

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №310  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»**

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 310 «Слово»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

**ПРИНЯТО**

С учетом мнения совета родителей  
(законных представителей)  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

**ПРИНЯТО**

С учетом мнения совета обучающихся  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 310 «Слово»  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
И.В. Полуян

Приказ № 344 - ОД от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа предмета (курса)  
по внеурочной деятельности**

**Направление** коррекционно-развивающее.

**Название программы:** Занятие с психологом

**Основного общего образования ОВЗ**

для обучающихся 9 класса

(на 2022–2023 учебный год)

**Автор – составитель:**

Педагог-психолог  
Куланова А.А.

Санкт-Петербург  
2022

## 1. Пояснительная записка

Подростковый возраст – это период активных изменений в самосознании, мироощущении и поведении личности, он характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности. Отечественные психологи выделяют еще одну важную особенность подросткового возраста – чувство взрослости, которое проявляется в стремлении к самостоятельности и независимости.

В подростковом возрасте меняется социальная ситуация развития и ведущая деятельность. Интерес к учебной деятельности заменяется интересом к интимно-личностному общению со сверстниками. В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто возникают трудности в учебе, снижается школьная мотивация.

Данная ситуация развития может осложняться наличием у подростка задержки психического развития, которая характеризуется своеобразием познавательной деятельности, произвольной регуляции, эмоциональной и личностной сферы.

В связи с этим возникает потребность в организации психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие детей с ОВЗ. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентированным на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. При этом личность рассматривается как уникальная, адаптивная, творческая, способная находить выход из различных ситуаций и принимать на себя ответственность за свои поступки. Для психопрофилактики личностного развития и предотвращения социальной дезадаптации и проблем в обучении подростки с ОВЗ нуждаются в эффективном и непрерывном психологическом сопровождении.

Таким образом, данная программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, развитие личностных качеств, коммуникативных и социальных компетенций.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Занятие с психологом» составлена на основе авторской программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я», программы тренинговых занятий под ред. С.В. Кривцовой «Жизненные навыки», учебного материала и требований к результатам образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

**Адресат программы:** программа разработана для учащихся 6 классов с ОВЗ.

**Цель:** способствовать полноценному психическому и личностному развитию учащихся, предотвращать возникновение личностных нарушений или остановок в личностном развитии, содействовать гармонизации социально-эмоциональной сферы детей и подростков.

**Задачи:**

1. Формировать позитивное отношение к себе как к уникальной, ценной, полноправной личности со своими взглядами, убеждениями, мыслями и ценностями;
2. Развивать понимание себя, своих особенностей, внутреннего мира, своих ролей в семье, школе, стране;

3. Формировать произвольную регуляцию поведения, учебной деятельности и собственных эмоциональных состояний;
4. Развивать навыки личностного общения со сверстниками и навыки продуктивной коммуникации в социальном окружении.

## **2. Ожидаемые результаты**

Данная программа направлена на достижение следующих результатов:

### I. Формирование личностных УУД:

- демонстрировать интерес к самопознанию;
- демонстрировать позитивное самоотношение;
- иметь представление об основных социальных ролях, их разнообразии в жизни человека;
- иметь представление о своих обязанностях перед семьей, обществом.
- соблюдать нормы и правила общественного поведения;
- владеть навыками самооценивания деятельности на этапе включения и ориентировки, в процессе реализации, при соотнесении целей и результатов;
- осознавать уважительное отношение к труду как социально одобряемое качество личности;
- понимать значение профессиональной деятельности в жизни человека;
- иметь представление о мире профессий;
- соотносить собственные желания и возможности с различными направлениями профессиональной деятельности.

