

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

_____ Гурбанова В.А.

(подпись)
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

_____ Холоденина Ю.А.
(подпись)
Приказ 116/05-уп от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса «Я учусь владеть собой»
начальное общее образование
(уровень образования)

4 класс

Составитель: Соколова В.А., педагог-психолог

РАССМОТРЕНА на заседании ППк

Протокол № 1 от 29.08.2023

Руководитель ППк _____ Гурбанова В.А.
(подпись)

Пояснительная записка

Высокие требования жизни к организации воспитания и обучения детей заставляют искать новые, более эффективные психолого-педагогические подходы, нацеленные на приведение методов обучения в соответствие требованиям жизни. Проблема регуляции человеком своего поведения и деятельности стала одной из ключевых в психологической науке современного мира и воспитании детей.

Развитие личности, способной к восприятию и пониманию собственных эмоциональных состояний и эмоциональных проявлений других людей, рассматривается как условие успешной ее адаптации в современном социокультурном пространстве. Во взрослой жизни становится условием такого качества человека как успешность.

Именно благоприятность подросткового возраста к развитию навыков эмоционального регулирования и стала той необходимой базой для научных исследований с целью формирования саморегуляции у школьников. Потребность ребёнка данной возрастной категории в общении, экспрессивность эмоций, необходимость в эмоциональном насыщении и стремлении к определённым переживаниям в отношениях с другими людьми и стала важнейшим фактором, который определяет направленность личности ребёнка.

Присущее человеку стремление к самовыражению, выражение своего внутреннего мира с помощью приемлемых форм и есть главной причиной, по которой обучение навыкам и способам саморегуляции детей актуально и востребовано в школах.

Обучение требует от ребёнка постоянного напряжения, контроля за своими действиями, выполнения множественных разноплановых задач, с которыми он не сталкивался до поступления в школу. Умение вовлечённо работать на каждом уроке, переключаться между предметами и требованиями к выполнению учебной деятельности являются стрессовыми для ребёнка. Необходимость управлять своим эмоциональным состоянием и продуктивно обучаться ставит перед психологами и педагогами новую задачу – создать условия для формирования личностной саморегуляции школьников.

Однако, здесь мы видим противоречие: ребёнок должен регулировать своё эмоциональное состояние при этом, школьная программа не обучает школьников даже навыкам эмоциональной саморегуляции. Нарушение процессов осознанной саморегуляции является основной особенностью школьников с недостатками интеллекта.

Развитие процессов саморегуляции деятельности и поведения, умение владеть собой и организовывать собственную деятельность является

необходимым условием успешной социальной адаптации учащегося с нарушением интеллекта.

Данная программа по формированию навыков эмоционального самоконтроля, как условия развития личностной саморегуляции обучающихся с ЗПР направлена на:

1. научить адекватно реагировать на стрессовые ситуации;
2. находить пути разрешения конфликтных ситуаций;
3. помочь выразить свои чувства в приемлемой форме;
4. развивать эмоциональный интеллект;
5. формировать навыки эффективного общения;
6. снизить уровень школьной тревожности и сохранить психическое здоровье детей.

Цель программы: обучить учащихся навыкам эмоционального контроля и создать условия для развития саморегуляции.

Задачи программы:

- ознакомить с понятием «эмоции», научить понимать и различать эмоции с помощью игровых форм;
- развивать умения словесно выражать свои эмоции и идентифицировать эмоции другого человека;
- совершенствовать у детей школьного возраста навыки и умения с помощью мимики показать свои эмоции и пантомимы;
- обучить учащихся адекватным методам реагирования и выхода из конфликтных ситуаций;
- развивать умения активного слушания;
- обучить приемлемым способам рефлексии и снятия тревожных состояний;
- обучить навыкам внутреннего самоконтроля и сдерживания;

формировать активную жизненную позицию.

Структура программы:

Структура каждого занятия соответствует возрастным педагогическим требованиям, для благоприятного усвоения детьми школьного возраста. Сценарии занятий составлены по единой схеме работы с детьми по усвоению

навыков эмоционального самоконтроля и формированию саморегуляции школьников.

