

*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)  
29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.  
(подпись)  
Приказ 102/09-уп от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**коррекционного курса «Я учусь владеть собой»**

основное общее образование  
(уровень образования)

**5 класс**

Составитель: Соколова В.А., педагог-психолог

РАССМОТРЕНА на заседании ППк

Протокол № 1 от 28.08.2024

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

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Коррекция и развитие социальных и коммуникативных умений “Среди людей”	42
2	Коррекция эмоционально-личностной сферы и поведения “Познавая себя и других”	30
3	Приемы самоконтроля и корректного общения	30
	<b>Итого</b>	<b>102</b>