### II. Формирование регулятивных УУД:

- осознавать необходимость прилагать усилия для полноценного выполнения заданий;
- с помощью взрослого планировать пути достижения цели, выбирать наиболее оптимальные способы решения познавательных задач;
- самостоятельно контролировать ход выполняемой деятельности в моделируемой ситуации, сопоставлять результат с заданным образцом, оценивать правильность выполнения;
- относительно объективно оценивать результат своей деятельности и достаточность усилий для его достижения;
- прогнозировать и контролировать временные рамки выполнения учебной работы с помощью алгоритмов организации деятельности;
- уметь составлять программу действий под руководством взрослого;
- сдерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители;
- сдерживать непосредственные (негативные) эмоциональные реакции в процессе деятельности и при оценке достигнутого результата.

### III. Формирование коммуникативных УУД:

- строить позитивные отношения в процессе общения со сверстниками;
- определять качества, действия, способы поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации;
- иметь представление о невербальных средствах общения, их значении и влиянии на результат коммуникации;
- уметь адекватно использовать невербальные средства общения;

- выражать свои чувства, интересы, потребности в соответствии с задачей коммуникации;
- слушать и слышать высказывания другого о его чувствах. Интерессах, потребностях;
- достигать взаимопонимания в процессе коммуникации;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и одноклассниками;
- иметь представление о возможных ролях в совместной деятельности со сверстниками;
- уметь вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении различных вопросов;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с коммуникативной задачей;
- уметь сотрудничать для достижения общих результатов;
- обмениваться информацией между членами группы для принятия эффективных совместных решений.

#### VI. Формирование познавательных УУД:

- анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- проявлять устойчивый познавательный интерес.
- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Критерии и механизмы отслеживания результатов:

- Позитивная Я-концепция.
- Высокий уровень развития рефлексии.
- Адекватная самооценка.
- Успешное прохождение возрастных кризисов.
- Адаптированность к социуму.

Контрольно – измерительный материал подпирается индивидуально для класса на каждой ступени обучения.

### **3. Содержание программы**

**Основные формы и методы работы.** В процессе работы используются приемы, содержание которых отвечает развивающим, профилактическим и коррекционным задачам программы.

Основные методические средства:

*1. Психологическая информация.* Эффективным методом, способствующим углублению самосознания учащихся, является изучение психологических понятий. Психологические знания учащимся сообщаются через мини-лекции и беседы. Сообщаемая информация стимулирует к размышлению о себе. Такая форма подачи материала придает занятию сходство с уроком – привычной для ученика формой деятельности, что снижает уровень тревожности учащихся.

2. *Психогимнастические игры* основываются на теоретических положениях социально – психологического тренинга о необходимости особым образом формировать среду, в которой становятся возможными преднамеренные изменения. Эти изменения могут происходить в состоянии группы как целого, а могут – в состояниях и характеристиках отдельных участников, но они недостаточны для формирования психологического здоровья и не соответствуют возрастным особенностям детей. Для структурирования изменений авторами программы была выбрана структура самосознания личности, предложенная В.С. Мухиной (1999), согласно которой в самосознании выделяется имя человека, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее), социальное пространство (ее права и обязанности). Таким образом, в психогимнастических играх у детей формируются: принятие своего имени; принятие своих качеств характера; принятие своего прошлого, настоящего, будущего; принятие своих прав и обязанностей.

3. *Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания рекомендуется давать в начале занятия в качестве разогревающих упражнений, настраивающих на работу, организующих ее. Игровая форма способствует активизации познавательной деятельности учащихся. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, овладению понятийным аппаратам, развитию мыслительных операций.

4. *Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие учащимися ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание своей роли в гротескном, то есть усиленном варианте. Ролевые методы можно разделить на две подгруппы:

- ролевою гимнастику (ролевые действия и принятие ролевых образов); Метод принятия ролевых образов заключается в принятии социальных и семейных ролей (учитель, бабушка и т.п.), образов неодушевленных предметов (стола, лодки и т.п.). Персонаж изображается при помощи мимики и жестов, может озвучиваться.