В темах занятий отражены сложности в общении, самовыражении и самоактуализации детей с ЗПР школьного возраста. Предполагаем, что полученные знания смогут позитивно повлиять на развитие навыков эмоционального самоконтроля, как условия развития личностной саморегуляции школьников.

Предполагаем, что у участников контрольной группы повысятся такие показатели как: качество обучения, улучшится поведение и повысится самооценка.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов самовыражения.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке, рефлексии.

- Занятия проводятся в игровой форме с применением дидактического материала. С помощью специальных упражнений и ролевой игры учащиеся обучаются навыкам эмоционального самоконтроля.

Востребованные в наше время психологические знания подаются в доступной и интересной форме, подобранной с помощью возрастных педагогических норм. На занятиях затрагивается вопрос эмоционального интеллекта, самооценки, осознания и адекватных способов саморегуляции поведения.

Разделы программы:

1. Коррекция и развитие социальных и коммуникативных умений “Среди людей”
2. Коррекция эмоционально-личностной сферы и поведения “Познавая себя и других”
3. Приемы самоконтроля и корректного общения

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Коррекция и развитие социальных и коммуникативных умений “Среди людей”	14
2	Коррекция эмоционально-личностной сферы и поведения “Познавая себя и других”	10
3	Приемы самоконтроля и корректного общения	10
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Коррекция и развитие социальных и коммуникативных умений “Среди людей”	14
1.1	Освоение приемов активного общения «Я и другие».	1
1.2	Осознание самого себя через игру «Что такое Я».	1
1.3	Определение своего внутреннего мира. Игра «Свет мой зеркальце, скажи!».	1
1.4	Упражнения на развитие мимических движений.	1
1.5	Упражнение на эмоциональное состояние по мимике с помощью разрезных профилей «Угадай и собери».	1
1.6	Развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Абориген», «Путаница».	1
1.7	Игры на умение выразить интерес, внимание, сосредоточенность. Игра «Раздумье».	1
1.8	Знакомство с принципами хорошего слушания. Игра: «10 признаков того, что вас внимательно слушают».	1
1.9	Формирование умения высказывать. Упражнение «Интервью».	1
1.10	Развитие умения аргументировать свою точку зрения. Упражнение «Защита».	1
1.11	Упражнения, направленные на преодоление барьеров общения «Все. Некоторые, только я».	1
1.12	Представление о стилях общения. Разыгрывание беседы «С другом на торжественном приеме».	1
1.13	Конфликты и способы их разрешения. Упражнение	1

	«Восковая палочка».	
1.14	Упражнение, направленное на отработку навыков неконфликтного поведения «Доброе слово», «Я тебя понимаю».	1
2	Коррекция эмоционально-личностной сферы и поведения “Познавая себя и других”	10
2.1	Формирование и развитие способностей к самопознанию. Упражнение «Профиль». Упражнение «10 ответов на вопрос кто я?».	1
2.2	Формирование понятий чувства. Упражнения «Комплимент», «Мой автопортрет».	1
2.3	«Я тебя понимаю». Развитие чувства эмпатии. Привет, как твои дела?	1
2.4	Развитие самоанализа «Я и Ты. Чем мы похожи» . Работа с таблицей «Что общего и чем мы отличаемся».	1
2.5	Развитие навыков самоанализа. Упражнение: «Зеркало».	1
2.6	Я учусь владеть собой». Обучение навыкам саморегуляции.	1
2.7	Упражнение, направленное на осознание телесных ощущений «Сад моей мечты».	1
2.8	Поведение и культура. Учимся вежливо говорить. Упражнение «Репортер», «Пойми меня».	1
2.9	Упражнение на развитие навыков письменного общения: «Письмо другу».	1
2.10	Самоанализ и самоконтроль	1
3	Приемы самоконтроля и корректного общения	10
3.1	Самодиагностика	1
3.2	Знакомство и работа с “Дневником саморазвития”	1
3.3.	Знакомство с понятием “Воля”	1
3.4	Мои сильные стороны	1
3.5	Мои ценности	1
3.6	Я могу	1
3.7	Эмоции правят мной или я ими	1
3.8	Злость и агрессия	1
3.9	В поисках достойных путей выражения чувств	1
3.10	Обучение рефлексии	1