	12.09.23	Узнавание внешних эмоциональных проявлений, определение основных эмоций
3.	Расширение знания обучающихся о чувствах и эмоциях	1	19.09.23	Работа с пиктограммами с изображением различных эмоций, расширение знаний о чувствах и эмоциях, пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств
4.	Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления	1	26.09.23	Выполнение упражнений на управление состоянием мышечного напряжения и расслабления
5.	Самовыражение, эмоциональное раскрепощение	1	03.10.23	Научение приемлемым способам выражения эмоций

Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности – 10 часов

БУД:

Личностные: гордиться успехами собственными и других;

Коммуникативные: использовать разные виды коммуникации для решения значимых задач;

Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

Познавательные: использовать в жизни и деятельности полученные знания

6.	Знакомство с приемами общения	1	10.10.23	Знакомство с приемами общения, выполнение упражнений
7.	Упражнения «Здравствуй», «Изобрази предмет»	1	17.10.23	Изображение заданного предмета с помощью мимики и жестов
8.	Развитие базовых коммуникативных умений	1	24.10.23	Закрепление навыков общения, умения высказывать свою точку зрения
9.	Невербальное общение. «Передай другому»	1	07.11.23	Знакомство с формами невербального общения
10.	Наблюдательность в общении. Умение слушать	1	14.11.23	Тренировка способности слушать и слышать другого, быть наблюдательным и внимательными к собеседнику
11.	Совершенствование умений эффективного общения	1	21.11.23	Определение чувства другого по выражению лица, по позе, по глазам
12.	Обучение навыку принятия критики	1	28.11.23	Обучение навыку принятия критики
13.	Обучение навыку отказа и навыку преодоления обвинения	1	05.12.23	Обучение навыку отстаивания своих интересов, говорить «нет», учитывая интересы другого, при этом знать свои цели
14.	Обучение навыку отстаивания своего мнения	1	12.12.23	Тренировка в отстаивании своей точки зрения и убеждения других
15.	Обучение навыку выражения благодарности	1	19.12.23	Работа в парах, обучение навыку выражения благодарности к другому человеку, умение отвечать на комплимент

Развитие позитивного «Я-образа» - 6 часов

БУД:

Личностные: уважительно относиться к другим людям;

Коммуникативные: вступать в диалог и поддерживать его;

Регулятивные: обладать готовностью к осуществлению самоконтроля;

Познавательные: использовать усвоенные знания в практической деятельности

16.	Формирование стремления к самопознанию	1	26.12.23	Расширение знаний и адекватных представлений о себе и своих возможностях
-----	--	---	----------	--

17.	Упражнение «Кто я?»	1	16.01.24	Оценивание себя с помощью конкретных вопросов
18.	Самооценка	1	23.01.24	Выполнение теста «Самооценка». Упражнение на формирование адекватной самооценки
19.	Обучение навыку находить в себе индивидуальные особенности	1	30.01.24	Нахождение в себе индивидуальных особенностей и способностей
20.	Упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Скульптура»	1	06.02.24	Выполнение упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Скульптура»
21.	Узнаем свои личностные качества и качества других людей	1	13.02.24	Определение личностных качеств своих и других людей

Развитие полоролевой идентичности, представление об отношениях с противоположным полом – 4 часа БУД:

Личностные: адекватно эмоционально откликаться на действия окружающих;

Коммуникативные: слушать собеседника, поддерживать диалог;

Регулятивные: адекватно реагировать на внешнюю оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

Познавательные: дифференцированно воспринимать окружающий мир

22.	Представления о взаимоотношениях между мальчиками и девочками	1	20.02.24	Рассуждение о взаимоотношениях между мальчиками и девочками
23.	Упражнения: «Что такое мальчик и что такое девочка?», «Спрашивайте – отвечаем»	1	27.02.24	Выполнение упражнения «Что такое мальчик и что такое девочка?», «Спрашивайте – отвечаем»
24.	Помощь подросткам в осознании особенностей «мужского» и «женского» миров	1	05.03.24	Определение особенностей «мужского» и «женского» культурных миров
25.	Упражнения: «Два мира», «два в одном»	1	12.03.24	Выполнение упражнения «Два мира», «два в одном», определение в рамках собственного мира

Коррекция агрессивного поведения – 6 часов

БУД:

Личностные: уважительно относиться к людям и результатам их деятельности;

Коммуникативные: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях;

Регулятивные: осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических задач;

Познавательные: использовать в жизни доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами

26.	Снятие напряжения и коррекция агрессии	1	19.03.24	Работа с агрессией через игру
27.	Мышечная релаксация	1	02.04.24	Выполнение упражнений на релаксацию мышц
28.	Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации	1	09.04.24	Работа с картинками, определение эмоциональных состояний
29.	Снижение уровня личностной тревожности	1	16.04.24	Выполнение специальных дыхательных упражнений
30.	Развитие эмпатии: упражнения «Комплимент»	1	23.04.24	Знакомство с понятием «эмпатия», выполнение упражнений
31.	Обучение управлению гневом	1	30.04.24	Выплескивание гнева без агрессии направленной на других

Коррекция межличностных отношений класса – 3 часа

БУД:

Личностные: активно включаться в деятельность;

Коммуникативные: слушать педагога и одноклассников, вступать в диалог;

Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи решения практических задач;

Познавательные: использовать усвоенные логические операции в соответствии с индивидуальными возможностями				
32.	Развитие навыков группового и межличностного взаимодействия	1	07.05.24	Работа в парах и мини группах
33.	Упражнение «Взаимоотношения»	1	14.05.24	Выполнение упражнения «Взаимоотношения», сотрудничество одноклассниками
34.	Усиление сплоченности	1	21.05.24	Подчинение правилам коллектива, совместная работа

Учебно-методическая литература

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст]: учеб, пособие для студентов вузов/ Г. С. Абрамова. – М.: Академический проспект, 2000.
2. Алиева, М.А., Гришанович, Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь [Текст] / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.: Речь, 2007.-216с.
3. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст]: учеб, пособие / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2004.
4. Вохмянина, Т. В., Данилова, Е. Е. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]: учеб, пособие для студ. Средних педагогических учебных заведений/ Т. В. Вохмянина, Е. Е. Данилова. – М.: Академия, 1998.
5. Ильин, Е. Е. Эмоции и чувства [Текст]/ Е. Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2001.
6. Кеймани, К. Аутогенная тренировка [Текст] / К. Кеймани. - М.: ЭКСМО, 2002.
7. Лебеденко, Е. Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Вып. 1. Какой Я [Текст]: методическое руководство/ Е. Н. Лебеденко. – М.: Книголюб, 2003.
8. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. учеб.заведений/ А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001.
9. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы [Текст]: Справочник практического психолога/ И. Г. Малкина-Пых. – М.: ЭКСМО, 2004.
10. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учеб, пособие для студентов вузов. – 2-е изд., исп. и доп./В. С. Мухина. - М.: Академия, 1999. – 456 с.

Контрольно-измерительные материалы

1. Методика Басса-Дарки в модификации Резапкиной «Уровень агрессивности».
2. Методика Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан «Диагностика самооценки».
3. Методика А.И. Высоцкого «Оценка волевых качеств»