- психодрама. В основе психодрамы может быть разыгрывание расправы с пугающими объектами. При этом либо используется смена ролей (ребенок играет поочередно роли нападающего и жертвы), либо создается ситуация подвига и подключается эмоциональное сопереживание объектам нападения. Также могут быть драматически разыграны или «оживлены» мысленные картинки, составленные детьми, или предложенные ведущим терапевтические сказки. Интересно и эффективно проходят пальчиковые драматизации, то есть разыгрывание этюдов или сказок только пальцами. В ролевых ситуациях учащиеся сталкиваются с реальными случаями, что способствует формированию более эффективных коммуникативных навыков. Ролевые методы способствуют адекватному ролевому развитию.

5. *Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры делятся на три группы:

- Игры, направленные на формирование у учащихся умения видеть в другом человеке его достоинства и дать ему вербальное или невербальное поглаживание.

- Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;

- Игры, обучающие умению сотрудничать. Коммуникативные игры способствуют развитию навыков общения.

6. *Игры, направленные на развитие воображения.* Игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на три группы:

- Игры вербальные представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову.

- Невербальные игры предполагают изображение детьми «как можно интереснее», посвоему, того или иного живого существа или неживого предмета.

- «Мысленные картинки». Дети закрывают глаза и под музыку (звуки дождя, грома, моря и т.п.) придумывают картинку, а затем рассказывают ее группе. Задание может усложняться тем, что детям дается определенная тема для картинки (например, тема дружбы) или, помимо звукового, добавляется кинестетический раздражитель

(детям дают подержать пушистый хвостик или кусочек мрамора и т.п.). Мысленная картинка может «оживляться». Автор картинки выбирает детей на роли героев и предметов своей картинки, объясняет им, где стоять, как двигаться, что говорить. По команде «раз, два, три, картинка оживи» герои, и предметы картинки начинают двигаться, затем все дети хлопают автору и актерам картинки.

7. *Задания с использованием терапевтических метафор.* Обычно выделяют следующие компоненты терапевтической метафоры:

- метафорический конфликт, или появление ситуации, в которой герою становится плохо из-за имеющейся у него проблемы (непохожести на других, наличия страхов и т.п.);
- метафорический кризис – наступление невыполняемой для героя ситуации, несущей символику смерти;
- поиск и нахождение ресурсов внутри себя – открытие героем в себе новых возможностей, необходимых для разрешения кризиса;
- торжество и праздник – приход ситуации успеха, признание со стороны окружающих. Основанные на терапевтических метафорах сказки и притчи способствуют осознанию себя учащимися.

В работе с учащимися используется две группы метафор:

- Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями, например, чувством одиночества и т.п..
- Вторая группа включает в себя сказки скорее развивающего, чем терапевтического характера, способствующие решению возрастных задач развития, приобретению гуманистической жизненной философии. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху. Таким образом, у ребенка формируется «механизм самопомощи». Использование притч позволяет выйти на проблемные области.

8. *Эмоционально – символические методы* основываются на представлении К. Юнга и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки, способствует личностной интеграции. Авторами программы использовались две основных модификации эмоционально символических методов, предложенных Дж. Алланом.

- Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса. Как необходимый этап обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. Причем на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удастся раскрыть в процессе вербального общения.

- Направленное рисование, то есть рисование на определенные темы. В данной программе использовалось рисование при прослушивании терапевтических метафор. Детям предлагалось рисовать все, что навевается метафорой. Задания на формирование «эмоциональной грамотности» предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

9. *Когнитивные методы.* Когнитивные методы основываются на утверждении, что причиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Данный метод способствует изменению негативных установок на позитивные, что развивает уверенность и формирует адекватную самооценку.

10. *Дискуссионные методы.* Групповая дискуссия является ведущим методом в социально-психологическом тренинге. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

11. *Релаксационные методы* построены как антипод стресса. В программу включены упражнения, основанные на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные и визуально-кинестетические техники.

- Метод нервно-мышечной релаксации предполагает достижение состояния релаксации через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышечных групп тела.

- Из дыхательных техник используются глубокое дыхание и ритмичное дыхание с задержкой.

- Визуально-кинестетические техники предполагают использование визуально кинестетических образов.

Курс состоит из 34 занятий по 45 минут каждое. Занятия проходят один раз в неделю, во второй половине дня, после школьных занятий.

**Структура программы.** Структура программы каждого психологического курса состоит из трех разделов.

1. *Вводная часть (Введение).* Цель: создание уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе. Вводная часть включает в себя одно занятие, рассчитанное на один урок, и предполагает входную диагностику, коммуникативные упражнения и введение в курс программы.

2. *Основная часть (Тематические занятия).* Цель: решение вопросов содержательного характера. Основная часть состоит из тематических занятий. В курс программы включено 31-32 тематических занятия, каждое занятие рассчитано на один урок.

3. *Заключительная часть (Обобщение).* Цель: получение обратной связи от участников занятия и закрепление психологических знаний. Заключительная часть включает одно занятие, рассчитанное на один урок, которое состоит из большой психологической игры и итоговой диагностики.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

1 часть занятия (разминка) решает задачи создания эмоциональных условий работы в группе учащихся, работоспособности участников.

2 часть занятия (основная) включает различные методы работы направленные на раскрытие темы занятия.

3 часть занятия включает упражнения на получение обратной связи.

**Данная программа состоит из следующих разделов:**

**Раздел 1.** Я – личность. Мои представления о себе. Ценности и убеждения. Жизненные принципы. Моя самооценка. Понятие о своей репрезентации в обществе.

**Раздел 2.** Понимая себя – понимаю других. Как научиться понимать себя? Я в общении. Границы поведения в общении со сверстниками и взрослыми. Почему важно уметь общаться? Мои сильные и слабые стороны в общении. Управление настроением. Развитие навыка эмпатии.

**Раздел 3.** Я и моё тело. Моя внешность. Отношение к своему телу. Забота о здоровье. Как противостоять вредным привычкам. Профилактика употребления ПАВ.

**Раздел 4.** Я – взрослый? Формирование ценностного отношения к жизни. Свобода выбора и ответственность. Мои цели и планы. Управление своей жизнью.

**Раздел 5.** Мир профессий. Мои профессиональные склонности? Как определиться с профессией? Составление карьерного плана.

#### 4. Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Расскажи о себе	1
3.	Мои ценности и убеждения	1
4.	Какой я?	1

5.	Видеть, слышать, чувствовать, понимать	1
6.	Мой стиль общения	1
7.	Критикуй правильно	1
8.	Слова поддержки	1
9.	Общение со сверстниками: как реагировать на обидные слова?	1
10.	Я и отношения с другими	1
11.	Общение с родителями: как понимать друг друга	1
12.	Тренинг «Квадрат настроений»	1
13.	Моя Вселенная	1
14.	Мои сильные стороны	1
15.	Социальное давление	1
16.	Выбор точки зрения	1
17.	Ошибки: хорошо или плохо?	1
18.	Моё тело	1
19.	Почему важно сохранять здоровье?	1
20.	Что для меня счастье?	1
21.	Вера в себя	1
22.	Тренинг «Навыки решения проблем»	1
23.	Ценность жизни	1
24.	Свобода выбора и ответственность	1
25.	Моя история	1
26.	Я – взрослый?	1
27.	Почему важно развивать силу воли?	1
28.	Мои цели и планы	1
29.	Мир профессий	1
30.	Мои интересы и склонности	1
31.	Моё призвание: чем я хочу заниматься?	1
32.	Скиллфолио	1
33.	Мой путь	1
34.	Итоговое занятие «Чемодан в дорогу»	1

## 5. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Вершинина О.А. – Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, логического мышления/Волгоград, 2008.- 94 с.

2. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы) / под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. – М.: Генезис, 2016. – 224 с.

3. Крылова А.А. – Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/СПб, 2001.- 560 с.

4. Ключева Н.В. – Программы социально-психологического тренинга/ Ярославль, 1998. - 108 с.

5. Рудякова О.Н. – Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги/Волгоград, 2008.- 99 с.

6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) – «Интермедиатор», 2005, 2018.

7. Шваб Е.Д. – Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) изд.2-е, Волгоград, 2011.- 167 с.